

### 西都保健生協の 組織現勢

(2017年6月30日現在)

- 組合員数 ..... 14,585人
- 出資金総額 ..... 4億2,814万円  
※一組合員平均 29,355円

# 西都保健 生協だより きずな

No.548 2017年7月19日発行

● 編集・発行  
西都保健生活協同組合  
機関誌編集委員会  
毎月第3水曜日発行1部50円

● 生協事務所  
〒204-0013  
清瀬市上清戸2-1-41  
☎042-493-6129  
☎042-493-6155  
http://www.saito.coop

められている役割はさら

いる組織であり政治的荒

ニティづくりを行って

益と価値を通じてコミュ

る協同はまさに共通の利

自覚と献身的な活動によ

万4千人の組合員さんの

款(目的)を目にし、1

そして西都保健生協の定

に記された憲法、生協法

に触れ、「議案書の冒頭

登録された「協同組合

ネスコの無形文化遺産に

出している」と評されユ

夫あふれる解決策を編み

田理事長は「さまざま

社会的な問題への創意工

の開会宣言に始まり、高

武城総代会準備委員長

西都保健生活協同組合は200名の総代を選出し  
6月25日(日)東久留米・成美教育文化会館グリー  
ンホールで第51回通常総代会を開催しました。

# 今までの経験生かし 大きく羽ばたこう！

## 第51回西都保健生協総代会を開催



に重要になつていと改  
めて感じ、今この総代会  
に立っている」と挨拶。

来賓の東京民医連事務

局長・今井晃氏は「政治  
をよくしなければ救えな  
いのちがある」と民医  
連の原点「医療と政治」  
について、東京都生協連  
事務局長・秋山純氏から  
「地域コミュニティの創  
造こそ生協の本分。西都

2017年度は「いつ

合いの活動を報告。

着した医療、介護、助け

めながら広げた生活に密

域の人びととの関係を深

合員と職員が利用者、地

自の健康づくり活動、組

経験や成長著しい西都独

和、暮らしを守る活動の

国のなかまと連帯した平

る情勢のなかで地域や全

社会保障の解体ともとれ

告では憲法改定の動きや

提案をしました。

第1号から第4号議案の

を進行。田中専務理事が

小津源総代を選出し議事

富士見通り診療所職員の

米中央支部の白土総代と

総代会は議長に東久留

いただきました。

待する」と激励の挨拶を

らしい地域包括ケアを期



までも安心して住み続け  
られるまちに「『らし  
さ』を土台に『協同』の  
輪で笑顔を増やそう」を  
テーマに掲げ、これまで  
積み上げてきた活動こそ  
医療福祉生協らしい地域  
包括ケアシステムの土台  
であることを確信に、組  
合員や私自身の「困つ  
た」をスタートとして時  
代とともに変わるニーズ  
をつくりだしていく方針  
を提案しました。

議案を受け討論では、  
討議を深める立場からの  
質問や議案を補足する立  
場から、10名の総代・理  
事より発言があり、議案  
への理解を深め活動を確  
信し17年度の展望をひろ  
げる内容となりました。

採決では全ての議案を  
賛成多数で可決し、役員

の改選を確認、特別決議  
にあたって、今こそ力  
にあわせ、日本国憲法を  
守り活かした社会を実現し  
よう」は大きな拍手で承  
認されました。最後に、  
今総代会のスローガンを  
確認し閉会となりました。  
(総代会の各発言など詳  
細は折込の発言集をご参  
照ください)

### 西都保健生協からのお知らせ

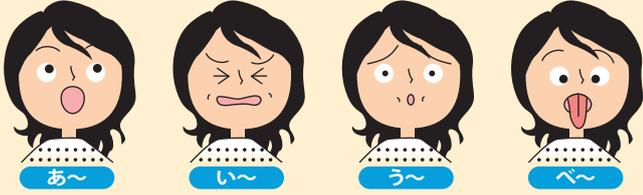
- ★健康チェック実践研修(骨密度) 9/8(金) 午後 西東京市ひばりが丘で予定
- ★原水爆禁止世界大会 長崎 8月7日(月)~9日(水) に向けた様々な取り組み  
7月23日~25日は平和行進が5市で行われます。平和バザー、平和カレー、壮  
行会など、行政区ごとに行います。支部ニュースを参照ください。
- ★原水爆禁止世界大会 報告会 8月23日(水) 14時~16時 東村山サンパルネ

### お口の体操のポイント

毎日継続することが重要です。お薬の効いている身体を動かしやすい時間に行うとよいでしょう。即効性があるので食事の前に行うと効果的です。カラオケも口や喉の筋肉維持に効果的です。大きな声ではっきりと歌いましょう。

#### ①あいうべ体操

顔全体を使い「あ〜い〜う〜べ〜(舌を突き出して下に伸ばす)」と大きく口を動かします。(1日3度、10〜20回)しよう。



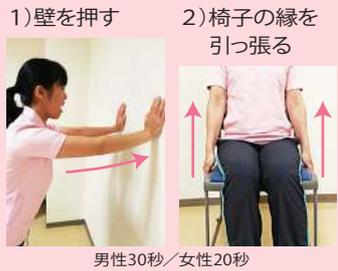
#### ②パタカラ体操

口を大きく開けて発音します。(1日3度、10〜20回)



#### ③プッシング・プリング法

上肢に力を入れた時に反射的に息をこらえ声門を閉じることを利用したトレーニング。「あー」と50音などははっきりと強く発音しながら...



**自覚がない不顕性誤嚥**  
食べ物が飲み込みづら  
い、むせるなどの症状は  
比較的病状が進んでから  
のことですが、不顕性誤  
嚥があると肺炎を起こし  
やすくなり、たびたび入

退院を繰り返す方もいま  
す。パーキンソン病の死  
因のトップはこうした嚥  
下機能障害による誤嚥性  
肺炎です。そのため機能  
訓練以前に常日頃からお  
口の中は清潔に保ってお  
く必要があります。訪問

が小さくなったり、抑揚  
パーキンソン病は、声  
**口腔機能を維持するために**  
歯科衛生士さんに定期的  
に来てもらい、口腔ケア  
をしてもらいましょう。

パーキンソン病は進行性の脳神経疾患で、約半数の患者さんに摂食嚥下障害が見られます。食べることや話すことに関わるすべての機能がしだいに低下していきませんが、特に問題になるのは自覚のない不顕性誤嚥で、発病後比較的初期から見られる症状です。

## 口腔機能を維持する体操を常日頃から実践しよう

健康サポート室より  
介護が必要になった主な原因⑤ 「パーキンソン病」  
part 3



「これ何? どこのまて? 含まれるの??」  
「テロ等準備罪」  
監視カメラ作動中!  
政府を監視!  
菅野俊介医師  
まんが・波来士

### 猿渡トレーナーの体操ワンポイント

#### アゴふり体操

「首まわり」の筋をほぐす動的ストレッチです。運動する前はもちろん、上記のお口の体操をする前に行うのもお勧めです。気軽にお試しください!



がなくなる、発音が不明瞭で呂律が回らないという症状も出てきます。まだ機能が残っているうちから摂食嚥下機能や構音機能を強化しておく、なるべく長期にわたって経口摂取やお話ができる状態を維持することが大切です。左記で口腔・咽頭・喉頭機能を維持する体操をご紹介します。お試しください。(みその歯科 所長 中野俊介医師)

フレイルとは「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、生活機能が障害され心身の脆弱性が出現した状態ですが、一方で適切な支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされています。基準には、①体重減少②疲れやすい③歩行速度の低下④握力の低下⑤身体活動量の低下、があり3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合には前フレイル

と判断します。フレイルの統一された評価基準はありませんが、65歳以上の方に市から送付される「基本チェックリスト」(3頁右下)で試してみましよう。黒丸数字は「いいえ」、白丸数字は「はい」の数を読みます。右下の表に照らし該当した場合、介護保険の認定を受けていなくても市の介護予防総合事業(訪問介護・通所サービス・通所型短期集中トレーニング等)を利用す

ることができません。体力の低下は気になると介護保険はまだ...と思っている方も受けられます。清瀬診療所・健康づくりセンターにて通所サービスも行っています。ぜひご相談ください。(健康サポート室)

## フレイルチェックをしてフレイル改善予防を!

表 介護支援事業を受けられる対象者

①	①から②までの項目のうち10項目以上に該当
②	⑥から⑩までの5項目のうち3項目以上に該当(運動)
③	⑪及び⑫の2項目すべてに該当(栄養)
④	⑬から⑮までの3項目のうち2項目以上に該当(口腔)

# 画期的な条約制定した今年の 原水爆禁止世界大会へ向けて

7月7日に国連で核兵器禁止条約が制定されました。核兵器の開発、保有、使用などを禁止する初めての国際条約です。

残念ながら戦争被爆国である日本は会議に欠席しましたが、条約の前文には「被爆者にもたらされた受け入れがたい苦しみと被害を心に留める」との文言も入りました。

今年、原水爆禁止世界大会は条約ができたことでの記念すべき大会となります。西都の各圏域でも7月23日の東村山を皮切りに、世界大会に向けて平和行進が取り組まれます。組合員も毎年大勢参加しています。「核兵器のない世界」に願いをこめて1歩でも2歩でもいつしよに力強く歩きましょう。また「被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名」の取り組みを強めましょう。小平では7月19日2時半から小平駅南口で、署名行動と長崎世界大会への代表派遣のためカンパ活動も行います。ご協力をお願いします。

(組織部 松原)

## 組合員のひろば



桜子ちゃんへ  
手づくりぬいぐるみで最期のメッセージ

「おばあちゃんが、はんどめいと班と作ったよ  
お姉ちゃん、お兄ちゃん、仲良くね  
天国から見てよ」

## 西都9条の会から

「核兵器の使用や保有などを法的に禁ずる」核兵器禁止条約が7月7日にニューヨークの国連本部で122か国の賛成で採択されました(上記記事)。9月から各国の署名が始まり、50か国の手続きが済んだ90日後に発効することになります。

採択の瞬間、会場に居た「核なき世界」を訴えて続けてきた被爆者達は歓喜に包まれましたが、米軍など核保有国は批判声明を出して反発し、あるうことか北朝鮮の核の脅威を理由に日本政府も反対側に同調しています。14年前、イラク戦争さなかのアカデミー賞授賞式でのマイケルムーア監督のスピーチを思い出します。「ウソの根拠で国民を戦場へ送り出している! どんな偽りを並べ立てようと我々は断固この戦争に反対する! ブッシュは恥を知れ!」核兵器禁止条約に参加しなかつた日本政府は恥を知るべきです。(龍)

支部	6月の加入者	組合員総数	6月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
支部ごとの組織状況	一 中	1	624	2	5,500	21,935,000
	二 中	0	320	0	0	6,975,000
	三 花	0	489	2	1,000	21,839,000
	四 中	0	231	0	0	6,520,000
	五 中	0	229	0	0	6,527,000
	上 水	0	111	1	30,000	2,665,000
	大沼天神	0	541	1	10,000	13,221,000
	美園萩山	0	848	3	25,000	35,825,500
	事業所	6		36	261,000	
	清瀬	東	1	2,237	24	425,000
	西	1	1,315	8	61,000	53,773,000
東	村 山	0	2,305	19	165,000	60,250,000
東久留米	東	1	648	4	20,000	21,854,500
	中央	2	1,359	11	83,000	25,533,500
	西	0	949	0	0	25,515,500
西	東 京	1	1,196	4	50,000	16,223,000
そ の 他		0	1,183	9	55,000	27,724,000
合 計	13	14,585	124	1,191,500	428,136,500	

**夏から秋の食中毒にご用心!**  
食中毒予防の3原則は**食中毒菌を**  
①付けない ②増やさない ③やっつける

食中毒は気温と湿度が上がると細菌の繁殖が活発になることで起こしやすくなります。食中毒の症状は、おう吐・吐き気・発熱・下痢・腹痛・血便等があります。この症状は原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の薬は服用せず早めに医師の診断を受けましょう。

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を①「付けない」(石鹸でよく手洗い・生肉や魚に使ったまな板や包丁はよく洗う)②「増やさない」(持ち帰った冷蔵食品はすぐに冷蔵庫へ保存・作った料理は常温に放置しない)③「やっつける」(調理器具や食器、布巾など熱湯や洗剤で殺菌・生ものは中心部を75度で1分以上の加熱)また、残った食品は清潔な容器に保存し、怪しいなと思ったものは捨てましょう。

### 基本チェックリスト

- ①バスや電車で1人で外出していますか
  - ②日用品の買い物をしていますか
  - ③預貯金の出し入れをしていますか
  - ④友人の家を訪ねていますか
  - ⑤家族や友人の相談にのっていますか
  - ⑥階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
  - ⑦椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
  - ⑧15分位続けて歩いていますか
  - ⑨この1年間に転んだことがありますか
  - ⑩転倒に対する不安は大きいですか
  - ⑪6ヶ月間で2~3Kg以上の体重減少がありましたか
  - ⑫身長 cm 体重 Kg (BMI= ) (注)
  - ⑬半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
  - ⑭お茶や汁物等でむせることがありますか
  - ⑮口の渇きが気になりますか
  - ⑯週に1回以上は外出していますか
  - ⑰昨年と比べて外出の回数が減っていますか
  - ⑱周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか
  - ⑲自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか
  - ⑳今日が何月何日かわからない時がありますか (以下5問は「ここ2週間」のうちで)
  - ㉑毎日の生活に充実感がない
  - ㉒これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった
  - ㉓以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
  - ㉔自分が役に立つ人間だと思えない
  - ㉕わけもなく疲れたような感じがする
- (注) BMI=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満

**薬剤師募集**  
株式会社 エイトライフ  
小平市美園町1-2-16 電話042-349-3455  
地域医療、チーム医療、在宅訪問などに  
関心ある方の「見学・応募」をお待ちしています。

<b>うさぎ薬局</b> 〒187-0041 小平市 美園町1-2-16 電話 042-347-0688	<b>市役所通り薬局</b> 〒189-0014 東村山市 本町4-2-1 電話 042-395-5388
<b>きよせ北口薬局</b> 〒204-0021 清瀬市 元町1-3-26 電話 042-494-7055	<b>東久留米薬局</b> 〒203-0053 東久留米市 本町3-3-21 電話 042-470-2051
<b>上清戸薬局</b> 〒204-0013 清瀬市 上清戸2-1-2 電話 042-494-0622	<b>三崎薬局</b> 〒192-0082 八王子市 東町2-2 電話 042-631-1350
<b>ながふさ薬局</b> 〒193-0824 八王子市 長房町1462番7号 電話 042-669-5644	●どこの病院・医院の処方せんでもお受けします。 ●いつでも気軽に相談できる、あなたのまちの薬局です。

**西東京生協歯科 西東京**

〒202-0001 電話 042-439-0071  
西東京市ひばりが丘2-6-29 FAX 042-439-0085

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後1:30 ~4:30	夜間5:30 ~8:00
月	原田・矢野 飯村(訪問)	小石・矢野 飯村・原田(訪問)	小石 松田(2・4)
火	飯村・浜田 中田・小石(訪問)	飯村・浜田 中田(訪問) 小石(訪問)	
水	小石・会沢 浜田(訪問)	小石(第3・5)・飯村(第3) 会沢(第5)(第1・2・4休診) 浜田(訪問 第2休診)	
木	伊波・小石 飯村(訪問)	伊波・小石 飯村(訪問)	
金	飯村・浜田 原田・小石(訪問)	飯村・浜田 原田・小石(訪問)	
土	浜田(毎週) 飯村・小石(隔週)	浜田(毎週) 飯村・小石(隔週)	

● 診療は予約制です。電話でお申し込みください。  
● 急患は随時受け付けています。  
● 月曜夜間の松田外来は月2回7:30~8:30です。

**みその診療所 小平**

〒187-0041 電話 042-342-7270  
小平市美園町1-2-16 FAX 042-342-7361

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後2:30 ~4:30	夜間5:30 ~7:00
月	小野田(内) 安達(内)	小野田(内)	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)	大沼(内・呼) 小野田(訪問前/午)	大沼(内・呼)
水	永田(糖) 井上(内・呼) 小野田(訪問午前)		
木	松田(内) 加藤(内・呼) 大澤(糖)	今村(内・消) 鈴木(糖)	
金	小野田(内) 竹中(内・呼)	後藤(内・循) 小野田(訪問)	
土	小野田(内1・3) 定(内)		

● 受付時間 午前8:40~/午後2:00~/夜間5:00~  
● 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。

**富士見通り診療所 東久留米**

〒203-0053 電話 042-471-2291  
東久留米市本町3-3-23 FAX 042-472-0131

診療時間	午前9:00 ~11:30	午後2:00 ~4:30	夜間5:30 ~7:00
月	橋爪(内)	橋爪(内)	橋爪(内)
火	坂本(内) 健診医	松原(内1・3) 坂本(訪問) ※2・4・5は休診	
水	橋爪(内)	橋爪(内) ※第5は休診	
木	船木(内)	大道寺(内) 松原(訪問)	大道寺(内)
金	橋爪(内)	橋爪(内)	
土	橋爪(内1・3・5) 中井(内2・4) 健診医(1・3・5)		

● 受付時間は診療開始の20分前からです。  
● 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師が担当します。  
● 特定・高齢者健診は火・木・土曜に行っております。

**みその歯科 小平**

〒187-0041 電話 042-347-3680  
小平市美園町1-2-16 FAX 042-342-7250

診療時間	午前9:00 ~11:30	午後1:30 ~4:30	夜間5:30 ~8:00
月	中野・相崎・上野 高橋(訪問)・石塚(訪問)	中野・相崎・上野 高橋(訪問)・石塚(訪問)	
火	高橋・松田・相崎・原田 齋藤(訪問)	松田・原田・相崎 12:30~3:30 齋藤(訪問)・高橋(訪問)	中野・松田 会沢・上野
水	中野・原田・上野 高橋(訪問)	中野・原田 (3・5)	
木	原田・上野・齋藤 松田(1・3・5)・中野(訪問)	12:30~3:30 高橋・松田・齋藤 中野・原田(訪問) 上野(訪問隔週)	高橋・上野 松田
金	相崎・高橋 会沢(2・4・5)・齋藤(1・3) 中野・桐原(訪問)	相崎・高橋・会沢(2・4・5) 齋藤(1・3)・中野・桐原(訪問) 上野(訪問)・会沢(訪問3)	
土	中野・原田・会沢・高橋 上野(隔週交互) 相崎(毎週)・桐原(訪問)	中野・原田・会沢・高橋 上野(隔週交互) 相崎(毎週)・桐原(訪問)	

● 診療は予約制です。電話でお申し込みください。  
● 急患は随時受け付けています。

**医療、看護、介護のご相談はお気軽に**

**介護事業所**

- 北多摩訪問看護ステーション ..... tel.042-491-1255 / fax.042-496-7004
- 北多摩クリニックケアプランセンターきずな ..... tel.042-496-7815 / fax.042-496-7816
- 訪問看護ステーション泉 ..... tel.042-346-1661 / fax.042-346-1668
- 訪問看護ステーション泉居宅介護支援事業所 ..... tel.042-348-8534 / fax.042-344-7155
- かるがも訪問看護ステーション ..... tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554
- かるがも訪問看護ステーション居宅介護支援事業所 ..... tel.042-390-8781 / fax.042-396-9021
- ヘルパーステーションこだま ..... tel.042-346-1400 / fax.042-346-1405
- ヘルパーステーション虹(清瀬) ..... tel.042-496-7313 / fax.042-496-7314
- ヘルパーステーション虹(東村山) ..... tel.042-399-0720 / fax.042-399-0721
- グループホーム虹の家 ..... tel.042-496-7720 / fax.042-492-8811

**生協事務所**

- 西都保健生活協同組合 ..... tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155
- 小平協議会 ..... tel.042-346-1441 / fax.042-346-1466
- 清瀬東支部 ..... tel & fax.042-495-4872
- 清瀬西支部 ..... tel.042-496-0302
- 東村山支部 ..... tel.042-395-5786
- 東久留米の3支部 ..... tel & fax.042-470-0722
- 西東京支部 ..... tel & fax.042-465-3721

**協力**

- NPO法人 西都虹の会 ..... tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155
- デイサービス なないろ ..... tel.042-497-8390 / fax.042-497-8391
- NPO法人 ぶなの樹会 ..... tel & fax.042-495-2700
- NPO法人 第二こだま ..... tel & fax.042-343-0456

**北多摩生協診療所 東村山**

〒189-0014 電話 042-393-5903  
東村山市本町4-2-32 FAX 042-395-5612

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後2:00 ~4:30	夜間6:00 ~7:30
月	太田(内) 小田(内)	鈴木(神経内科) 太田(訪問)	
火	太田(内)		
水	三谷(糖) 太田(内)	太田(訪問) 吉田(内科・循環器)	吉田(内科・循環器)
木	太田(内)	松井(内) 太田(訪問)	
金	太田(内) 健診医	古谷(内・呼) 太田(訪問)	
土	大藤(内2・4) 松井(内1・3・5)		

● 受付時間 午前8:40~/午後1:30~/夜間5:30~  
● 定期往診、各種健診・特定健診を行っています。  
● エコー検査を行っています。

**北多摩クリニック 清瀬**

〒204-0013 電話 042-496-7760  
清瀬市上清戸2-1-41 FAX 042-496-7761

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後4:00 ~6:00	訪問診療
月	保坂(内)	保坂(内)	保坂
火	吉倉(整)	保坂(内)	保坂・吉倉 歯科訪問診療
水	保坂(内)		保坂
木	保坂(内)	保坂(内)	保坂 歯科訪問診療
金	保坂(内)		保坂・吉倉 歯科訪問診療
土	保坂(内)		

● 吉倉医師の整形外科は火曜午前のみです。  
● 受付時間は診療開始の10分前からです。  
● 6月からの特定健診・高齢者健診は電話予約もできます。

**清瀬診療所 清瀬**

〒204-0021 電話 042-493-2727  
清瀬市元町1-13-27 FAX 042-493-2751

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後2:00 ~4:30	夜間5:30 ~7:30
月	坂本(内・呼)	木嶋(内)	
火	大亀(内)	大亀(内) 平塚(整)	大亀(内) 平塚(整)~7:00まで
水	坂本(内・呼) 内視鏡検査(第2・4)		
木	大道寺(内) 阿部(健内・予約のみ) 内視鏡検査(毎週)	阿部(内)	
金	坂本(内) 伊藤(内・予約のみ) 中村(内1・3)	内視鏡検査(第1・3) 松田(内)	
土	根本(内1・3) 関根(内4) 内科医(2・5)		

● 各種健診、人間ドック、健康づくり健診実施中(予約制)  
● 8月は9・23・28・31日が健診専門外来です。  
● 健康相談、栄養相談、訪問診療相談をお受けいたします。  
● 受付時間は診療開始の30分前からです。