

西都保健生協の
組織現勢

(2022年11月30日現在)

- 組合員数..... 13,977人
- 出資金総額..... 4億8,192万円
※一組合員平均 34,480円

西都保健
生協だより

きずな

No.613 2022年12月号

- 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>

▶今年も健康ウォークに参加して一緒に楽しみました



2012年11月、秋晴れの空に包まれデイサービス「なないろ」は一步を踏み出し、今年10周年を迎えました。西都保健生協の協力法人であるNPO法人西都虹の会として初めての事業所です。北多摩クリニックをはじめたくさんの方々の応援で明るく素晴らしい施設ができました。

デイサービスなないろ ● 所長 金野喜美枝

10周年記念!

1日1日を大切に
記憶に残る笑顔を

「お風呂のある施設」「利用者さんの人生に思いを馳せ、生きがいを持って働ける施設をつくりたい!」と語り合った夢は今も大切にしています。入浴はゆったりと入れる個室です。いつまでも利用者さんに「なないろ」をご利用していただくためにはリフトがどうしても必要でした。4年目の秋「きずな」にそのチラシを入れさせていたいただいたところ「母を介護していた時入浴が大変でした」とその思いとともにたく

ある日利用者さんが家に着くと「お土産ないよ」と一言。「おやつを作りお手紙を添えてみよう!」と始めたクッキー作りの活動。クッキーを焼き、添える手紙には日頃言えない感謝の言葉。ご家族から「手紙は私の宝物です」と返事をいただき胸が熱くなりました。ある日「僕は親不孝だ」と末期がんの男性が口にししました。その気持ちを届けようとクッキー作りを計画。震える手で感謝の手紙を書きました。そして

なないろでの日々を
たからものに

さんの寄付が寄せられ、現在もそのリフトを大切に使っています。



その日が最後の利用日となったのです。

一日一日がどれほど

大切なのか...忘れるこ

とはできません。小・

中・大学生が授業の一

環で来てくれます。そ

んなときの利用者さん

の笑顔は一段と輝きま

す。一緒に縁日やふま

ねつと、ゲーム、カレ

作り、歌などなど、夏は

なないろで育てたキュ

ウリの糖漬作りを教え

たり戦争体験を伝える

方もいます。

小学2年生(約90人)

が来た日のこと、一人

5分間ですが午前中の

なないろ体操を一緒に

しました。すると15時

過ぎに「ピンポン」。窓

から覗き込む4人の子

どもたち。「ありがと

うございました」と庭

の花を束ねた(?)プ

レゼントにびっくり。

2面に続く



1面の続き

1日1日を大切に 記憶に残る笑顔を

デイスサービスなないろ
所長 金野 喜美枝

今年の4月には「3年生になりました」とあいさつに来てくれ2度びつくりしました。

一人ひとりの個性を生かす協同の力

なないろが大切にしていく柱に健康づくりがあります。午前中に行うなないろ体操のとき、いくつかの間にか「チョンチョン」と掛け声が入るようになりまし。これは失語症の利用者さんから自発的に出てきた掛け声でも

う何年も続けています。

そして医師とリハビリセラピストを持たないデイスサービスにとつていつも相談に乗ってくれる生協の北多摩クリニックと清瀬診療所をはじめ西東京生協歯科、北多摩訪問看護ステーションは健康を守るための心強い支えです。

利用者と家族の協力 職員の思いが なないろを育てて

新型コロナウイルス

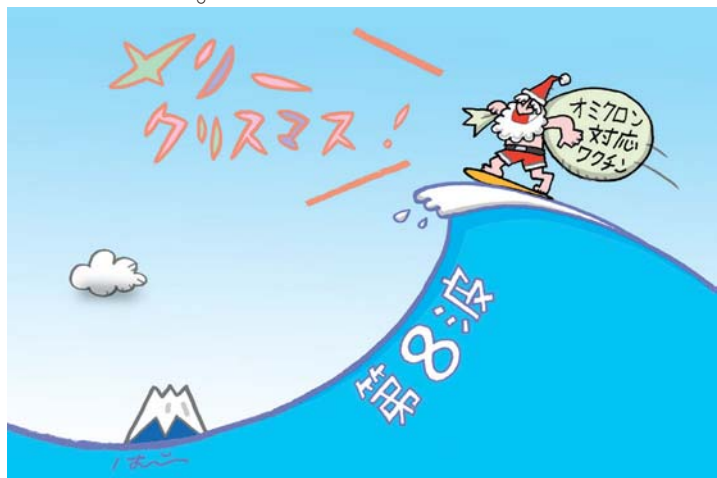


感染症の恐怖と不安の中、職員の中、職員を癒してくれたのは、毎日「おはよう」と玄関を入ってくる利用者さんの笑顔とご家族の協力でした。「今日も闘いながら」



んばるぞ！」と元気をもらいました。

よく笑いよく食べよく話す利用者さんたち……いつしか「なないろの空気」ができてきました。それは利用者のみなさんとご家族、ボランティアさんと職員でつくってきた財産です。



まんが・波来土

あなたに寄り添う「はちいろの看護」

第12回西都看護活動交流集会

2022年12月3日開催

西都保健生協の8つの事業所で働く看護師61人の参加で看護活動交流集会を開催。看護実践の気づきからくる活動報告や研究発表の場となるようにと看護主任が企画運営しました。「当診療所の看護師ができるDV被害者支援の考察」(富士見通り診療所)、「家族からの意思決定支援が得

られない患者への関わり」(北多摩生協診療所)、「コロナ禍の糖尿病患者のニーズに応える療養支援を目指して」(みその診療所)、「小児訪問看護の受け入れの可能性」(かるがも訪問看護ステーション)の4演題と、皮膚排泄ケア特定認定看護師の高野看護師より「スキンケアについて」の講演となりました。

どの演題も目の前の患者さんの生活背景を把握し、その人らしい生き方ができるように思いを寄せて、できないと思うことも寄り添うことで可能にしていく看護活動の報告でした。今年度は各事業所が発表前に担当の看護師長・所長から事前にアドバイスを受けながら作り上げたことで、活



動の魅力がさらに引き出された発表になりました。発表のなかった事業所も刺激を受け、自分たちに何ができるかを考える交流集会となりました。

今回の学びを患者さん、組合員さん、職員や地域の方々に何らかの形でいかせていけるように看護部一同頑張ります。(看護活動交流集会 実行委員会)

事業所
だより

Vol.8

「いいサービスをありがとう」の言葉に励まされ
かるがも訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所

私たちかるがも訪問看護ステーション居宅介護支援事業所には現在4人のケアマネジャーがいます。利用者さん、そしてご家族の声に耳を傾け必要なサービスは何か、一緒に考えていくことがやりがいです。

ケアマネジャーの
仕事とは？

介護保険サービスには、ヘルパーさんや訪問看護、デイサービスやデイケア、ショートステイ、訪問入浴そして手すりなどをつけ

ケアマネジャーは、食事づくりや入浴介助するなど直接ケアをすることは、ない相談業務なので、介護をまだ利用されていないみなさんには馴染みが薄く、何をしているかわかりづらいサービスかもしれません。そこで私たちの仕事を簡単にご紹介したいと思います。



北多摩生協診療所の
並びに位置しています



るなど福祉のサービスがあります。ケアマネジャーは介護保険の認定結果が要介護度1～5の方を対象に自宅で生活する上で、どんな介護保険サービスを利用したら生活しやすくなるか、一緒に考え、サービスを紹介・調整し、ケアプランという計画書を作成してサービスを利用できるようにするのが主な仕事です。

また介護利用料が1割～3割負担に収まるように計算し、安心してご利用いただくことも私たちの仕事です。介護保険制度



は複雑であり介護度によつて原則利用できないサービスやご家族の状況で利用できないサービスもありますので、その都度いいねいに説明していきます。

この仕事の醍醐味

調整したサービス事業所のケアがとてよく「良い所を紹介してくれてありがとう」と感謝されることがあります。様々な病気を抱えながら退院して、本当に自宅で暮らせるのか？と不安をお持ちの方が「介護保険について言葉で説明を受けてもサッパリわからなかった。でもいざサービスを受けて体験してみて、サービス事業所



のみなさんの協力で安心して過ごせるようになった」と言われたときこそ、介護士冥利に尽きます。

また困ったときに、サービス事業所、施設などが連携してサービスの提案などの協力をしてくれた時は本当に助かります。

ご家族から「月に1回話を聞いてもらえてホッとできた」という声に励まされながら、これからも住み慣れた地域で自立した生活ができるように利用者、ご家族と話し合いながら、必要な居宅介護支援をおこなっていききたいと思っています。

(主任・鯨臥和佳子)

健康サポート室より

気になる病気 Part

9

清瀬診療所 管理栄養士
飯塚 理恵

過敏性腸症候群 慢性的なお腹の不調が続くとき

腸にやさしい生活をこころがけよう

過敏性腸症候群とは？

下痢や便秘、腹痛などの下腹部の不快感があるにもかかわらず、炎症や潰瘍などの所見がみられない時に過敏性腸症候群と診断されます。そのため、血液検査や便潜血検査、大腸力メウなどの検査で他の疾患ではないことを確認する必要があります。原因は定かではありません。

大腸がんや潰瘍性大腸炎、クローン病、虚血性腸炎などの大腸の病気は、腹痛や下血などの症状があり検査で所見を認め診断されますが、時に症状は続くのに検査をしても異常が認められないことがあります。過敏性腸症候群という病名を聞いたことはありませんか？今回は過敏性腸症候群の特徴と普段の生活についてお話しします。

んが、最大の原因はストレスと言われています。

また、大腸などの消化管運動の異常、不適切な食事や生活習慣なども原因の一つとなっているようです。

基本は腸にやさしい生活を心がけること

①腸にいい食事

●生きた善玉菌を含むもの

乳酸菌、ビフィズス菌、麹菌などの善玉菌が含まれて

いる食品です。

納豆、ヨーグルト、キムチ、味噌、ぬか漬物、チーズなど

乳酸菌飲料の糖分や塩分の摂りすぎに注意！



●2種類の食物繊維

①水溶性食物繊維

善玉菌の増殖に特に効果的です。腸内の掃除や便を柔らかくする作用があります。

海藻類（わかめ・ひじきなど）

穀類（大麦・玄米など）

ねばねば系野菜（オクラ・モロヘイヤ・山芋など）

②不溶性食物繊維

大腸の水分を吸収して便を増やします。蠕動（ぜんどう）運動を促進します。きのこ類（きくらげ・し

いたけなど）

豆類（大豆やグリーンピースなど）

●オリゴ糖

善玉菌の増殖を助ける。バナナなどのフルーツ、はちみつ、たまねぎ、アボカド、にんにく、ごぼうなど

②睡眠と休息

ストレスや疲労を改善し自律神経を整えます。

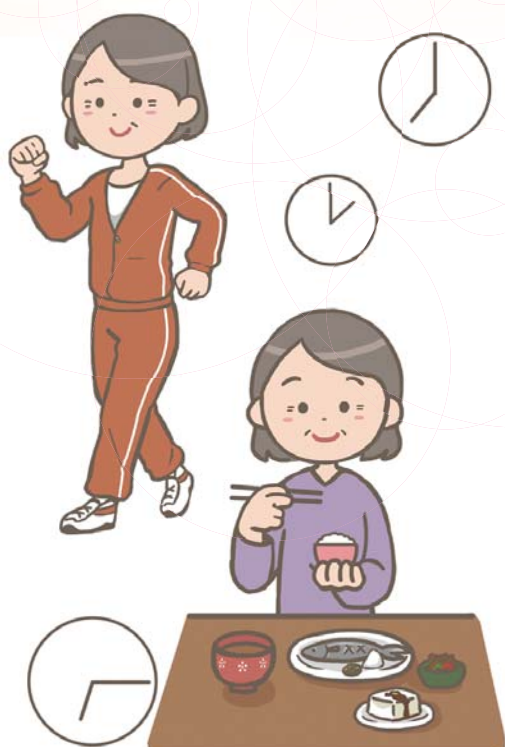
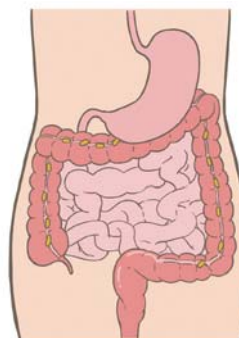
③適度な運動

腸周囲の筋肉を刺激することで腸の蠕動運動を促します。

④腸に良い刺激を

朝起きてすぐに腸をマッサージすると排便が促されます。

監修 清瀬診療所 医師
大亀路生



あたまの体操

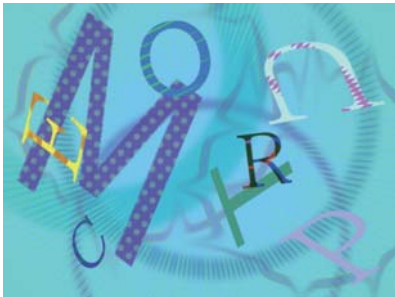


絵の中のアルファベットを
並べ替えると言葉になります

①5文字探して言葉にしよう



②8文字探して言葉にしよう



※答えは7ページにあります。

イラスト・MISORA

ちょっと
教えて

からだところの

Q&A



診察で腹部の聴診をされますが、
なにがわかるのでしょうか？



腸の蠕動音
(ぜんどうおん)を聞いて

います。腸内のガスや液体が移動するときに動く共鳴音です。通常5〜15秒ごとに「グルグル」「ゴロゴロ」などの音が聴取されます。音が1分ほど聞こえない場合は腸の動きが悪くなっている状態、音が5分以上聞こえない場合は腸閉塞を疑います。逆に音が亢進している場合は胃腸炎や下痢な



どが疑われます。蠕動運動とはミミズの動きのような動きで、消化管で起る筋肉の収縮です(イラスト)。自律神経のバランスが崩れると蠕動運動にも影響するため、規則正しい生活とストレス解消は腸にもやさしい環境と言えます。

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

息が止まりやすいので
ゆっくり吐きながら
伸ばしましょう！

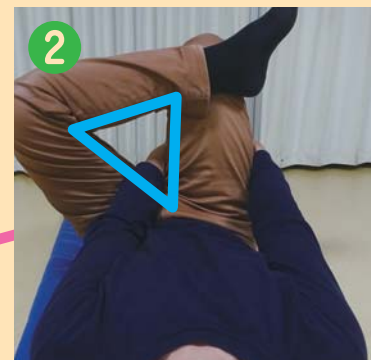
中・小殿筋のストレッチ

みなさんこんにちは！ 今回のワンポイントは中・小殿筋（お尻の横側）のストレッチです。
腰痛予防にぜひやってみてください！



①仰向けに寝る。左足首を右膝にかけて右膝を曲げる。

②脚の間にできた三角形に左手を通して右太ももを両手で持つ。



③右脚を胸の方に近づける。10〜30秒（終わったら反対も）

伸びてます(お尻の横側)

各地域の活動 を紹介します

自分も続けられる! みんなも一緒に続けられる 仲間が広がる健康チャレンジ

11月からスタートしてもう半分過ぎました。みなさんチャレンジ楽しんでますか? 三日坊主になってしまった方も、残りの期間に取り組んで今後の健康づくりにつなげる一歩にしましょう!



こんな風にチャレンジしています!

効果がでると楽しい!
チャレンジ取り組み始めたら効果出たんだ! うれしくて聞いてもらいたい!!
健康チャレンジの目標、体重を減らす! 毎日3千歩を歩く!

2週間で3kgほど減らせたいです。足が悪くて4輪の歩行器を使っていますが毎日30〜40分歩いているんです。本当は5千歩をめざしたいと思っていますけど、なかなかそこまで歩けないので、無理なくできる範囲でやっています。結果が出ると記録も楽しいし、

毎年、西都の健康チャレンジを夫婦で楽しみにしています。健康チャレンジは自分の目標を立ててスタートし、前後の体力測定もあるので自分なりに頑張れる。

スタート

11月

1	x	0	19127
2	0	0	8524
3	0	0	9007
4	0	0	2947
5	0	0	8322
6	0	0	5433
7	0	0	8906
8	0	0	3822
9	0	0	7913
10	x	0	7148
11	x	0	3876
12	x	0	7521
13	x	0	4104
14	x	0	5111
15	x	x	20246
16	x	x	26953
17	x	x	21926
18	0	0	7024
19	x	0	4125
20	x	0	3203
21	0	0	7304
22	0	0	7069
23	x	0	3987
24	0	0	7088
25	x	0	3040

12月

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

スタート

11月

1	x	0	19127
2	0	0	8524
3	0	0	9007
4	0	0	2947
5	0	0	8322
6	0	0	5433
7	0	0	8906
8	0	0	3822
9	0	0	7913
10	x	0	7148
11	x	0	3876
12	x	0	7521
13	x	0	4104
14	x	0	5111
15	x	x	20246
16	x	x	26953
17	x	x	21926
18	0	0	7024
19	x	0	4125
20	x	0	3203
21	0	0	7304
22	0	0	7069
23	x	0	3987
24	0	0	7088
25	x	0	3040

12月

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

2022 健康チャレンジ

1月

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

チャレンジの感想をご記入ください

2月

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

チャレンジの感想をご記入ください

3月

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

チャレンジの感想をご記入ください

4月

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

チャレンジの感想をご記入ください

5月

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

チャレンジの感想をご記入ください

6月

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

チャレンジの感想をご記入ください

7月

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

チャレンジの感想をご記入ください

8月

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

チャレンジの感想をご記入ください

9月

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

チャレンジの感想をご記入ください

10月

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

チャレンジの感想をご記入ください

11月

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

チャレンジの感想をご記入ください

12月

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

チャレンジの感想をご記入ください

1月

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

チャレンジの感想をご記入ください

2月

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15	</		

組合員のひろば

彫刻 ふくろう

清瀬東支部 坂上繁さん



いつも荘厳な仏像を彫っていらっしゃいますが、手のひらサイズの可愛いフクロウも。下書きもせず、気の向くままに掌の上で彫り上げた作品です。

被爆者と高校生の共同制作による 原爆の絵展を開催

清瀬・原爆の絵展
実行委員会

清瀬東・西支部が主催した「被爆者と高校生共同制作による原爆の絵展」は11月16日～19日までの4日間、清瀬駅前の清瀬生涯学習センター5階の展示場で開催されました。

スター・チラシを届け、協力をお願いし、公営掲示板にもポスターを掲示しました。「見に来ていただけるかしら？」と心配でしたが、来場者は延べ167名にのぼり、会場募金は1万7,873円も寄せられました。59通の感想文と共に広島原爆

資料館に届ける予定です。ご協力いただいた組合員のみなさまに感謝致します。

感想を紹介します。

「素晴らしい活動に感動しました。辛い話を聞き、それを絵に表現することは、同じ辛い思いをしながら、絵筆をとり描いていったことと感じました。ありがとうございました、よく頑張ってくださいました。」

「2年前、原水禁大会に行き基町高校の取り組みを聞き、被爆者の話にとまどいながら筆を運び、長い時間をかけて完成させてくれたんですね。高校生らは平和活動を引き継いで下さると思います。大変感動しました。私も平和を発信したいと思います。」

尚、18日～19日の午前中に上映したDVDも感動をよび、涙ぐまれる方も多く見受けられました。

	支 部	11月の 加入者	組合員 総 数	11月の出資金		出資金 総 額	
				人数	額 (円)		
支 部 ぐ ー の 組 織 状 況	小 平	一 中	8	602	12	70,000	17,641,000
		二 中	0	289	0	0	7,210,000
		三 花	0	468	0	0	23,281,000
		四 中	1	215	3	25,000	6,745,000
		五 中	0	205	0	0	11,882,000
		上 水	1	121	1	5,000	9,720,000
		大沼天神	2	512	4	30,000	9,325,000
		美園萩山	2	825	8	125,000	45,344,000
	事 業 所	2		36	295,000		
	清 瀬	東	3	2,102	20	307,500	83,580,000
		西	14	1,276	32	406,000	67,120,500
	東 村 山	中 央	12	928	33	367,000	33,662,000
		美住富士見	5	311	6	50,000	5,325,000
		野 火 止	6	734	8	35,000	18,825,500
		北 山	4	309	6	35,000	11,638,000
	東 久 留 米	東	5	606	13	105,000	21,369,500
		中 央	3	1,302	19	233,000	29,198,500
		西	4	924	7	40,000	30,448,000
	西 京	6	1,140	11	75,000	20,480,000	
	そ の 他	0	1,108	7	75,000	29,126,000	
	合 計	78	13,977	226	2,278,500	481,921,000	

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。



うさぎ薬局

〒187-0041

小平市 美園町1-2-16
電話 042-347-0688

市役所通り薬局

〒189-0014

東村山市 本町4-2-1
電話 042-395-5388

きよせ北口薬局

〒204-0021

清瀬市 元町1-3-26
電話 042-494-7055

東久留米薬局

〒203-0053

東久留米市 本町3-3-21
電話 042-470-2051

上清戸薬局

〒204-0013

清瀬市 上清戸2-1-2
電話 042-494-0622

三崎薬局

〒192-0082

八王子市 東町2-2
電話 042-631-1350

ながふさ薬局

〒193-0824

八王子市 長房町1462番7号
電話 042-669-5644

- どこかの病院・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。

理事会だより

54期第6回定例理事会 日時・11月30日(水)

新型コロナウイルス感染症予防にあたり密を避けるため会場を分散しリモートによる会議としました。

【報告事項】

1 経営活動報告

10月の経常利益は1,395万円黒字、予算差31万円超過、前年差129万円の増益。7か月累計で2,508万円黒字、予算差999万円の超過、前年

差902万円の減益でした。通常は10月後半から始まるインフルエンザワクチンが月の初めから開始したこともあり保健予防(健診と予防接種)が大幅に目標を超え医療収益は前年で百万円を超える増収でした。

2 組織強化月間(10～11月)

11月28日現在、なかま増やしは168名の到達で、出資金は2,071万円の増資となっています。ご協力に感謝します。組織強化月間は11月末で終了しますが、各支部の運営委員会ではそれぞれの目標目指して、来年3月末まで活動を行う予定です。組合員のみなさまも、ご近所の方に生協の事業所をご紹介いただくなどのご協力をよろしくお願いいたします。

西東京生協歯科

西東京

〒202-0001
西東京市ひばりが丘2-6-29

電話 042-439-0071
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
曜日	島崎 飯村(訪問)	小石 飯村・島崎(訪問)	小石 松田(月2回)
月			
火	長谷川 飯村 小石・渡邊(訪問)	長谷川 飯村 小石・渡邊(訪問)	
水	小石・会沢 飯村(月3回)	第1・2・4休診 小石(第3・5) 飯村(第3・5)	
木	伊波・小石 飯村・砂川(訪問)	伊波・小石 飯村・砂川(訪問)	
金	小石・伊波 飯村(10:30～13:00) 原田(訪問)	伊波 飯村(15:00～18:00) 原田・小石(訪問)	
土	飯村・小石(隔週)	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18:30～20:00です。

みその診療所

小平

〒187-0041
小平市美園町1-2-16

電話 042-342-7270
FAX 042-342-7361

受付時間	午前8:50 ～11:30	午後2:20 ～4:30	
曜日	小野田(内)● 小松(内)	小野田(訪問) 山本(糖)●	
月			
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)●	永田(糖)● 小野田(訪問・午糖) 大沼(内・呼)(2:20～6:00)	
水	井上(内・呼) 小野田(訪問午前)		
木	松田(内)	今村(内・消)	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼)	高橋(内・糖) 鈴木(糖)● 小野田(訪問)	
土	小野田(内1・3)● 定(内)		

● 受付時間 午前8:50～午後2:20／火6:00まで

● 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。

● 名前のあとの●は予約外来です。

富士見通り診療所

東久留米

〒203-0053
東久留米市本町3-3-23

電話 042-471-2291
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
曜日	橋爪(内)	橋爪(内)	橋爪(内)
月			
火	坂本(内)	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	三輪(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) 浅岡(内2・4)		

● 受付時間は診療開始の20分前からです。

● 禁煙、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師です。

● 新型コロナワクチン接種は予約制で行っています。

● 一般健診・及び土建健診は火・木・土曜に行っています。

みその歯科

小平

〒187-0041
小平市美園町1-2-16

電話 042-347-3680
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
曜日	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋・街田	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋	
月			
火	高橋・松田・原田 [訪問]齋藤・伊藤	松田・原田・高橋 12:30～3:30・久保(隔週) [訪問]齋藤・伊藤	中野・松田
水	中野・原田・久保 [訪問]中野(2・4)	中野・原田・久保 (1・2・4は休診)	
木	原田・高橋 松田(1・3・5) [訪問]中野	12:30～3:30 高橋・松田・久保 [訪問]中野・原田	久保 松田
金	中野・久保(1・4) 会沢(2・4・5)・伊藤 [訪問]桐原・久保(2・3)	会沢(2・4・5)・中野 久保・伊藤 [訪問]桐原	
土	原田・会沢・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(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。

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(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
- 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

生協事務所

- 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
東村山市本町4-2-32

電話 042-393-5903
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
曜日	徐(内)	鈴木(神経内科) 訪問診療	
月			
火	片山(内) 訪問診療		
水	太田(内科)	太田(糖尿) 訪問診療	
木	堀田(内) 三谷(糖尿)	吉田(内科・循環器) 松井(内・神経内科)	吉田(内科・循環器)
金	徐(内) 訪問診療	古谷(内・呼吸器) 訪問診療	
土	星(内・呼吸器2) 赤羽(内・呼吸器4) 松井(内・神1・3・5)		

● 受付時間 午前8:40～午後1:30／夜間5:30～

● 禁煙外来、エコー検査もを行っています。

● 訪問診療新規受付中! ご相談ください。

● 発熱、せき症状がある場合は必ず事前に電話を!

北多摩クリニック

清瀬

〒204-0013
清瀬市上清戸2-1-41

電話 042-496-7760
FAX 042-496-7761

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

● 受付時間は診療開始の10分前からです。

● エコー検査を行っています。

● 各種健診・土建健診は診療時間内に行っています。

● 特定健診は6月より予約制で開始しています。

清瀬診療所

清瀬

〒204-0021
清瀬市元町1-13-27

電話 042-493-2727
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
曜日	坂本(内・呼吸器)		
月			
火	大亀(内) 相引(内)	大亀(内)	大亀(内) (17:30～19:30)
水	坂本(内・呼吸器) 内視鏡検査	桑木(循・予約) 大亀(内・予約)	
木	大道寺(内) 阿部(健・内・予約のみ)	阿部(内)	
金	大亀(内) 伊藤(内・予約のみ) 内視鏡検査	伊藤(内)	大亀(内) (17:00～19:00)
土	伊藤(内) (受付は11:30まで)		

● 各種健診、人間ドック、エコー検査、内視鏡検査実施中(予約制)

● 健康相談、栄養相談を行っています。

● 受付時間は診療開始の30分前からです。

● 訪問診療を行っています(火・水・木・金)