

### 西都保健生協の 組織現勢

(2024年4月30日現在)

- 組合員数 ..... 13,079人
- 出資金総額 ..... 4億5,788万円  
※一組合員平均35,006円

# 西都保健 生協だより きずな

## No.630 2024年5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>



▲いつも元気なこだまのスタッフ。右から矢ノ澤所長、サービス提供責任者の日戸さん、パートヘルパーの本橋さん、後方はパートヘルパー兼事務職の山内さん

# その人らしさを大切に 生活を支える訪問介護

人と人との関係づくりから ● ヘルパーステーションこだま

訪問介護は、ご自宅に訪問し利用者様に介護保険を利用したサービスを提供することで在宅生活を支える仕事です。利用者様には様々な生活環境や家族の背景がありますが、どのような生活を望んでいるのかを一番に考え「その人らしさを大切に」に生活が送れるように支援しています。

### 信頼関係を基盤に

私たちの仕事は人と人との関係づくりができてこそ成り立つ仕事です。まずは利用者様の生活の様子や、ご家族のこと、からだのこと、精神面も知ることが大事です。それと同時に私たちヘルパーのことも知ってもらふこと、そこから信頼関係が生まれていきます。どれだけ介護技術・知識があっても関係づくりができないと成り立たない仕事です。

### やりたいことを 続けていただく

その人らしさを理解したら、どのような生活を望んでいるか？どのような支援を望んでいるのか？を考えて支援します。まずは「ご本人のできる事を知り、できる事を奪わない」という「自立支援」をすることも私たちの仕事です。長年続けてきた事を継続し、お1人でできない事はヘルパーがサポートをしながらやりたい事を続けていただきます。

### 今も忘れられない Aさんとの出会い

Aさんは積極的な治



療を希望せず在宅で最期を迎えると決心したがん末期の独居の男性です。訪問依頼がきた時は日常的にできていた事ができなくなり、食事も減ってきていた状態でした。ケアマネジャーが状態の変化に伴い様々な提案をしました。経済的な面から介護サービスの利用を躊躇されていましたが、自身の身体の変化により、訪問介護をお試し利用されることを承諾されました。訪問介護利用開始から男性はすぐにヘルパーに信頼をおき頼りにしてくれるようになりました。

1面の続き  
その人らしさを大切に  
生活を支える訪問介護

人と人の関係づく  
りから●ヘルパー  
ステーションこだま

訪問を続けるなかで  
病状が進行し、いろい  
ろな事ができなくなり  
ましたが「どう過ごす  
か？」の決定は最期ま  
で自身でされていまし  
た。

「寂しい」。その言葉を  
どう受け取るか

支援している経過で  
「もう少しいてほしい  
…」 「寂しい…」 など  
の発言と、辛い思いを

ぶつけられることもあ  
りました。

ある日、辛そうに呼  
吸され意識が混濁する  
なかで、私の手を握り  
「一緒にいてほしい…」  
と話されました。訪問

時間終了後もできる限  
りの声掛けと会話をし  
ましたが退出せざるを  
得ず、後ろ髪を引かれ  
る想いで退室しました。  
そして翌朝お亡くな  
りになりました。



右からサービスマン提供責任者の名久井さん、三上さん、川上さん

ヘルパーが  
退出したあと  
から翌朝まで  
の間1人での  
のように最期  
を迎えられた  
のか？  
訪問介護と  
してもっとで  
きる事があつ  
たのではない  
か？  
最期まで自  
宅で…、家族が  
寄り添いなが  
らの最期、家族  
がいるが寄り

添うことができない最  
期、独居生活の中で  
最期など、いろいろな  
ことを考えさせられま  
した。

これからも  
その人らしさを  
大切に…

これからも沢山の利  
用者様と出会い、サ  
ポートをさせていただ  
くことと思います。

訪問介護は在宅支援  
にかかわる事業所の中  
で利用様とのかかわり  
が一番多い職種だと思  
います。利用者様がど  
のような生活や生き方  
を望んでいるのか？  
「その人を知り」「らし  
さ」とはなにか？を考  
え、私たちが介護職と  
して何ができるか？を  
考えながら利用者様に  
寄り添っていきたくと  
思います。  
また、西都生協の強  
み「医療・介護連携」  
を生かし住み慣れた地  
域、自宅で最期まで生  
活ができるように取り  
組みたいと思います。  
(所長 矢ノ澤 誠)

診療所からのお知らせです  
24年度診療報酬改定「生活習慣病管理料II」

6月に診療報酬改定

今年6月に診療報酬  
の改定が行われ、生活  
習慣病(高血圧・脂質  
異常症・糖尿病)で通  
院中の患者さんの医療  
費が変更になる大きな  
改定が予定されていま  
す。

これまでは「特定疾  
患管理料」として慢性  
疾患全般が対象でした

が、先述した3つ  
の疾患はそのなか  
ら外され「生活習  
慣病管理料II」に  
移行されます。

新しい管理料の  
目的は？

生活習慣病管理  
料IIは、生活習慣  
病の増加等に対応  
する効果的・効率的な  
疾病管理及び重症化予  
防のとりにく  
みを推進す  
ることが目  
的ます。患  
者さんと  
いっしょに  
状態を確認  
しながら、  
生活習慣病  
の悪化予  
防・改善に  
向けた療養  
の目標を立  
て、療養計  
画書を作成  
します。  
継続した



支援として少なくとも  
4か月に1回は確認し  
計画書を交付します。

患者さんの  
思いを大切に

西都保健生協の診療  
所ではこの改定を機に、  
患者さんの生活や思い  
をお伺いし、継続した  
支援を行っていきたく  
と思っています。

6月から療養計画書  
の作成がスタートしま  
す。診療の合間に少し  
お時間をいただきます。ご  
協力をお願いします。



まんが:波来土

**事業所  
だより**  
Vol.26

**さいと訪問看護ステーション東村山事業所  
待望のリハスタッフが入職**

さいと訪問看護ステーションには看護師だけではなくリハビリをするセラピストがいます。4月に2人のセラピストが入職しました。東村山事業所に入職した横田さんと小平に入職した尾崎さんをご紹介します。

**ていねいにかかりたい**

さいと訪問看護ステーション東村山事業所に入職しました作業療法士の横田です。このような機会をいただき

いたため、少し自己紹介をさせていただきます。

これまで回復期リハビリテーション病院のデイサービスで勤務してきました。

回復期リハビリテーション病院では経験を積んでいく中で、患者様の退院後の生活を具体的にイメージして関わることが大切になってきました。病気や機能障害が起きた後でも、在宅に戻ってから少しでも主体的に、楽しみを持



東村山事業所  
横田作業療法士(左)



清瀬事業所  
秋元作業療法士(中央)  
北多摩クリニックの降畑作業療法士(右)  
と飯田理学療法士(左)

ちながら過ごしていただくにはどうしたら良いか考えてきましたが、退院後の利用者様が実際にどのような生活をされているのかわかりませんでした。

そのうち在宅で生活されている方と関わりたいたいという気持ちが強くなり、

とができました。

訪問リハビリに魅力を感じたのは、より一人ひとりとじっくり関わらせていただく時間をもちたいと思ったことがきっかけ



デイサービスにて勤務する機会をいただき、多くの利用者様と関わる

けでした。これからは利用者様と生活のイメージを共有し、目標を達成するためにはどうしたら良いのか、地域の先輩方の助言をいただきつつ作業療法の視点から考えていけたらと思っています。どうぞよろしくお願いたします。



さいと訪問看護ステーション  
(小平) 尾崎理学療法士(右)  
同じ事業所の本橋理学療法士(左)と

**リハビリをいっしょに**

さいと訪問看護ステーションに入職した理学療法士19年目の尾崎友紀です。以前も訪問リハビリに携わっていましたが、他にも病院勤務・施設勤務・外来クリニックでの勤務を経て再び訪問リハビリの

分野で働かせていただくことになりました。

訪問リハビリを利用する方々のほとんどは少しでも自分らしく生活するために、各々の事情や制限と共存しながら様々なサービスを利用して過ごされています。自分の経験を活かしてリハビリや情報を提供することで援助させていただいています。ですが、同時に利用者様やご家族の前向きさやひたむきさにこちらが元気をもらい、工夫の数々を学ばせていただくことも多々あります。理学療法士としてやるべきことをやり寄り添いながらも皆様に育てていただく部分もあると思っています。困っていることには手を差し伸べつつ皆様と共にリハビリを進めていけたらと思っています。どうぞ宜しくお願いいたします。

★☆☆☆☆

心強い仲間が増えました。看護とリハビリで情報共有し、在宅でその人らしい生活をサポートしていきたいです。



清瀬診療所 管理栄養士  
飯塚 理恵

健康サポート室より

生活習慣病シリーズ Part

11

# 糖尿病③ 食事で血糖コントロール

## できそうなことを決めて実行してみよう

### 食事のポイントは2つ

糖尿病の方に限らず、食事の基本は「1日3食」「バランスのよい食事」です。一言でいうのは簡単ですが、具体的にはどういう食事がよいでしょうか？

#### ① 1日3食

1日に必要なエネルギーを3食に分けていただきます。目安として身長160cmで軽い立ち仕事の方は1日に必要なエネルギー量が1700kcal(キロカロリー)になるため、1食560kcalほどになります。菓子パンのカロリーを見ると1個でそれくらいのものもあり注意が必要です。

#### ② バランス良い食事

主食、主菜、副菜をそろえて、栄養のバランスを意識することです。

2月号では血糖の働きについてお伝えしました。3月号ではヘモグロビン・エー・ワン・シーについてと糖尿病を管理する糖尿病連携手帳についてご紹介しました。今回は具体的な血糖コントロールの食事をご紹介します。糖尿病をよくするための一歩にお役立ていただければと思います。

**ポイント① 1日3食**

朝食  
昼食  
夕食

目安：身長160cm 軽い立ち仕事の方  
1日1,700 kcal (1食560 kcal程度)

**ポイント② バランス良い食事**

主食  
主菜  
副菜

左のカロリーならごはん150g程度

主食はからだを動かす力の素になる糖質を多く含みます。主菜はからだを作る素になるたんぱく質を含みます。副菜は野菜、海藻、キノコ類など、食物繊維やビタミン、ミネラル分を多く含みます。それぞれ体の中で違う働きがあります。偏りのない食事を摂ることで身

体に必要な栄養素の不足を防ぐことができます。

### 効果ある食事のとり方

食事のとり方によって、血糖コントロールや体重管理に効果があります。

#### ●野菜やおかずから食べる

食物繊維の多い食材や噛み応えのある食品を先に食べると、血糖の急激な上昇を抑えられます。

#### ●お水を小さくする

食べ過ぎないようにご飯の茶碗やおかずを乗せる皿を一回り小さくします。

#### ●調理法を変えてみる

体重を減らしたい方は、同じ食材でも調理方法でエネルギーを減らすことができます。

例えば油は大きじ1杯で80kcal(バナナ1本分程度)の熱量があります。油を使わない調理方法にするとエネルギーを抑えられます。

やるぜ!

### 続けるポイント

やってみようと思ったものに〇をつけて見るところに貼っておきましょう。頑張ることを、医師や周りの人に宣言するのも効果的です!



#### ●すこしお(減塩)生活へ

薄味にした方がご飯の食べ過ぎを防げます。減塩は血圧を上げないためにも重要です。また腎機能を落とさないためにも減塩は効果的です。

#### ●外食でも工夫できます

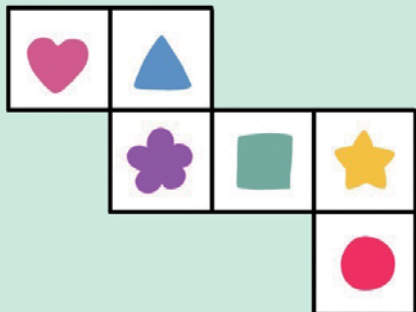
外食では単品物より定食を選ぶ。ご飯の量は自宅の量と同じくらいにします。減塩のために漬物などは残す、汁も濃い場合が多いので具だけ食べて汁を残すようにします。

現在食べている食事と比べて、改善した方がよいと感じられるところから、ぜひ取り組んでみてください。

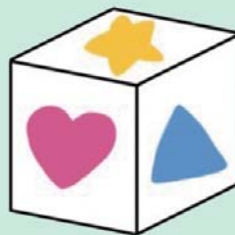
あたまの体操  
イメージしてみよう



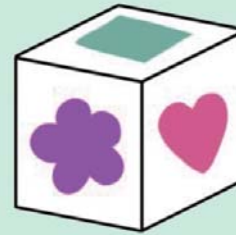
下のサイコロの展開図を組み立てると  
右の1~4のうちどのサイコロになるでしょうか。



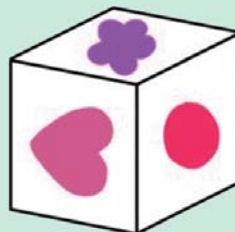
1



2



3



4



出題・MISORA

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

下のポイントを確認しよう



お尻歩き

今回のワンポイントは「お尻歩き」です。体幹の強化や骨盤調整に効果的です。痛みの出ない範囲で行いましょう!!

1

マットや柔らかめの床に脚を前に出して座る。骨盤を立てて背筋を伸ばす。



2

お尻を片方ずつ前に動かし、10歩前進する。  
お尻を片方ずつ後ろに動かし、10歩後進する。



ポイント

常に背筋を伸ばしたまま行いましょう!

✕ 悪い姿勢の例



※今回の答えは7ページにあります。



# すこしおフェスタに参加

## 地域まるごと健康づくりはすこしおから

塩と上手におつきあい  
**すこしお**

日本医療福祉生協連では4月10日～11日「すこしおフェスタ」を開催。2025年に実施する24時間蓄尿塩分調査に向けて減塩の取り組みを全国に普及するために、全国から多くの組合員さんが集まりました！西都保健生協からも3名が参加し、すこしお推進に向けて気持ちが高まりました！

少しの塩分で健やかな生活をめざそう！

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。一人ひとりがポジティブに「塩と上手につきあうこと」を考え実践することをめざしていきます。

このすこしおフェスタではもっと「すこしお」に興味のある人を増やす、広める人を増やす、実践する人を増やす、の三本柱をすすめることで、もっと健康な人が増えることを願い、さまざま取り組みが報告されました。

あ 	い 	う 	え 
お 	か 	き 	く 
け 	こ 	さ 	し 
す 	せ 	そ 	た 

塩ちよいかけスプレー



### 参加者の感想



廣野順子さん  
東久留米西支部

グループワークで交流した後には3つの生協からの報告があり、その中ですこしお学習会と料理教室を実践した報告に興味を持ちました。蓄尿塩分調査実施に向けて話し合い交流の時にグループの人たちが体験したことがないので、楽しそうに体験している様子でした。楽しい体験と学習会などですこしおに興味を持つことから始めれば：とお話しました。夕食交流では青森から沖縄まで集まった人たちに囲まれ、食事しながらクイズに挑戦、20問正解で1位でした。講演と楽しいゲームありの塩漬けの2日間でした。



高野修一さん  
東久留米中央支部

日常生活においては、塩分量について意識した食生活とはなっていませんが、塩分の過度のとり過ぎは良くないことは知っています。では、具体的に

どうすればいいのかわからなかったら、今回の学習会に参加することで、取り組み方を学びました。今後人生百年時代に向けて、すこしお生活を意識した学習の機会を企画して広めていきたいと思えます。

### 西都保健生協の活動でも！

健康チャレンジで減塩に取り組んだ組合員さんからは「減塩することで食物本来の素材の味をしっかりと味わうことができるの！」更に自宅のお庭で野菜を育てるようになり、すこしお生活を楽しく「家族まるごとすこしお生活」を実践中！

小平協議会の健康づくり委員会も「すこしお学習会」を開催し、組合員さんで学術博士の品川弘子さんからすこしおの重要性や実際の工夫について学びました。

西都保健生協の理事会健康づくり委員会でも今年度「すこしお」がみなさんのお近くで広げられるように準備しています！一緒に広めていきましょう！



※5ページ「あたまの体操」の答え ①でした。

### 組合員のひろば

動く三輪車作り続けて50年。タイヤが動くようになっていきます。(工)ピントの続きは7月号へ)



### 伸ちゃんの三輪車

東久留米市 塩崎 永久さん

### 大腸がんチェック班会

東村山

4月美住・富士見支部で大腸がんチェック班会を開催しました。北多摩生協診療所の杉崎看護師長を講師に27名が参加しました。腸内のトラブルについてや、悩んでいる方も多い便秘についてなど



## 西都保健生協の健康チェック

職員とともに 各支部学習会のとりくみ

も詳しく説明されました。参加者同士の情報交換も活発に行われ、初めての参加者も大喜びでした。



### 難聴チェック学習会

西東京支部

西東京支部では4月の運営委員会で、清瀬診療所の高江洲看護師長を講師に「難聴チェック学習会」を開催し、聞こえについて互



いの体験や情報を共有しました。聞こえが悪くなることもフレイルを招く一因です。また聴力チェックを測定する人、してもらう人も体験、今後、班会で組合員同士チェックできるよう「難聴チェック実践研修」も西東京と小平地域での開催を企画しています。お知らせをお待ちください。

支部	4月の加入者	組合員総数	4月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	0	566	1	10,000	9,261,000
	二 中	0	270	0	0	7,075,000
	三 花	1	435	4	61,000	22,728,000
	四 中	0	200	0	0	6,735,000
	五 中	0	186	1	10,000	10,445,000
平	上 水	0	112	0	0	9,590,000
	大沼天神	0	476	1	20,000	10,270,000
	美園萩山	0	785	0	0	40,326,500
	事業所	2		31	272,500	
清瀬	東	6	1,975	24	307,500	85,018,500
	西	1	1,177	11	121,000	68,846,000
東村山	中 央	2	871	18	150,000	30,019,000
	美住富士見	0	299	3	20,000	7,365,000
	野 火 止	2	685	5	65,000	18,435,500
	北 山	0	292	2	60,000	13,216,000
東久留米	東	0	566	1	5,000	21,649,500
	中 央	0	1,223	6	73,000	26,084,500
	西	1	878	1	16,500	20,847,500
西 京	3	1,055	9	55,000	21,055,000	
そ の 他	1	1,028	8	50,000	28,916,000	
合 計	19	13,079	126	1,296,500	457,883,000	

**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。

<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。

## 理事会 だより

**第55期11回理事会**  
 日時・4月24日(水)  
 北多摩クリニックのデイケア室をメイン会場にリモート併用した会議となりました。

**【報告事項】**  
**1 経営活動報告**  
 3月の経常利益は27万円の赤字、予算差440万円未達、前年差448万円の後退。年度末特別賞与の支給(300万円)と理事会などの交通費1年分の支給(100万円)予算に計上

**2 総代会関連**  
 総代会の議題内容について、3号議案の定款・規約変更承認の件を定款と規約にそれぞれ分けて議案とするため計5つの議案に変更しました。

**3 償却資産購入**  
 みその歯科 歯科往診用中古自動車購入。  
 清瀬診療所 大規模修繕(外壁塗装・屋上防水・看板取替工事一式)。  
 北多摩クリニック 屋上防水工事について、全員一致で承認しました。

**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
月	島崎・吉川 [訪問]飯村	小石・吉川 [訪問]飯村・島崎	小石 松田(月2回)
火	長谷川 飯村 [訪問]小石・渡邊	長谷川 飯村 [訪問]小石・渡邊	
水	小石・会沢 飯村(月3回) [訪問]渡邊	<b>第1・2・4休診</b> 小石(第3・5) 飯村(第3・5)	
木	伊波・小石 [訪問]飯村・砂川	伊波・小石 [訪問]飯村・砂川	
金	小石・伊波 飯村(10:30~13:00) [訪問]吉川	小石 飯村(15:00~18:00) [訪問]吉川	
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	
月	小野田(内)● 小松(内)	小野田(訪問) 山本(糖)●	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)●	小野田(訪問前/午後) 大沼(内・呼)(2:20~6:00)	
水	井上(内・呼) 小野田(訪問午前)		
木	松田(内)	森越(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
月	橋爪(内)	橋爪(内)	橋爪(内)
火	松井(内)	松原(内1・3) ※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) 三輪(訪問)	大道寺(内)
金	橋爪(内)	橋爪(内)	
土	橋爪(内1・3・5) 小堀(内2) 嶋崎(内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。
- 特定・高齢者健診は火・木・土曜でご予約をお願いします。

**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
月	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋	
火	高橋・松田・原田・久保 [訪問]伊藤	松田・原田・高橋 12:30~3:30久保(隔週) [訪問]伊藤	中野・松田
水	中野・原田・久保(1・3・5) 吉川(2・4) [訪問]齋藤・久保(2・4)	中野・原田・久保 (1・2・4は休診) [訪問]齋藤(3・5)	
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)・原田(1・3) 会沢(2・4・5)・伊藤 [訪問]桐原・久保(2・3)・原田(2・4)	会沢(2・4・5)・中野 久保・伊藤・原田(1・3) [訪問]桐原・原田(2・4)	
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。
- 予約制ですが、急患の方はご相談ください。
- 急患の受付時間は午前11時まで。午後は4時までとなります。

**医療、看護、介護のご相談はお気軽に**

- さいと訪問看護ステーション tel.042-346-1661 / fax.042-346-1668
- さいと訪問看護ステーション 清瀬事業所 tel.042-491-1255 / fax.042-496-7004
- さいと訪問看護ステーション 東村山事業所 tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554
- 泉居宅介護支援事業所 tel.042-348-8534 / fax.042-344-7155
- ケアプランセンターきずな tel.042-496-7815 / fax.042-496-7816
- かるかも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こだま 虹・東村山出張所 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
- 東村山協議会 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 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
月	徐(内)	鈴木(神経内科) 訪問診療	
火	片山(内) 訪問診療		
水	太田(内科)	太田(糖尿) 訪問診療	
木	徐(内・消化器) 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、エコー検査も行ってきます。
- 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
月	保坂(内)		保坂
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。
- 発熱・咳等などの症状がある場合は事前に電話を。

**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
月	穂苅(内・神内)		
火	大亀(内・予約) 相引(内)	大亀(内) 訪問診療	大亀(内) (17:30~19:30)
水	穂苅(内・神内) 古内(呼内) 訪問診療 内視鏡検査	大亀(内・予約)	
木	大道寺(内) 阿部(健・内) 訪問診療	桑木(循2・4) 阿部(内・更年期) 訪問診療	
金	大亀(内) 伊藤(内・予約のみ) 内視鏡検査	伊藤(内) 訪問診療	大亀(内) (17:30~19:00)
土	伊藤(内) 根本(内・隔週) (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。
- 更年期症状・もの忘れ、ご相談ください。
- 訪問診療新規受付中! ご相談ください。