

### 西都保健生協の 組織現勢

(2024年7月31日現在)

- 組合員数 ..... 13,050人
- 出資金総額 ..... 4億6,005万円  
※一組合員平均35,253円

## 西都保健 生協だより

# きずな

### No.633 2024年8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>



▲ 清瀬診療所職員と清瀬西支部運営委員のみなさん

#### ▶ 桜子ちゃんへ

おはあちゃんか、はんど  
めいど班と作ったよ  
お姉ちゃん お兄ちゃん  
と仲良くね  
天国から見ていますよ



#### ▶ デビューのきっかけ？ スプレーアート



### 組合員の参加と 職員の協同で

清瀬診療所がめざす  
診療所像は「笑顔で帰  
れる診療所」です。診  
療に来た利用者の想い  
に寄り添い、包括的な  
健康管理・健康づくり  
ができること、困った  
時にいつでも気軽に相  
談できる診療所であり  
たいと思っています。  
どのような場面でも  
出会いを大切にするた  
め、他愛のない会話を  
大事にしています。  
診療所での出会いを

### 趣味が仕事に！

振り返ると、組合員さ  
んと一緒にみなさんの  
夢を実現することがで  
きたのではないかと  
思えるいくつかの出来  
いがありました。組合  
員の参加と職員が協同  
でできた取り組みから  
いくつかのエピソード  
をご紹介します。

20代の男性が健診に  
来院されました。日常  
から健康づくりがみえ  
るかなと思いつつ「趣味は  
何ですか？」とお伺い  
すると「最近スプレー  
アートを始めたんです  
よ！」と素敵な作品を  
見せてくれました。  
「すごいね！ 組合員  
になれば機関紙に載せ

### 在宅療養中の 患者さんの想いから

訪問診療の終末期の  
患者さんに「やってお  
きたいことは？」とお  
聞きすると「細かい作  
業をする気力がなく  
て」と一番小さな孫に  
手作りのぬいぐるみを  
渡せないのが心残り。  
一緒にお顔や洋服をつ  
くって、プレゼントす  
ることができました。

られるよ！」とご紹介  
その場で生協にも加入  
し、約束通り、機関紙  
きずなに掲載しました。  
この件は総代会でも報  
告してくれ、さらに趣  
味が仕事に発展するな  
ど、夢が広がりました。

2面に続く

日本医療福祉生協連では7月に「いのちの章典交流集会」を開催して、全国の医療福祉生協から140の演題報告がありました。そのうち清瀬診療所の「なごやかカフェ」の報告が最優秀賞に選ばれました。今回はその演題を報告します。

# 参加と協同で自己実現 ようこそなごやかカフェへ



1面の続き  
ようこそなごやかカフェへ  
参加と協同で自己実現

いのちの章典交流集会で  
最優秀賞●清瀬診療所

健康づくりセンターを  
体操以外で利用も

「体操には来たくないけど」という声を聞き、誰でも参加できて楽しめる健康づくりの会を作ろうと「なごやかカフェ」を企画しました。このカフェでは、組合員の方に講師をしていただき、小物を手作りしたり、書道教室を開いてみたり、朗読会、チェロやギター、オカリナの音楽会も開催することができました。

いのちの章典とは

私たち医療福祉生協は、いのちとくらしを守り健康をはぐくむ事業と運動を行っています。【参加と協同】という私たちの権利と責任を明らかにしたものです。ともに組合員として生協を担う私たち地域住民と職員には、いのちとくらしを守り健康をはぐくむための役割があります。

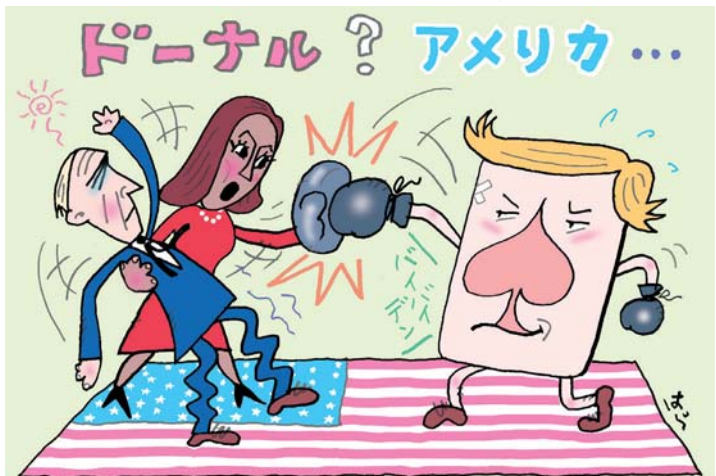
職員の夢も

このように実践を振り返ると組合員さんの夢を実現するお手伝い

ができていたと同時に、「みんなの笑顔をみたい」そんな職員の願いを、参加した組合員さんが実現してくれていることに気が付きました。すべて



朗読会  
掛け合いが気持ちいい  
奏者から演奏だけでなく  
プレゼントの準備まで楽しみな演奏会



まんが・波来士

をいちからみんなで企画運営しなくても、参加者とともにその時にできることを作り上げられる経験をしてきました。だからこそ私たちは、「こんなことしてみたい」「こういう風になつたらいいな」そんな組合員や職員の想いを実現していくことの楽しさと喜びを大切にしながら、診療所や在宅での生活につなげていく活動を続けていきたいと思っています。  
(職員一同)

まだ止められる 現行の健康保険証を残そう！

多くの国民がマイナンバーカードと健康保険証の一体化について不安や安全性に疑問を感じています。強行したい政府は利用率向上のキャンペーンを医療機関や薬局に負わせているためにさまざまなたラブルが発生しています。いま一度幅広く呼びかけ「現行の保険証残そう」の世論をさらに大きくしていきます。組合員のみなさんに向けてアピール文を折込みました。裏面の署名用紙を活用して、さらに声を上げましょう。

健康講座2024を開催  
転倒リスク抑えて健康に！

7月20日(土)の午後に東久留米・成美教育文化会館でみその診療所の藤原優理学療法士を講師に迎え、健康講座「転倒しない！させない！」を開催しました。



転倒リスクの評価で自分の状態を確認して(内的リスク、身の回りのどこに転倒リスクがあるのか(外的リスク)を学習しました。そのうえで、身体と頭を同時に使う簡単なエクササイズや骨と体をつくる食材(カルシウムとたんぱく質)と吸収させるビタミンDとKの役割と摂取する工夫、転倒しない環境づくりなどを学びました。

また、猿渡トレーナーによる笑いのケアもあり、60名が会場いっぱい笑い声を響かせ、気持ちと身体をスッキリさせた講座になりました。

**事業所  
だより  
Vol.29**

**富士見通り診療所～あなたが“いのちの主人公・からだの責任者”～  
受診する時に気をつけること**

インフォームド・コンセントという言葉もかなり一般的になってきました。さらに、最近では「共同意思決定」というものも注目されています。大切なのは、「いのちの主人公」「からだの責任者」として、自分の望む医療を周りの人や医療者、ケア専門職と考えていくことです。



共有意思決定とは、患者と医療やケア専門職の人が協力し、意思決定を行う過程のことを言います。自分の想いを受診時に伝えられるよう、次のことを参考にしてみてください。

**1 伝えたいことを予めメモしてみよう**

お医者さんの前に座ると、いざ話そうとしても結局、相談したいことが伝えられなかった…そんな経験は誰にもあると思います。富士見通り診療所では、看護師が事前にも問診でお話を伺い、先生にも把握してもらってから、診察室でお話を聞くようにはしていますが、それでも聞き忘れた！本当はこう思っていた！など、家で思い出される方も少なくありません。受



診の前に、予め今日話したいことを考えメモしておくとういでしょう。

**2 よりよい関係づくりを共同で**

私たち医療福祉生協は組合員の皆さんと一緒に皆さんの人生を考えながら医療を作り上げていきます。そのためには、お互いによりよい関係づくりをスタッフ・利用者さん双方で作りに上げていくことが大切です。

**3 自覚症状と病歴は大切な情報です**

現在、どんな自覚症状があるのか、自分がどん

な病歴があるか、この薬はなんの薬なのか？ということは、把握しておきましょう。

**4 変化は積極的に伝えてください**

前回受診の後、どのような変化があったのか、改善したのか悪化したのか、など確認してみましよう。特に咳など、風邪症状に関しては早めに伝えましよう。

**5 納得できないことは聞いてください**

医師の説明でわからないこともあるかもしれません。気になったことは質問をしましよう。あとで看護師に声をかけていただいてもいいです。思い出したらメモをして聞き、次回の診察の際に聞いてましよう。

**6 医療にも不確実な事や限界があります**

病気をはやく「完全」に治してほしいという願いは当然の願いではあり

ますが、医療に完全ということはありません。なかには経過をみてわかることもあります。最善を尽くすなかで、どこまでが医療としてできる範囲なのかということも、先生や看護師と相談するようにしてみてください。



**7 治療方法を決めるのはあなたです**

今、様々な治療法があります。しないという選択もあります。例えば糖尿病で入院といっても働き盛りの方はなかなか難しかったりします。その場合の治療の効果やリスクに関しても把握しておくようにすることが大切です。私たちと一緒に生活・人生を考えながら、できることを共に考えていましよう。(小林博人事務長・雨田はるみ看護師長)



健康サポート室 保健師  
高江洲 智穂

健康サポート室より

生活習慣病シリーズ Part

**14**

# 糖尿病⑥ 糖尿病とシックデイ

## 体調を崩した時の血糖の変動にご注意!

### シックデイの血糖の変化

体調を崩した時、普段の薬はどうすればいいか悩むことはありませんか？特に食事が減った時に低血糖が心配で、内服薬やインスリン注射を中止してしまったり、食べられないからと栄養ドリンクで補充する方もいます。しかし、からだの中では感染状態とたたかっているため血糖の変動が起こっています。

① 高血糖になりやすい  
シックデイになると、からだはストレス状態になりステロイドホルモンなどのストレスホルモンが分泌されます。それはからだを守る働きとなるのですが、逆にインスリンの働きを弱め、高血糖を引き起こすため、自己判断で内服薬やインスリン注射を中止しないようにしましょう。

糖尿病は、網膜症や腎症、神経障害などの合併症の他に、免疫機能の低下から感染などを悪化させやすくする病気で、かぜや肺炎、膀胱炎、腎盂腎炎（じんうじんえん）などの感染症にかかりやすいです。このように、何かの病気で体調を崩した時をシックデイと言います。シックデイの時に気をつけることをお伝えします。

### ② 低血糖になる恐れ

高血糖になりやすいだけでなく、血糖を下げるインスリン注射や内服をしている場合では、体調不良で食事が少なかった場合、血糖を下げすぎてしまうことがあります。

このように、血糖の変動があり、判断が難しくなるため、続くようであれば受診が必要です。

### シックデイの時の対処

- ① からだの様子を記録する
  - いつから、どんな症状か
  - 症状の変化はどうか
  - 薬はどのように飲んだか
- ② 受診する
  - 症状が軽い場合は1日程様子を見ることも可能ですが、症状が悪化したり次のような場合は受診をしましょう。
    - ・強い自覚症状（嘔吐、激しい下痢・腹痛、動悸、息苦しい）が続く
    - ・高熱（39度以上）
    - ・食事がほとんど摂れない
    - ・医療機関を受診する時は、お薬手帳や糖尿病連携手帳を持参しましょう。
- ③ 安静と、水分補給を
  - からだを安静にし、体力の消耗を防ぐ
  - 水分を十分に補給し、食事が摂れない時は塩分補給も行い脱水を防ぐ

### 低血糖の症状と対処法

- 異常な空腹感・だるさ・冷や汗
- 動悸・手指の震え・不安感
- 脱力感・集中力の低下・眠気
- 意識もうろう・異常行動
- けいれん・深い昏睡



- ブドウ糖5〜10g摂る。
  - ※ブドウ糖を含むもの…ラムネ菓子10粒程度
  - ・清涼飲料水やジュースを150〜200cc
  - ブドウ糖を摂ったら動かずに回復するのを待つ。
  - 15分経っても落ち着かない時は同じ量のブドウ糖を摂る。
  - 症状が変わらない場合は医療機関を受診を。
- 普段からシックデイの時に備え、主治医と確認しておきましょう。
- 参考：糖尿病ネットワーク ホームページ
- 監修：清瀬診療所 大電路生医師



安静にする

インスリンや内服を自己判断で中止しない

からだの様子を記録する

水分・塩分を摂る



早めに受診する

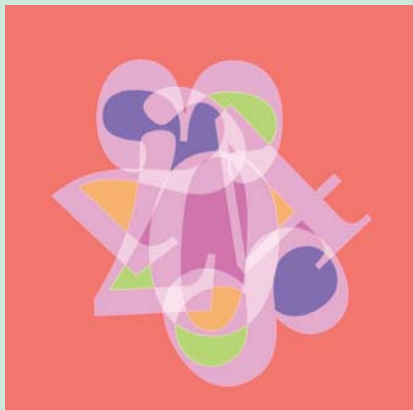
# あたまの体操

## 数字をさがそう



2枚の絵には数字が隠されています。  
どの数字が隠れているかな？

A



B



※少人数の場合はメンバーに振り分けます。

出題&イラスト・MISORA

いつでも  
どこでも  
だれでも

# みんなの班会紹介

3

## 健康体操班

美住・富士見支部

会場 ● グリーンタウン美住 第1集会所  
日時 ● 奇数月 第4火曜日 午後2時～4時



笑いあふれる猿渡トレーナーの指導。身体にいいことを習慣にしよう、チャレンジする楽しさに仲間が  
続々と増えています。

# 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

## ヒップリフト(太ももの裏)

今回のワンポイントは「太ももの裏」のエクササイズです。膝痛予防やより長く歩くのに必要な筋肉です。膝の角度がポイントになりますので確認しながら行いましょう!!



① 仰向けに寝て足幅、膝幅は腰幅。  
膝の角度は90度よりちょっと広めにする。



② お尻を膝、腰、肩が一直線になる所までゆっくり持ち上げ5秒止める。→  
①に戻るのを繰り返す。(10～15回×2～3セット)



### バリエーション



お尻に力が沢山入ります

膝の角度を90度より狭めにするとお尻が沢山使われます

各地域の  
活動を  
紹介します

# フードバンクをきっかけに 地域、購買生協とのつながりさらに広がる

6月8日（土）に北多摩生協診療所で前年に引き続き開催しました。

今年度から購買生協の東都生協さんと正式に同意書を交わし

東都生協の組合員さんにも食品提供を呼びかけ提供していただけることになりました。

また、近くに配送センターのあるパルシステムさんも、突然のお願いに快く協力してくれました。

## 協力関係の広がりで「フードバンクから」ふらっと食堂」開催へ

集まった食品を仕分け、一人分ずつビニール袋に分けて入れます。「缶詰と瓶詰めは同じグループにして」「ここにお菓子が入ってないわよ」

あまりの数の多さに頭が真つ白の組織担当を横目に、バザーで培った組合員さんたちの手際の良さでどんどん仕上がりていきます。

東都生協の組合員の篠田さんも力強い助っ人としてご参加いただきましたが、なんと西都保健生協の組合員さんでもありました。

当日は多くの方が食品を受け取りに来場され、用意した50袋が全部なくなりました。お休みの日にもかかわらず事務パートさんがお子さんを連れて食品提供にも来てくれて、スタッフは大感激、お礼にジュースをお子様たちに

プレゼント！

また、今回たくさん食品提供してくれた診療所近くに住む組合員外の〇さんは、フードバンク当日の様子を見に来たついでに最後の仕分けを手伝ってくれました！

冬に予定しているフードバンクには組合員としてスタッフになってももらえるかも、と期待しています。

食品提供だけでなく困りごとでも相談できる場になればと、ミニなんでも相談会も実施しました。お一人の方に事務長の馬場さんが対応、ゆっくり話をきいてもらいホッとして帰られた様子でした。

寄付して下さった組合員さん、地域の方々や職員の皆さん、ご協力ありがとうございました！

フードバンクとは別に、毎月1回東都生協さんの予備野菜を北多摩生協診療所の前で無料配布しています。ご近所の組合員さんや地域の方に喜んでもらえてはいるものの、限られた方に配るだけではもったいない、中央支部の有志から、その野菜を活用して「誰でも食堂」をやれないかしらと声が上がりました。

有志の一人は食品管理責任者の資格を持ち、民生委員の経験も長いSさん。以前から子ども食堂を開きたいと思っていたそうです。また、東村山支部時代に「ふらっとルーム」で食事を出していた経験を持つHさんも張り切っています。食事だけでなくホッとするような居場所をしたい、学習支援もしたい、医療生協なのだから健康講座は？と夢がふくらみます。まずはカレーライスで試しにやってみようと8月10日に開催します。

継続できるよう、みなさんでもご支援をお願いします。

（北多摩生協診療所 組織担当 松原真理）



さて仕分け！手際よく準備できました



たくさん集まってくれました



ミニなんでも相談会も開催しました

次回フードバンクは12月14日です。品物の提供とお知らせなどのご協力をお願いします。

※5ページ「あたまの体操」の答え Aは0・2・3・4・7・8の6つ、Bは1・4・5・8の4つでした

### 組合員のひろば

#### 色鉛筆画 ハルシュタットの景色

清瀬市 赤石 裕之さん



妻との思い出の場所。  
たくさんの絵の中でも気に入っている1枚です。

## 平和をつなぐ 各地域から想いを寄せて 平和行進・世界大会へ

西都保健生協の地域では7月21日～23日の日程で平和行進が行われ、たくさんの方の参加で平和への願いを訴えて行進しました。原水爆禁止世界大会へは、世界中の人々が訴える「核兵器のない平和な世界」を求める願いに耳を傾け、考え、行動す

るために、西都の5市から代表を現地へ派遣、さらにリモートでの参加も併せて行いました。現地への派遣の費用を補う募金活動も盛んに行われています。清瀬支部では、カレーとフルーツポンチで「平和カレー」を行いました。(右写真)。

8月6日平和記念式典で松井広島市長は「信頼」から「安心」を生み出し「平和文化」を通じて「友好」を創り、「希望」へと「輪」を広げることが強調しました。80回目の夏に向け「核兵器のない世界」を実現するために壮大な運動を展開しましょう。



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	一 中	0	568	1	10,000	9,101,000
	二 中	0	266	0	0	6,020,000
	三 花	2	434	3	11,000	22,729,000
	四 中	0	201	0	0	6,740,000
	五 中	0	184	1	10,000	10,430,000
平	上 水中	1	112	1	100,000	9,705,000
	大沼天神	1	473	5	90,000	9,565,000
	美園萩山	0	788	2	40,000	39,959,000
	事業所	6		40	372,500	
清瀬	東	1	1,967	25	538,500	87,231,000
	西	4	1,173	23	236,000	68,056,500
東村山	中 央	3	872	18	285,000	31,699,000
	美住富士見	0	294	4	35,000	7,370,000
	野 火 止	1	683	5	60,000	18,495,500
北 山	北 山	1	292	1	5,000	13,216,000
	東 久 留 米	0	564	7	60,000	21,659,500
東久留米	中 央	2	1,218	15	253,000	26,553,500
	西	0	877	0	0	20,772,500
	西 東 京	1	1,053	9	70,000	21,325,000
そ の 他	1	1,031	10	75,000	29,426,000	
合 計	24	13,050	170	2,251,000	460,053,500	

**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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●どこの病院・医院の処方せんでもお受けします。</li> <li>●いつでも気軽に相談できる、あなたのまちの薬局です。</li> </ul>

**理事会 だより**

**第56期第1回理事会**  
日時・7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を併用した会議となりました。

**【報告事項】**

- 1 経営活動報告**  
6月の経常利益は594万円の黒字、予算差117万円超過、前年差530万円の減益、3か月累計では126万円の赤字、予算差1028万円の赤字幅減少、前年差は1891万円の減益でした。
- 2 人事申請等**  
副専務理事を互選し、馬場雅澄理事が就任しました。
- 3 償却資産購入**  
居宅3事業所のソーラーパネル付ポータブル電源、みその歯科の診療ユニット、小平協議会のエアコンの購入を全会一致で承認しました。

た。診療報酬が6月より改定となった影響や前年度と違い発熱者への対応による加算やコロナワクチン接種がなかったことなどにより診療所の外来収益が抑えられました。一方健診の収益や歯科の自費が好調だったことで医療収益が予算を上回りました。介護収益は人員が揃わず収益が大きく予算を割り込みましたが、人件費を中心に費用が抑制され利益は予算を上回りました。

### 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	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	飯村 [訪問]小石・渡邊	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 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 電話 042-342-7270  
小平市美園町1-2-16 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)● 内科医	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) 三谷(糖)●	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼1・3・4・5) 藤田(内2)	高橋(内・循) 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。
- 名前のおとの●は予約外来です。

### 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	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。
- 発熱、咳症状がある場合は事前にお電話ください。

### 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・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]星野	松田・原田・高橋 12:30～3:30・久保(隔週) [訪問]星野	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)・星野 [訪問]桐原・久保(2・3)・原田(2・4)	会沢(2・4・5)・中野 久保・星野・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
- かるが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 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	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。
- 特定・高齢者健診実施中です。予約受付中です。

### 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
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 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	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・勝矢(消内)) 伊藤(内・予約のみ) 内視鏡検査	伊藤(内)(9月まで) 勝矢(消内) 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、頭痛、ご相談ください。
- 訪問診療新規受付中! ご相談ください。