

西都保健生協の 組織現勢

(2017年8月31日現在)

- 組合員数 14,599人
- 出資金総額 4億3,058万円
※一組合員平均 29,494円

西都保健 生協だより きずな

No.550 2017年9月20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

大会では、核兵器のない世界の実現に向けて、国連・各国政府・自治体・世界の反核NGO・被爆者と市民社会が、国連史上初めて**核兵器を違法化した「核兵器禁止条約」**採択に結実し、「核兵器廃絶」への道を大きく切り開いたことを確認しました。条約の前文で「**ビバクシヤ**」の受け入れ

切り開かれた 廃絶への道

長崎大会代表派遣のため、募金活動、平和バザー、国際署名等の取り組みに奮闘されたみなさまに感謝申し上げます。



高野さん 菊池さん 野中さん 青木さん 加藤さん

「核兵器禁止条約」を力に「核兵器のない平和で公正な世界を」をメインテーマに開かれた**原水爆禁止2017年世界大会**には、国連の代表、各国の政府代表、世界の反核平和運動の代表など内外から**広島大会には2000人が、長崎大会には7000人が参加**しました。

儀同 政一

「核兵器禁止条約」を力に「核兵器のない平和で公正な世界を」をメインテーマに開かれた**原水爆禁止2017年世界大会**には、国連の代表、各国の政府代表、世界の反核平和運動の代表など内外から**広島大会には2000人が、長崎大会には7000人が参加**しました。

核兵器禁止条約に背を向けた日本政府に対し、核の傘からの離脱、核兵器禁止条約の批准、核兵器廃絶のイニシアチブを取る政府に変えさせることは、私たち日本の運動の国際的責務です。「国際会議宣言」、「長崎からのよびかけ」では、「核兵器禁止条約の調印開始日」(9月20日)から「核兵器の全面廃絶のための国際デー」(9月26日)の期間、「草の根」から多彩な行動をつなぐ世界同時行動「**平和の波**」が採択されました。「核兵器禁止から核兵器の完全廃絶へ」、被爆者とともに「**ビバクシヤ**」署名、原爆写真展、6・9行動など多彩な草の根の運動を繰り広げましょう。

報告会では

8月23日に、東村山サンパルネ・コンベンションホールで西都保健生協・原水爆禁止2017年世界大会報告会が行われ70名が出席しました。第1部は沖縄出身のカーミーズの三線とギター演奏会、第2部は長崎大会に参加した代表7人の報告が行われました。

西都保健生協からのお知らせ

- ★ **健康ウォーク交流集会** 10月21日 11時～全体会 東久留米・わくわく健康プラザ ※屋内会場のため室内履きをご用意ください
- ★ **清瀬・平和と健康まつり** 9月24日
- ★ **小平・健康まつり** 11月5日
- ★ **東村山・冬支度バザー** 11月11日～12日
- ★ **日本高齢者大会in沖縄** 10月28日～29日

秋の組織拡大月間(10～11月)
住み慣れた地域で安心して暮らすため、新しい組合員を迎えて生協の基盤を強化する取り組みです。みなさんもぜひお友だちのご紹介などで協力ください。

核兵器禁止から 完全廃絶へ

(平和社保委員長)



有原さん

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」

part 2

血糖をコントロールし、合併症を予防する

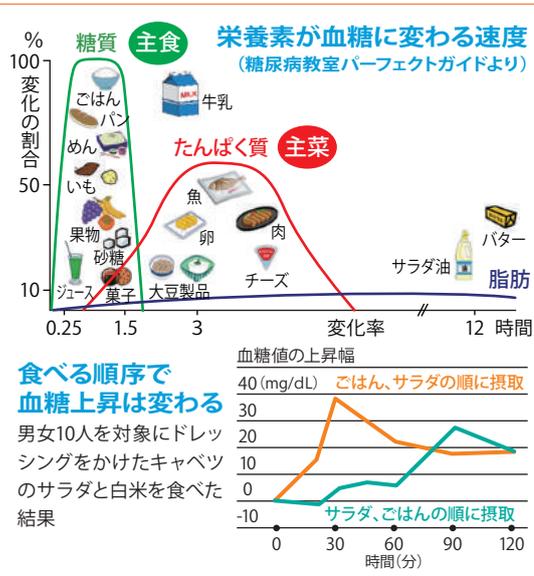
食事の摂り方で糖尿病の進行が変わります。食事療法は血糖が高くなるのを防ぎ、様々な合併症を防ぐことを目的としています。

生きるための栄養素

食事には糖質やたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれています。このうち、生命活動を維持するためのエネルギー源となる栄養素は、糖質とたんぱく質、脂質の3つで、これを三大栄養素と呼んでいます。

血糖を上げる栄養素

血糖値を上げやすい糖質は主にごはんやパン、



くだものなどに含まれています。食べ過ぎると高血糖の原因になります。脳や筋肉を動かすために必要な栄養素でもあります。控え過ぎてもよくありません。

血糖の上昇を抑える

食事の際に野菜から食べる、ゆっくりよく噛んで食べるなどを実践すると血糖値がゆっくり上がります。また食事をできる

だけ同じ時間に食べたると血糖値を安定させる効果があります。栄養素が血糖に変わる速度を理解することも大切で、糖質を多く摂りすぎると血糖値は高くなり、たんぱく質を摂りすぎると



西都ヘルスチャレンジ！ 始まります！

健康のために何かしたいと思っても、きっかけがなくてスタートできないことはありませんか？

西都保健生協では「自分も続けられる！みんなと一緒に続けられる♡仲間が広がるヘルスチャレンジ」を合言葉に、毎年10～11月にヘルスチャレンジを開催。「よく眠れた日の爽快感を実感できた」「二日を振り返ることが楽しくなり、生活にもメリハリがついた」との感想も。

組合員さんに負けていけない！と9月には職員が先行してヘルスチャレンジに取り組みます。今年は83名が参加。かるがも訪問看護ステーション(東村山・写真)では、朝礼前にストレッチやトレーニングをみんなで行っています。肩こり腰痛改善・ほ

うれい線予防など、体が温かく軽くなり、これまでに以上の笑顔で毎日の仕事が始まられています。わたしもやってみようと思ったら法人事務局へご連絡ください。お申し込みも差し上げます！周りの方にもお誘いいた

だいで、みんなヘルスチャレンジ!!



さあ、今日も1日、笑顔で始めよう



まんが・波来士

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

ライク・パッセ

太ももの内側や、お腹の奥側にある筋肉を動かしてくれるので、姿勢改善やウォーキングをスムーズに促してくれる、とても素敵なエクササイズです。

背筋をしっかり伸ばしたまま行いましょう。



※5～10回やったら反対もやってみましょう。背中を丸めてしまうと、ももの内側に力が入りにくくなります。

聴診器で体のいろいろな音が聞こえたよ！—清瀬東西支部

8月26日に清瀬東西支部保健委員会主催でこども保健学校を開催。お子さんとお母さん、おばあちゃん、委員と職員で22名の参加でした。

はじめに聴診器を使っの学習をし、体の音を聞きました。「ドクンドクンしている！」診療所見学では直接胃カメラについて教わり、カメラの先端を覗き込み「テレビに僕が映っている！」



はさらに笑顔UP！幸せそうでした。2時間半の学校の最後は笑顔で修了証を受け取った子どもたちでした。

組合員のひろば

9月が誕生月の方のお祝い

東村山重枝美津子さん



9条の9月。埼玉で行われた沖繩の闘いを支援する講演と映画のつどいに参加して9月をお祝いしたくなっちゃって…

西都9条の会から

連日、北朝鮮の核・ミサイル問題がテレビから流れてきます。北朝鮮の政治体制や核実験について強く反対を表明する一方、過大に不安を煽る日本のテレビと政府に強い違和感を覚えています。

明日にも北朝鮮がミサイルを撃ち込んでくるかの様な不安を煽りながら、一方で標的になったら日本が滅んでしまう原発については再稼働を進める。北朝鮮とは比較にならない程の超大国である中国

Table with columns: 支部, 8月の加入者, 組合員総数, 8月の出資金 (人数, 額), 出資金総額. Rows include various branches like 小中, 平水, 清瀬, etc.

・理事会だより・

第49期 第3回定例理事会
日時:8月23日(水)
会場:サンパルネ東村山・コンベンションホール
【協議事項】
1.経営活動報告 7月の経常利益は▲128万円の赤字、予算差▲422万円未達、前年差▲187万円悪化。累計では▲883万円の赤字、予算差646万円超過、前年差685万円の改善。診療所は健診で伸ばす予算で、健診のない月は赤字となる傾向だが、外来患者が全国的に減少しているなか西都は維持し、往診増加傾向などとあわせ在宅を支える視点の強化で経営改善への兆しが出ています。
2.総代会のまとめ案について 総代会で議案をさらに深く理解を深めるための民主的な手続きを求める意見が出され、事前説明会などを踏まえつつさらに改善のための検討を重ねることにしました。
3.組織強化月間方針を策定 4.健康ウォーク交流集会実行委員会報告を確認しました。



9月8日(金)に、ひばりが丘団地北集会所にて健康づくり担い手さん向けに「骨密度チェック実践研修」を行い、その後実際に研修で取得したチェックの実践の場として、近隣の方を対象に「骨密度チェック会」を開催しました。研修ではみその診療所の稲沢看護師が骨粗しょう症についてお話ししたところ、「骨粗しょう症の薬を4年半服薬しているけれど、歯を抜歯する時に支障が出るって本当ですか?」と質問がありました。またチェック会では73人の方が来場。研修参加者がチェックや説明を行いました。骨粗しょう症の治療は「食事・運動・治療」です。ご自分の薬の効果と副作用については、ぜひかかりつけの薬局に確認をしてみてください。

骨粗しょう症とお薬

骨密度チェック実践研修と東久留米チェック会にて



Advertisement for 株式会社 エイトライフ (Eitolive Co., Ltd.) featuring a list of pharmacies: うさぎ薬局, きよせ北口薬局, 上清戸薬局, ながふさ薬局, 市役所通り薬局, 東久留米薬局, 三崎薬局. Includes contact info and a recruitment notice for pharmacists.

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 | 小石 飯村(訪問) | 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・糖/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) | |
| 金 | 小野田(内) 竹中(内・呼) | 後藤(内・循) 鈴木(糖) 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) | 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
- 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

介護事業所
生協事務所
協力

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 | 保坂(内) | 保坂(内) | 保坂・担当医 歯科訪問診療 |
| 水 | 保坂(内) | | 保坂 |
| 木 | 保坂(内) | | 保坂 歯科訪問診療 |
| 金 | 保坂(内) | | 保坂・担当医 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。
- 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)
- 10月11・23・25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。