

西都保健生協の 組織現勢 (2017年7月31日現在)

- 組合員数 14,598人
- 出資金総額 4億2,970万円
※一組合員平均 29,435円

西都保健
生協だより

きずな

No.549 2017年8月16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>

長崎市民会館体育館には台風にも負けず約6000人が参加しました。中満泉国連軍縮問題担当上級代表は「筆舌し難い苦難と、二度と使用されてはならないと願う被爆者の長年の取り組みが結実」と評価したうえで「核兵器禁止条約は核兵器に依存する国々への警鐘」であり、「軍縮へどのように具体的にステップを踏むか」を核保有国とその同盟国に求め、すべての国々や市民社会との協力を誓いました。



安倍首相の態度に怒りをあらわにし「真の首相をつくらう」と呼びかけ、盛大な拍手を受けました。世界大会実行委員会

長団の安斎育郎氏は核保有国や日本を参加させ核兵器禁止条約をパワフルな条約にとどめず、パーフェクトにしよう」と呼びかけました。国内外で活動する代表のスピーチのほか長崎市の田上富久市長が、「様々な活動をされてきた皆さんにとって特別な年。平和の種を宿した皆さんにエールを送ります」とあいさつをしました。



平和行進 小平コース

清瀬西支部平和バザー

大会に先立ち、7月22日は各地域で平和行進を行い、暑さにも負けず元気に行進しました。

原水爆禁止世界大会に向け さまざまな取り組みも

9日の長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典と閉会集会に参加して元気に帰った。

核兵器禁止条約は 依存する国々への警鐘

第72回原水爆禁止世界大会in長崎



西都の代表7名が現地で交流を深める

声かけ合い、誘い合って 健康診断を受けよう

各市で市民の健康診断が始まっています。

病気の早期発見・早期治療だけでなく、生活習慣を見直すためにも健康診断が大切です。

西都保健生協の各診療所では、診断をもとにいっしょに健康づくりをサポートします。組合員同士声をかけ合い、誘い合ってお越しください。

左の写真は小平コース。先頭向かって右の男性が野中さん、左の男性が長野さん。また代表派遣費を集めるバザーやカンパなど各支部で活発に取り組まれました(写真上)。

てきた西都保健生協の代表とともに調印を迫る運動を広げましょう。

..... 西都保健生協からのお知らせ

- ★ 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 第1部 カーミーズの演奏／第2部 各代表からの報告
- ★ 健康チェック実践研修(骨密度) 9月8日(金) 午後2時～ひばりが丘団地北集会所
- ★ 日本高齢者大会in沖縄 10月28日～29日
- ★ 健康ウォーク交流集会 10月21日(土) 11時～ 全体会 東久留米市・滝山公園
- ★ 10～11月はヘルスチャレンジ! 今月号に案内を折り込んでいます。ご参照ください

●健康サポート室より

介護が必要になった主な原因⑥「糖尿病」

糖尿病と生きる

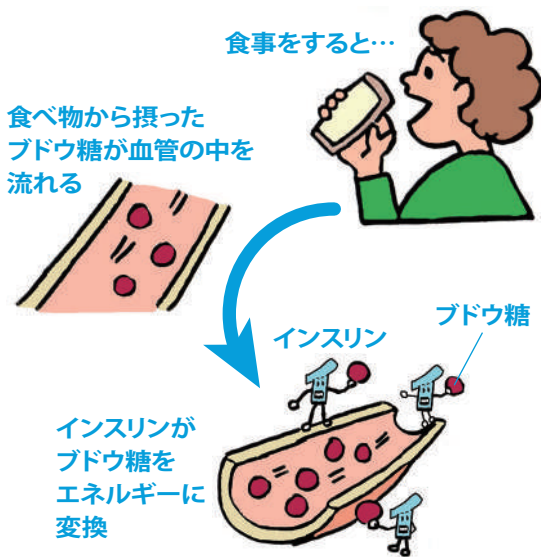
糖尿病は怖い病気だといわれますね。ではその怖い糖尿病、一体どんな病気なのでしょう？

糖尿病はどんな病気？
なぜ起こるの？

私たちが食事とつた栄養は、ブドウ糖に分解され血糖として血液に吸収されます。この血糖は膵臓から分泌される「インスリン」というホルモンの作用でほぼ一定に保たれています。この調節機能がうまく働かなくなり、血糖値の高い状態が続くのが糖尿病です。

血糖値が高いと、
どうして体に悪いの？

血糖値が高いということは余分な糖分を含んだ血液が全身の血管を流れ、動脈硬化をどんどん進行させてしまいます。



part 1



特に細い血管ほどダメージを受け易いため、腎臓や眼・神経が大きな障害を受けてしまいます。

その結果、腎臓の機能が弱って老廃物を排出できず人工透析を受けることになったり、目の奥の血管が切れたり詰まることで失明したり、血流が悪く足先にできた傷口からばい菌が入って足が腐ってしまうなど様々な合併症を起こします。糖尿病が怖い病気だといわれるのはこのためです。

糖尿病は単に血糖が高いことが問題なのではなく、それによって起こる全身の動脈硬化↓合併症の発症が問題なのです。

心配になったら
どうしたらいいの？

頻尿・口渇・多飲・倦怠感・測定の感覚異常など初期の段階で症状を自覚することはほとんどありません。また合併症が陰で進行している気づかないこともあります。

糖尿病は無症状で進んでしまうため、早期発見には定期的な健康診断が重要です。また、糖尿病と診断されても適切な治療で合併症を防ぐことは十分可能です。まずは健康診断を受けてご自分の体の状態に耳を傾けてはいかがでしょうか？

(長谷川牧子 みその診療所看護師)



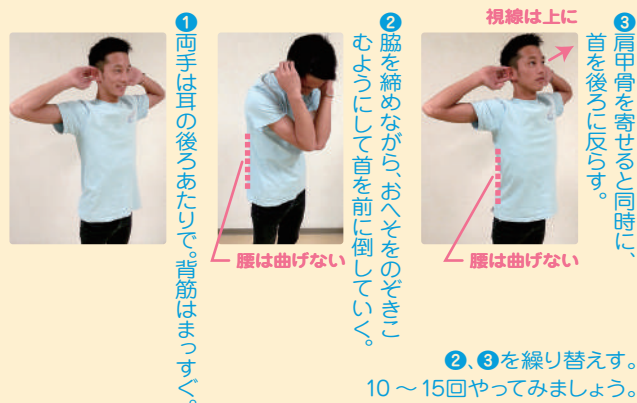
まんが・波来土

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

胸・肩甲骨スッキリ体操

「胸・肩甲骨周り」をほぐすエクササイズです。姿勢が悪くなると、とても硬くなりやすい筋肉です。しっかりとほぐしましょう!!

腰に力が入らないように注意しながらやってみてね



市民プラザ夏まつりに 初参加！ 東久留米3支部

7月30日(日)第11回東久留米市民プラザ夏まつりに東久留米3支部は初参加しました。子どもが対象ということで健康サポート室の高江洲さんのアドバイスにより、「子どものロコモティブシンドロームチェック」と握力・棒反応を実施。事前に猿渡トレーナーの体験実習を受けた12名のスタッフは自信(?)をもって測定にあたりました。

①片足立ち(5秒)、②しゃがみ込み、③腕上げ、④前屈、⑤グーパーなど各項目に子どもたちは真剣に取り組みました。ほとんどの子は全部できていましたが、前屈で指先が床につかない男の子も多かったようです。約5時間で117人の子どもの体力測定を行いました。中には私もやりたいうという大人の人もいて、こういう取り組みをさまざまな場所で行っていきたいと感じる取り組みでした。

富士見通り診療所の雨田看護師長や大橋事務局長にも親子で参加していただきました。

東久留米市のゆるキャラ「るるめちゃん」の申請の仕方や「子どものロコモ」も知ることができました。

3支部の財産がまた増えました。(内田斐緒)



腕上げしてる子どもたち

組合員のひろば

折り鶴募金協力のお願ひに宮の台住宅を訪ねた際、あるお宅で募金と一緒に冷えたペットボトルを入れて渡してくれました。「暑いからねえ」と。



手づくりペットボトル入れ

原水爆禁止世界大会清瀬実行委員

8月1日(火)、小平総行動実行委員会は延べ62人の参加で小平市と公立昭和病院に要望書を提出しました。

午前に行われた昭和病院への行動には西都保健生協から7人が参加。みその診療所は「連携に対するこれまでの評価と今後の改善点」を要望。そのほか母体胎児集中治療室の開設と周産期母子医療センターの機能充実に對する質問、非常電源の自家発電化について質問が出されました。

午後には小平市役所の各課に対し、骨粗鬆症対策前立腺がん検診の無料化肺がんX線検診の追加などの要望のほか、ヘルパ―育成、医療券に代わる「生保保険証」、磁器ループなど幅広い分野の要望を提出しました。参加された方からは「多岐にわたる市民要求とそれに対する市の姿勢を知ることができた」などの感想からもわかるように、長丁場でしたが貴重な体験を喜ぶ声があがりました。(永倉怜子美園萩山支部)

みんなで要求、みんなで実現
住みよい小平を！——小平総行動

支部ごとの組織状況	支 部		7月の加入者	組合員 総 数	7月の出資金		出資金 総 額
					人数	額 (円)	
	小 平	一 中	1	625	2	15,000	21,950,000
二 中		0	321	1	5,000	6,995,000	
三 花		0	490	2	2,000	21,871,000	
四 中		0	230	1	5,000	6,520,000	
五 中		0	229	1	10,000	6,537,000	
上 水		0	111	3	25,000	2,690,000	
大沼天神		0	541	1	15,000	13,236,000	
美園萩山		1	851	3	30,000	36,026,500	
事 業 所		6		37	276,000		
溝 瀬		東	3	2,238	31	406,000	82,332,500
	西	3	1,316	22	272,000	53,969,000	
東 村 山	2	2,306	28	255,000	60,515,000		
東久留米	東	3	648	8	140,000	21,829,500	
	中 央	3	1,365	14	143,000	25,676,500	
	西	1	949	2	10,000	25,520,500	
西 東 京	1	1,195	7	80,000	16,293,000		
そ の 他	1	1,183	14	190,000	27,734,000		
合 計			25	14,598	177	1,879,500	429,695,500

西都9条の会から

南スーダンに派遣されていた自衛隊の日報の隠ぺい疑惑で稲田防衛大臣が辞任しました。南スーダンでの日報は何故隠されなければならなかったのか。問題の日報に「戦闘」という記載が多数あった為です。隠ぺい体質の問題はもちろん重要ですが、新聞でもテレビでも南スーダンの現状をあまり扱っていません。

南スーダンは長らく深刻な内戦状態にあります。以前9条の会のイベントでスーダン問題のチラシを配った記憶がありますが、ユニセフの推定によれば南スーダンの内戦では政府軍・反政府軍合わせて延べ1万5千人以上の子どもたちが兵士として強制徴用され動員されています。東日本大震災で私たちが助けてくれた自衛官たちを「国際貢献」の為に子どもたちと殺しあわせさせる。海外派兵というものにあらためて国民的な議論が必要ではないでしょうか。(龍)

・理事会だより・

第49期 第2回定例理事会

日時 7月26日(水)

清瀬・生涯学習センター講座室1

【協議事項】1.経営活動報告 6月の経常利益は880万円の黒字、予算差635万円超過、前年差867万円改善。第一四半期累計は▲755万円赤字、予算差1,068万円超過、前年差872万円改善。ほぼ全ての事業所で予算、前年より改善。北多摩生協診療所、西東京生協歯科の改善が目覚ましく、診療体制の安定と皆さんが利用者として診療所の良さを告知していただいたことが成果となっています。ありがとうございます。

2.償却資産申請 ①生協歯科：往診車 ②歯科：往診用ユニット ③ST泉：複合機 ④虹の家：洗濯機排水工事、エアコン増設 ⑤富士見通り診：HbA1c測定器、スパイロメーターの申請を承認。よりよい医療介護に役立てます。

ヘルスチャレンジを活用して
自分らしい
健康づくりを!

「健康のために何か始めたい」と思っている方だけ、なかなか一歩が踏み出せなくて」そう感じている方に朗報です! 西都保健生協では、『自分も続けられる! みんなも一緒に続けられる! 仲間が広がるヘルスチャレンジ』を合言葉に、10~11月の2カ月間、ヘルスチャレンジを開催します。

睡眠や食事、運動、こころの健康、お口の健康など全12コースから選べます。このヘルスチャレンジは生活リズムを整える一つになり、明日も笑顔で過ごせる! 頑張れる! 生活習慣を身につけます。これからの自分らしい健康づくりにご活用ください。

ご案内はきずなに折り込んでいます。お問い合わせは生協事務所、または健康づくりセンター(清瀬診療所内)まで。

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
曜日			
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
曜日			
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 午前・午後)	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
曜日			
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
曜日			
月	中野・相崎・上野 高橋(訪問)	中野・相崎・上野 高橋(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

● 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

● かるかも訪問看護ステーション tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554

● かるか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

● 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

● 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
曜日			
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－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
曜日			
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。

● 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
曜日			
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)

● 9月は13・25・27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しています。

● 受付時間は診療開始の30分前からです。