

西都保健生協の 組織現勢

(2017年10月31日現在)

- 組合員数 14,641人
- 出資金総額 4億3,120万円
※一組合員平均 29,451円

西都保健 生協だより きずな

No.552 2017年11月15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

実行委員に事前に配った「お願い」のお手紙の効果か参加者全員の手を借りて会場設営もあっという間にでき上り、無事に交流集会がスタート。まずは恒例の「生活動

みんなで作って参加

「雨で残念だったね」と会場に到着するなり、口々に雨を恨む声。半面参加したみなさんの表情は元気いっぱい！ それもそのはず、いつもなら中央会場へウォークで汗をかきかき訪れるところですが、今年は無理をせずバスなどを使つての集合。体力は余ってます。



▲大玉送りでハッスル
▼花笠音頭
生活動作能力測定（ボール入れ）▶



作能力チェック。①起き上がり②3m歩行③片手でボール入れ④ロープを測、生活に必要な全ての

「おもてなし」の精神で歓迎セレモニー「花笠音頭」を披露。手づくり花笠の用意もあり、振り付けも簡単なので、参加者全員が花笠を持って笑顔で踊れ、会場全体が一つになりました。

今年はある東久留米のみなさんが地域実行委員会として大活躍。「おもてなし」の精神で歓迎セレモニー「花笠音頭」を披露。手づくり花笠の用意もあり、振り付けも簡単なので、参加者全員が花笠を持って笑顔で踊れ、会場全体が一つになりました。

みんなハッスル！

動作がスムーズにできるかを測定できます。「がんばって！」の声援に力が入ります。「走らないで歩くんだよ」「ボールは片手で」といった声は耳に入らず、1秒を削るのにみんな真剣でも終わるとホッととして笑顔があふれました。

100倍笑って 3倍はしゃいだ 秋の1日健康ウォーク交流集会

10月21日東久留米市わくわく健康プラザで第9回健康ウォーク交流集会を開催しました。大雨にもかかわらず各市から65名の方が参加。昨年、大雨で中止となり涙をのんだ実行委員のみなさん。今年こそは！と屋内会場に変更した甲斐もあり、台風接近に伴う大雨でしたが無事に開催ができました。



雨にもかかわらず風船持参の東久留米中央コース

清瀬こども祭り

10月29日に清瀬市で行った清瀬こどもまつりに清瀬西支部と清瀬保健委員会が参加。生協で出店した「こどもロコモチェック」は10時からお昼までの間に100枚用意した記録用紙がなくなるほどの人気ぶり。チェックの結果は5点が94人、4点が3人、全部で97人のチェックができました。

子どもの健康チェック ロコモティブシンドローム

- ①片足立ち5秒（両足）
- ②踵をつけてしゃがむ
- ③両腕を上げて耳につく
- ④前屈で床に指がつく（立位）
- ⑤手を前に向け交互にグーパー

「とても楽しかったです。体もいうことをきかない年齢になりましたが、久し振りにすっきりしました」との感想通り、歌

つて踊って、考えたり、走りまわったり、童心に返り、いつもの100倍は笑顔になった秋の一日になりました。

「一番になりたい！」。二番になりたい！。三番になりたい！。四番になりたい！。五番になりたい！。六番になりたい！。七番になりたい！。八番になりたい！。九番になりたい！。十番になりたい！。十一番になりたい！。十二番になりたい！。十三番になりたい！。十四番になりたい！。十五番になりたい！。十六番になりたい！。十七番になりたい！。十八番になりたい！。十九番になりたい！。二十番になりたい！。二十一番になりたい！。二十二番になりたい！。二十三番になりたい！。二十四番になりたい！。二十五番になりたい！。二十六番になりたい！。二十七番になりたい！。二十八番になりたい！。二十九番になりたい！。三十番になりたい！。三十一番になりたい！。三十二番になりたい！。三十三番になりたい！。三十四番になりたい！。三十五番になりたい！。三十六番になりたい！。三十七番になりたい！。三十八番になりたい！。三十九番になりたい！。四十番になりたい！。四十一番になりたい！。四十二番になりたい！。四十三番になりたい！。四十四番になりたい！。四十五番になりたい！。四十六番になりたい！。四十七番になりたい！。四十八番になりたい！。四十九番になりたい！。五十番になりたい！。五十一番になりたい！。五十二番になりたい！。五十三番になりたい！。五十四番になりたい！。五十五番になりたい！。五十六番になりたい！。五十七番になりたい！。五十八番になりたい！。五十九番になりたい！。六十番になりたい！。六十一番になりたい！。六十二番になりたい！。六十三番になりたい！。六十四番になりたい！。六十五番になりたい！。六十六番になりたい！。六十七番になりたい！。六十八番になりたい！。六十九番になりたい！。七十番になりたい！。七十一番になりたい！。七十二番になりたい！。七十三番になりたい！。七十四番になりたい！。七十五番になりたい！。七十六番になりたい！。七十七番になりたい！。七十八番になりたい！。七十九番になりたい！。八十番になりたい！。八十一番になりたい！。八十二番になりたい！。八十三番になりたい！。八十四番になりたい！。八十五番になりたい！。八十六番になりたい！。八十七番になりたい！。八十八番になりたい！。八十九番になりたい！。九十番になりたい！。九十一番になりたい！。九十二番になりたい！。九十三番になりたい！。九十四番になりたい！。九十五番になりたい！。九十六番になりたい！。九十七番になりたい！。九十八番になりたい！。九十九番になりたい！。百番になりたい！。

西都保健生協からのお知らせ

★大腸がんチェック実践研修

12月5日 サンパルネ東村山コンベンションホール

秋の組織拡大月間(10～11月)

住み慣れた地域で安心してくらすため、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ご協力ください。

ヘルスチャレンジ11月応援号

ヘルスチャレが始まりひと月経ちました！目標を決めて一歩踏み出した人、踏み出そうとしている人…今号きずなに折込んだ「応援号」では、工夫をしながら続けている様子をお知らせします。あとひと月いっしょにがんばろう。

●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 4

糖尿病と歯周病の関係

高血糖が続くと、心臓病、腎臓病、脳卒中、失明などの合併症を引き起こします。さらに歯周病も「糖尿病の合併症」と言われます。

6番目の合併症

糖尿病が歯周病を発症・重症化させることが多いことをご存じですか？
何も関係がなさそうなのに二つの病気ですが、歯周病は『糖尿病の第6の合併症』と言われています。糖尿病と歯周病は生活習慣から引き起こされる病気で糖尿病は喫煙と共に歯周病の2大危険因

子でもあるのです。

糖尿病と歯周病の関係

糖尿病の患者が歯周病にかかりやすいのは何故でしょうか？
血糖値が高いと口や喉が乾きやすくなり、歯周病菌が増えてしまいます。また高血糖の状態だと白血球の一種であり外部から体内に侵入してきた細菌やウイルスを殺菌し、感

相関関係を知って悪化させない

染を防ぐ役割がある好中球の働きを低下させてしまいます。そうすると抵抗力が落ち感染症になりやすく、さらに体の組織を修復する働きが低下するため、歯周病の進行を早め、重症化する要因となります。糖尿病にかかると2倍歯周病になりやすいともいわれています。

能が低下すると亜鉛の吸収率が低くなり味覚障害を併発します。また亜鉛不足だと口腔乾燥の原因にもなります。

みその歯科では月に1度、西都の各診療所で無料歯科相談・糖尿病無料歯科相談を行っています。ぜひ気になることや聞いてみたいことがあります。もしたらお声かけください。(村山真奈美 みその歯科 歯科衛生士)



医療福祉生協らしい健康まつり大成功!

11月5日(日)「にっこり笑顔のお祭りにしようね!」を合言葉にはじ

る姿を見て、チェックする側も充実した様子でした。

まった小平健康まつり。みその診療所・みその歯科で開催しました。今年から食べ物のお店をなく

体力測定も「楽しめる体力測定」を実施。タオルを絞ってどのくらい水滴が残っているか測定したり、ストローでティッシュペーパーをどのくらい吸い付けていられるかを測ったり、参加したみなさんは「楽しかった」「来年も楽しみ」と言葉が弾みました。



健康まつりに一新。一階で行われた健康チェックや体力測定も60名を超える大盛況。健康チェックを受けたほとんどの方が看護師のアドバイスをもらい満足気に帰

方がこの機会に加入される姿を見て、チェックする側も充実した様子でした。

ました。また「憲法署名」も100筆を超えるなど月間中の取り組みとしても大成功! 片づけを終え、にっこり笑顔のスタッフのみなさん。やり切った手ごたえと協力し合えた喜びに溢れていました。

シメジ 糖尿病の6大合併症



3大合併症
→し(神経障害)、め(網膜症)、じ(腎症)

5大合併症
→え(壊疽、糖尿病足病変)、のき(脳梗塞、狭心症→動脈硬化性疾患)

6大合併症→歯周病が加わる。



また逆に歯周病が糖尿病を悪化させることもあります。歯周病になると歯肉の炎症部位からTNF-α(炎症性サイトカイン)と言われる炎症によって出てくる物質が分泌されます。この物質がインスリンの働きを減弱させ糖尿病を悪化させます。その反対に歯周病を治療すると血糖値が下がり糖尿病も軽減できるわけです。



まんが・波来土

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

グーパー回旋体操

リズムカルに行うことで、血流を促し、筋温を上げ、免疫力を高めたり身体の動きをスムーズにしてくれるとてもステキなエクササイズです。

今回の体操はダイナミックストレッチ



1〜2周やったら反対回しもやってみましょう!

②両手をグーパーしながら目の前で大きな円を描くように回旋します。



①両手からだの前で重ね、遠くにそのまま両手をグーパーグーパー

※遠くの物を掴むイメージで肘をしっかり伸ばして行いましょう!

気づいたことは
まずは気軽に相談

東久留米東支部で
交流会

東久留米東支部で10月28日にぎずな配達員・班長交流会を開きました。当日は雨の中19名の方が参加してくれました。

ウクレレやフラダンスで盛り上がったあと、参加者みんなで困っていることを出し合い交流しました。

きずなを届けに行つたときに不在が続いたり、ポストが閉じられていたりすることがあります。転居などの情報を近所でお伝え



きずなのお届けや班会は組合員さんとのつながりの第一歩です。少しでも連絡が取れなくなる方の数が少なくなつてくれればと思います。(支部事務局長 高橋真由美)

組合員のひろば



絵手紙「かぶ」

西東京市池田隆子さん

支部	10月の加入者	組合員総数	10月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	2	624	3	16,000	21,591,000
	二 中	0	321	0	0	6,995,000
	三 花	2	492	4	11,000	21,948,000
	四 中	0	231	2	9,000	6,535,000
	五 中	0	231	0	0	6,567,000
平	上 水	2	113	2	10,000	2,700,000
	大沼天神	0	541	2	15,000	13,241,000
	美園萩山	8	857	8	45,000	36,659,500
事業所		9		37	276,000	
清瀬	東	2	2,239	22	251,000	83,137,500
	西	9	1,325	13	76,000	53,227,000
東	村 山	4	2,315	30	295,000	61,310,000
東久留米	東	1	651	3	35,000	21,929,500
	中央	5	1,359	13	118,000	25,765,500
西	西	1	951	1	5,000	25,530,500
その他	東 京	3	1,199	7	90,000	16,478,000
		0	1,192	9	55,000	27,584,000
合計	48	14,641	156	1,307,000	431,198,500	

支部ごとの組織状況

西都9条の会から

トランプ大統領が来日し、日米首脳会談を行い、北朝鮮について「最大の限の圧力」をかける方針を確認したと報道された。先日の選挙結果やこのニュースが淡々と流れる様子から、世の中が次第に「戦争」や「先制攻撃」という選択肢を許容し始めているのはと不安になる。

今、北朝鮮の核ミサイル開発を止めさせる方法として「対話」以外の何があろうか。北朝鮮が軍事的挑発をしている相手は人類史上最大最強の軍を持つアメリカであり、その抑止力で止まらないものが、どうして圧力の強化で止まるのか。出口が見えないまま頑なに「対話」という選択肢を選ぶという両首脳の間、平和的解決を望む私たちの声が聞き取れない仕組みのようだ。しかし、私たちがすべき事は「対話」という選択肢がある。事を彼らが唯一怖がる存在、「世論」に発信し続ける事ではないだろうか。(龍)

・理事会だより・

第49期 第5回定例理事会
日時・10月25日(水)
会場・みその診療所3階デイケア室
【協議事項】

- 1.経営活動報告 9月の経常利益は472万円の黒字、予算差▲254万円未達、前年差296万円改善。累計では▲510万円の赤字、予算差76万円超過、前年差940万円の改善。下半期に向け事業所ごとに上半期を振り返り、課題に取り組みます。10～11月は組織強化月間です。各支部で行われる組合員訪問で組合員の健康を守るためにも健診受診を呼びかけましょう。
- 2.理事会専門委員会、平和社会保障委員会への理事以外の委員登用について支部に要請することを承認。
- 3.組織強化月間の支部交流。各支部の統一行動や市民まつりなどでの仲間増やしを企画中など具体的な活動を交流。
- 4.人事申請・報告 ヘルパーステーション虹・清瀬所長に現北多摩クリニック事務長の小林博人を任命(兼任)し、承認した。

WさんはN診療所にかかっているが、最近ほかの医療機関の処方箋も持って来られる。先日皮膚科の処方箋を持って来られたが、あいにく軟膏の在庫がなく翌日のお渡しとなった。「私のために用意してもらって申し訳なかった。でも、処方箋は一つの薬局にまとめた方が良くと思って」と仰った。この言葉こそ私たちがめざす、かかりつけ薬局・薬剤師の原点だと思った。

一つの薬局に処方箋をまとめるメリットは断然多い。飲み合わせや重複の確認だけでなく、患者さんの生活も含めた相談にも対応できる。

エイトライフの7薬局は、この医療機関の処方箋も受け付けます。

(株)エイトライフ通信

処方箋はまとめてかかりつけ薬局へ
長岡秀樹 ● ながふさ薬局 管理薬剤師

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
月	原田 飯村(訪問)	小石 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・午夜)	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)	安達(内) 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)	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)		

● 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。

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	高橋 会沢(2・4・5)・齋藤(1・3) 中野・桐原(訪問)	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)	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) 担当医	保坂(内)	保坂 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) 担当医		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。
● 特定健診・高齢者健診は電話予約になります。

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)	内視鏡検査(第1・3) 松田(内)	
土	根本(内1・3) 笠松(内2)・関根(内4) 桑木(内1・2)		

● 各種健診、人間ドック、健康づくり健診実施中(予約制)
● 11月は22・27日、12月は13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。