

### 西都保健生協の 組織現勢

(2024年9月30日現在)

- 組合員数 ..... 13,014人
- 出資金総額 ..... 4億6,033万円  
※一組合員平均35,372円

# 西都保健 生協だより きずな

## No.635 2024年10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>



さいと訪問看護ステーション3事業所のスタッフで  
地域連携を行っています。

さいと訪問看護ステーションでは、地域の班会や健康教室等に参加し、医療や介護に関する知識を広めていきたいと考えています。これらの講座では担当となった看護師がそれぞれの得意分野を生かし、「東洋医学におけるツボ」「高齢者のスキンケア」「難聴とは」など身近にある様々な問題や、健康な生活を送るためのアドバイスを、

### スキンケアなど 得意分野を地域へ

訪問看護ステーション泉、かるがも訪問看護ステーション、北多摩訪問看護ステーションが統合し「さいと訪問看護ステーション」となり、約1年が経ちました。住み慣れた地域で安心して生活を続けたいと願う方々に寄り添い、医療・介護の面からしっかりと支えるため、日々活動を続けています。



# 訪問看護ならでは！の 地域との連携・生協活動

## 得意分野を生かした地域活動 ● さいと訪問看護ステーション

介護のコツ、病気の予防に関する情報を提供していきます。

例えば、転倒予防や認知症予防のためのエクササイズ、感染症対策など、参加者が実生活に取り入れやすい内容をわかりやすく解説します。こうした取り組みは、住民一人ひとりが自分の健康を管理する意識を高めるだけでなく、地域全体の健康増進につながっていくと考えます。

### 地域の医療・介護 施設との連携

さらに、介護施設や地域の医療機関との連携も重要な取り組みの一つです。介護施設に

入所されている方の看護サービスの場合、施設スタッフと密に連携し入所者の生活の質向上に努めます。

昨年は、連携している介護施設を対象に「褥瘡予防」「フットケア/爪切り」について、介護スタッフ向けの勉強会も開催しました。

フットケアには、爪切りや皮膚のケア、血行促進のマッサージ、さらに足の変形や異常の早期発見などが含まれます。こうしたケアは、健康な生活の基盤を作るだけでなく、精神的な安定や安心感をもたらす効果もあると言われています。



1面の続き  
**訪問看護ならでは！の  
地域との連携・生協活動**

得意分野を生かした地域  
活動●さいと訪問看護  
ステーション

**私たちの活動と  
いのちの章典**

「いのちの章典」とは、人間の生命の尊厳や価値を尊重し、それに基づいたケアや医療を提供するための理念や指針を示すものです。「いのちの章典」では、地域社会との連携も重



さいと訪問看護ステーションの3事業所合同会議では事例を共有し看護の質を高めています。

要視されます。医療や福祉は単独で完結するものではなく、地域の中でさまざまな支援が提供されることが望まれます。地域の住民やボランティア、福祉施設などが協力し合い、いのちの尊厳を守るための包括的な支援を行うことが必要で「いのちの章典」が示すように、医療と福祉は人びとの命を守り、その質を高めるために統合されるべきです。

訪問看護師が介護施設で果たす役割は、その実践の一環であり、特にフットケアのような日常的なケアは、高齢者の健康を維持するために不可欠なものです。

**看護師の力量UPに**

地域への研修や班会

に参加するにあたり、看護師自身も、事前学習会を行い、医療的ケアに対する知識や技術の向上を図っています。これにより、訪問看護と介護施設が連携して、入所者に対する包括的なケアが可能となります。医療・介護の面からしっかりと生活を支え、今後も地域住民の皆さまや介護施設、医療機関との連携を強化し、地域全体の健康と福祉に貢献してまいります。

訪問看護についての質問や地域活動に関する依頼は、どうぞお気軽にお問い合わせください。  
(副所長・高野祥子)



石川ゆき

まんが・波来士

外来における在宅療養能力向上のための研修・看護部  
**生きるを支える看護活動**

今年度、西都保健生協看護部では日本看護協会の「外来における在宅療養支援能力向上のための研修」に参加しました。事前に動画視聴研修を受け9月に集合研修を行いました。病棟で行う看護ケアとは異なり、地域で暮らしたり働いている患者さんを支援するのが外来看護の役割です。

その支援は私たちだけで行うことはできず、その方を取り巻く環境を理解した上でご家族や関係する各所との連携が必要になります。集合研修では、杉崎看護部長より「西都保健生協8事業所を取り巻く地域の現状」について講義を受け、これからの高齢化、病床数や医療機関の減少の中で私たちの役割の重要性を学び、2グループに分かれて3つの事例についてどのような支援が必要か討議しました。

「高齢者二人暮らしで認知症の妻に訪問診療を行っている事例」では、関わっている患者さんのみならず家族の健康状態の把握から夫の体調不良による共倒れになる危険を感じるサービスを提案、今後の希望について確認するなど具体的な支援に

ついて意見が出ました。このよ



グループワークも熱心に

うな演習から、私たち看護師は医学的、社会的な知識と柔軟かつ広い視野をもった考え方を大切にし、一人ひとりに寄り添う力と信頼関係を構築する力を養わなければなりません。それを学びました。それらを日々の看護活動で実践し、さらに深めていきたいと感じた研修となりました。

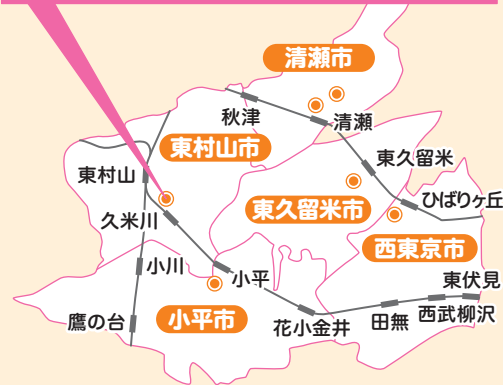


## 目の健康について考える記念日 北多摩生協診療所 10月10日は目の愛護デー

目は私たちが世界を見るための大切な器官です。日常生活の中でテレビやスマートフォンなど便利なものが溢れ、目を酷使していることに気づかないことが多いのではないのでしょうか。記念日を機に目をいたわりましょう。

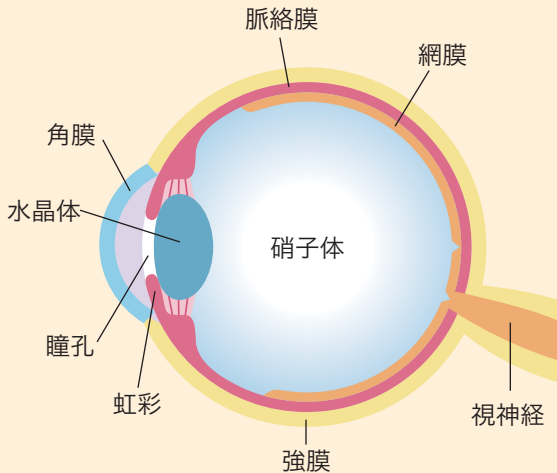
**失明予防の一環から目の愛護デーへ**

10月10日は目の愛護デーですが、この記念日の歴史は長く、1931年に中央盲人福祉協会が定めた「視力保存デー」が前進となっています。この取り組みは「失明予防」の一環として始まりました。その後、日本眼科学会からの提案で9月18日が「目の記念日」と制定されましたが、1947年に再び中央盲人福祉協会が10月10日を「目の愛護デー」に制定した経緯があります。



**目が見える仕組み**

目のしくみは、カメラと非常によく似ています。カメラのレンズにあたるものが「水晶体」となります。水晶体はふくらんだり、平たくなったりしピントを合わせ、網膜に物の形を映し出す役割をもっています。そして、網膜から視神経を通して大脳に光の刺激が伝わり始めて物が見えるようになります。



**さまざまな目の病気**

よく診察室で聞かれる「目の病気」について少しお話しします

**白内障**

加齢により水晶体の弾力性がなくなり濁ることにより視野全体がぼやける、かすむといった症状がでてきます。

**緑内障**

原因は様々ですが、視神経を圧迫、障がいされることで発症します。眼圧が高い緑内障の場合は、風邪薬など服用できない薬もあるため、かかりつけ医、かかりつけ薬剤師にご相談ください。

**結膜炎**

アレルギーやウイルスなどにより結膜に炎症がおこる病気です。目の充血、目やに、目のかゆみなどの症状があります。きれいな水道水で洗い、目をこすらないこと。タオルは家族との共有を避けましょう。

**飛蚊症**

蚊やゴミのような黒いものが飛んで見えることを言います。硝子体の濁りによるものであり「加齢による変化」と「硝子体の周囲の出血や全身の病気など」により起こります。他に症状がなくても、必ず眼科を受診しましょう。

他にも様々な目の病気があります。生活習慣病や難病による目の病気もあるため定期的に眼科を受診し眼底検査などを行ってもらうことをお勧めします。

監修・徐 英哲医師 北多摩生協診療所所長



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

**16**

# 高尿酸血症・痛風②

## 高尿酸血症の食事

### 高尿酸血症・痛風を改善するために

#### まずは、食事の見直しを

● 食事中のプリン体の摂取を抑えます。

プリン体は、核酸を構成する主成分です。代謝によって尿酸となります。プリン体を多く含む食品は白子類、レバーなどの内臓、豚骨スープ、干物（マイワシ・マアジ・サンマ）などです。これらの摂取を抑えます。また肉類を沢山食べることにも控えます。

● 野菜、果物、豆類、全粒穀類などをバランスよく摂取します。

● 水分を多くとることで尿中に尿酸を排泄できます。1日2ℓは摂りましょう。

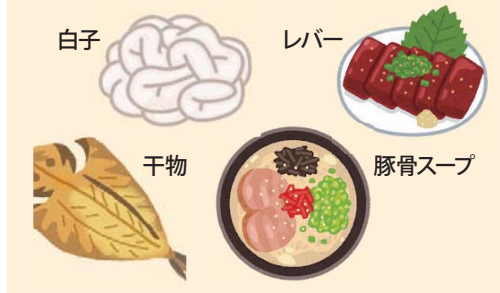
#### アルコールの飲み方

● アルコールは体内で尿酸を作ります。アルコールの量を減らしましょう。

特にビールはプリン体を

高尿酸血症は何らかの原因によって血液中の尿酸値が高くなる状態のことを言います。血液中の尿酸値が高い状態が続くと、尿酸が関節などに沈着して腫れ上がり、痛風発作などを起こします。発症には生活習慣が深くかかわります。食事と生活内容を見直すことで尿酸値を下げられる可能性があります。

#### プリン体が多い食べ物（例）



含むので控えます。1日の目安量としては、日本酒1合、ビール500ml、ウイスキーダブル1杯（60ml）のいずれかにして、週に2日以上を禁酒日とします。

#### 肥満の予防・改善も大切

● 肥満がある人は、食事の見直しと運動で体重を落としましょう。

肥満のない人は肥満の予防のために、エネルギーの摂り過ぎに注意します。

#### 運動のポイント

肥満は体内でプリン体を多く作ります。また食べすぎるとプリン体の取り過ぎにつながります。

● 脈が少し速くなる程度の有酸素性運動を行うと効果があると言われています。

少なくとも10分以上の運動を合計1日30分以上または60分程度が最適です。

なお、過度な運動や無酸素性運動を行うと、体内で尿酸を作ってしまう尿酸値が上昇しますので、尿酸がすでに高い人は、ウォーキング程度の軽い有酸素性運動にとどめましょう。



#### アルコール1日の目安量

日本酒 180ml



ビール 500ml

ウイスキー 60ml



(注) いずれか1つまでです

#### 行動変容は難しい

お酒を控えたり、運動したり...良い生活習慣と思っ  
ていても実行して継続することは容易なことではありません。けれど、1回はチャレンジしてみましよう。1回出来たら2回目、3回目...

まわりの方からの応援も力になります！西都保健生協では「健康チャレンジ」実施期間です。診療所や支部に用紙があります。ぜひお申し込みください。  
参考：日本痛風・尿酸核酸学会ガイドライン改訂委員会、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン

# あたまの体操

## ことばを探そう

タテ・ヨコ・ナナメに文字を読むと、  
4文字以上のことばが隠れているよ。  
4つのことばを当ててみよう!

そ	ら	ん		せ	る
	お	き	ね	さ	う
た	こ	は	と	り	ば
う	づ	の	あ	つ	せ
よ		は	り	み	も
る	い	ろ	も	や	ひ
ま	え	あ		い	ぎ
ご	な	さ	き	さ	こ

※小皿の絵はメンバーに貼ります。

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

4

# 前沢班・カモミール班

## 東久留米中央支部

会場 ● コープみらい花小金井コープルーム  
日時 ● 9月24日(日) 10:00~16:00

### 2つの班で合同班会

難聴チェックシートで自己チェック。聴力計で確認して、「きこえ」で気になっていることを学び合い、懇談しました。



## 猿渡トレーナーの体操ワンポイント

膝をしっかり伸ばしながら行いましょう。

### レッグシザース

今回のワンポイントは「腹筋（特に下腹部）」のエクササイズです。骨盤調整や腰痛予防に効果的です！  
出来る範囲で行ってみてください！



① 仰向けに寝て頭を少し持ち上げる。膝を伸ばして脚を上げる（45度位を目安に）

② ①をキープしながら ②両脚を開く→ ③閉じるのを繰り返す（閉じる脚は上下交互に切り替えながら行う）。  
20～30回を2～3セット



お腹に力が入っています。（特に下腹部）



両脚の重さを下腹部の力で支える（腰に力を入れないように）

健康づくり  
活動を  
紹介します

# 健康づくりと笑顔がつながる活動へ 自分で説明できる喜びへ-実践者養成講座

9月10日(火)に理事会健康づくり委員会で企画した  
「健康チェック実践者養成講座～骨折リスクチェック」を  
東村山市中央公民館で開催しました。

5つの市から組合員19名、職員7名が参加し、交流を図りながら楽しく学習しました。

コロナ禍で停滞していた「健康チェック」を再開しよう！

コロナ前は活発に行われていた健康チェック。人との接触を避けるため地域での健康チェックが少なくなり、健康づくりサポーターさんたちの活躍の場が減っていました。健康チェックで皆さんの健康づくりのお手伝いをしたいのに、「自信がない」「チェックの説明ができない」そんな声が聞こえてきました。みんなが楽しく健康づくりに取り組めるように健康づくりサポーターさんと呼びかけ、健康チェック実践者養成講座を開催しています(表)。

9月は「骨折リスクチェック」。骨折予防のためには骨を強くしておくこと、転倒を予防すること、そして、骨密度チェックができる環境づくりも必要です。そのような内容の講義を受け、2グループに分かれて超音波での骨密

度測定の方法を学びました。覚えた人が次の人に教え合い、「一人ではできないかもしれないけれど、みんなならできるかも」と思えたようです。結果説明の仕方も学びました。レクチャー後、2人1組になってお互いの結果を説明し合いました。生活の工夫まで伝えることができているはず！何よりも笑顔で、その人の気持ちに寄り添った説明となり、看護師よりも気持ちを引き出すことができました。「これまでは看護師さんに任せていたけれど今後はやろうと思えます」と心強い感想もありました。みんなで学んだこと、自分の役割が見えたこと、そういったことがとても楽しかった！と笑顔の健康サポーターさんが印象的でした。

地域で健康づくりサポーターが活動しています。組合員の皆さん、ぜひ健康チェックに足を運んでください。人とのつながり、それも健康づくりのひとつです。

(高江洲智穂 保健師)



「手の平の日光浴で骨を強くできるよ♡」  
学んだあとのみなさんの笑顔は最高！

踵(かかと)で骨密度測定中  
みんな確認しながら...



お互いの結果を説明し合います



組合員さんの知識も活躍！  
骨にいい栄養の話



## 2024年度 健康チェック実践者養成講座

- 5月 難聴チェック
- 9月 骨折リスクチェック
- 10月 動脈硬化リスクチェック
- 11月 元気度チェック
- お口のチェック
- 12月 大腸がんチェック

※5ページ「あたまの体操」の答え 「おこのみやき」「らんとせせ」「あみもの」「はいえな」でした

### 組合員のひろば

60歳で退職してから始めました。絵が苦手なので押し花ならと。落合川の川べりに生えている野草を採取し、押し花にして気に入った額に仕立てました。富士見道り診療所待合室に数点展示中です。



押し花絵

東久留米市 田村 正子さん

## 10~11月 生協を大きく！ 生協強化月間始まる

# 新しい仲間を一緒に増やそう

西都保健生協では全国の医療生協のなかと共に10月～11月は組織強化月間と称し、一緒に活動する仲間を増やす活動を行います。そもそも生協の強化月間は、1948年10月1日「消費生活協同組合法」の施行を記念し、生協をさらに強め

るため（医療福祉生協では、仲間ふやし・出資金ふやし・班づくり・担い手づくり）に地域組合員と職員組合員がともに力を合わせて取り組む期間です。医療福祉生協の活動を地域に広く知ってもらう期間として、10月～11月を中心に健康づく

りや地域訪問など地域まるごと健康づくりという視点をもって楽しくためになる活動を通じて、生協の魅力を地域住民に広げていく活動をしていきます。11月には健康ウォーク交流集会を行います。お友だちを誘って楽しいイベントで西都保健

生協の魅力を体験して新しい仲間になってもraithたいですね。この秋も、いろんな企画があります。ぜひご参加ください。



昨年度は福笑いで大笑いしました！

支 部	9月の加入者	組合員総数	9月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	0	567	0	8,846,000	
	二 中	1	267	5,000	6,040,000	
	三 花	0	432	2	7,000	22,761,000
	四 中	0	198	2	20,000	6,735,000
	五 中	0	183	0	0	10,365,000
平	上 水	0	116	0	9,730,000	
	大沼天神	0	471	2	10,000	9,570,000
	美園萩山	1	783	4	65,000	39,269,000
	事業所	4		34	277,500	
清瀬	東	0	1,965	14	193,000	87,781,000
	西	7	1,171	20	1,166,000	69,129,500
東村山	中 央	2	869	13	100,000	31,869,000
	美住富士見	0	293	1	20,000	7,400,000
	野 火 止	0	680	0	0	18,470,500
	北 山	1	291	1	5,000	12,991,000
東久留米	東	1	562	2	15,000	21,647,500
	中 央	2	1,211	9	133,000	26,719,500
	西	1	874	2	15,000	20,652,500
西 東 京	2	1,050	9	75,000	21,375,000	
そ の 他	0	1,031	8	50,000	28,976,000	
合 計	22	13,014	124	2,156,500	460,327,500	

**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	◎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56期第2回臨時理事会  
日時・9月14日(土)

第56期第3回定例理事会  
日時・9月25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しました。

〔臨時理事会〕償却資産購入  
西東京支部事務所移転に伴い、西東京市ひばりが丘1丁目(近隣商業地区)18・97坪/建物・鉄骨造3階建・築36年 価格・3千万円の購入を決定しました。なお、使用に当たり修繕として1500万円程度計上します。

〔定例理事会〕  
1 経営活動報告  
8月の経常利益は2666万円の赤字、予算差366万円未達、前年差643万円の減益。5か月累計では825万円の赤字、予算差46万円の赤字幅減少(前年差は2909万円の減益でした。酷暑のなかで利用者が体調を崩し通院が減少、大型の台風直撃の懸念から、稼働を制限するなど医療収益に大きく影響しました。

2 償却資産購入  
北多摩クリニックビル追加修繕工事 窓ガラス交換工事/清瀬診療所 空気清浄除菌脱臭装置購入を承認。  
その他 生協役員賠償責任保険加入について承認。

### 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・吉川 [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	第1・2・4休診 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。
- 名前のあとの●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・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。
- 新型コロナワクチン接種は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)歯科医(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・久保 (上記各週交互)歯科医(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

介護事業所	● 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
生協事務所	● 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
協力	● 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ます。
- インフルエンザ、コロナワクチン実施中。予約承っています。
- 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
土	~11:30 保坂(内)		

- 受付時間は診療開始の10分前から(土11:30まで)
- 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) 川辺(内・呼)10月から★	大亀(内) 訪問診療	大亀(内) (17:30~19:30)
水	穂苅(内・神内)★ 古内(内・呼) 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・勝矢内・消)★ 伊藤(内・予約のみ) 内視鏡検査	勝矢(内・消)★ 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)
- 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。
- 名前のあとの★は女性医師です。