

西都保健生協の 組織現勢

(2024年10月31日現在)

- 組合員数 13,007人
- 出資金総額 4億5,799万円
※一組合員平均35,211円

西都保健 生協だより きずな

No.636 2024年11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>



▲みなさんのご相談をお待ちしています

自己決定を大切に

介護保険というサービス利用が語られることが多いのですが、ケアマネジャー（相談員）はまず利用者さん（相談者）が今後、どのように暮らしていきたいのか、何にお困りなのか、ご自身の取り組みも含めて面談を通してお伺いさせていただきます。面談を通し知れた困りごとの原因が何かを分析し、その解決のために大切なことは何であるかを一緒に

考え、必要なステップを一緒に確認していくことがケアマネジメントになります。

介護サービスはあくまで目的達成のための手段のひとつです。

また生活の主体はあくまで利用者さんになりますので、常にご自身で自由に選択ができるように制度や地域の特性、またご本人の気持ちを引き出せるような相談援助技術を学び続け、相談員としての気づきの視点も広げ続けなければなりません。

その人の歴史を知る

その人が今まで過ごしてきた生活や、まわりの家族や友人との関係のなかにもその人らしさが隠れています。

「孫の顔を見に関西の子どもの家に行きたい」「上京して初めて働いた喫茶店がたまたま、テレビに取材されて行きたくなった」「友達か庭のゆずを貰いに来てくれるのが楽しみ、喜んでもらえるから自分もうれしい」等々、皆さんそれぞれに人生があり、大切にされていることも違います。

その人の歴史や価値観を知り、暮らしの中で培われた生活や人間関係、価値観などをしっかりと守れるように支援することがケアマネジメントになります。

2面に続く

介護保険制度は、いかにその人が自分らしく生活を続けられるか、ということとを支援できるかが最も重要です。我々ケアマネジャーは利用者さんやご家族と面談する際にいかに相手の気持ちを我がことのように共感ができるか、常に試されています。

価値観を尊重し一緒に未来を創造する ● 泉居宅介護支援事業所



一人ひとりが主役になれるまちづくりを





「いのちの章典」に
目を通すと、やはり皆
さん一人ひとりが主役
となり、主体的に毎日
をより良く、より楽し
く、より健康に
過ごせることの
重要性が説かれ
ています。
皆さんがより
良い生活を続け
ていくために、
一人ひとり違う
価値観を尊重し
つつ、一緒に未
来を創造してい
くことを泉居宅
介護支援事業所
では大事にして
います。すでに
ケアマネジャー

1面の続き
**一人ひとりが主役に
なれるまちづくりを**

価値観を尊重し
一緒に未来を創造する
● 泉居宅介護支援事業所

これは介護保険制度
だけでは、到底かない
ません。ご自身で取り
組めることはないか、
地域のサポーターにな
りえるご家族やご友人
はいないか、地域にま
だまだ力が残っている
のではないかとという視
点で一人ひとりが主役
になれる地域づくり、
環境づくりをしていく
ことがケアマネジャー
に求められています。
またケアマネジャー

自身は人生の先輩であ
る利用者の方々の一人
ひとり違う価値観や感
性に触れさせていただ
けることが相談業務の
醍醐味でもあると日々
感じております。

**ケアマネジャーと
「いのちの章典」**

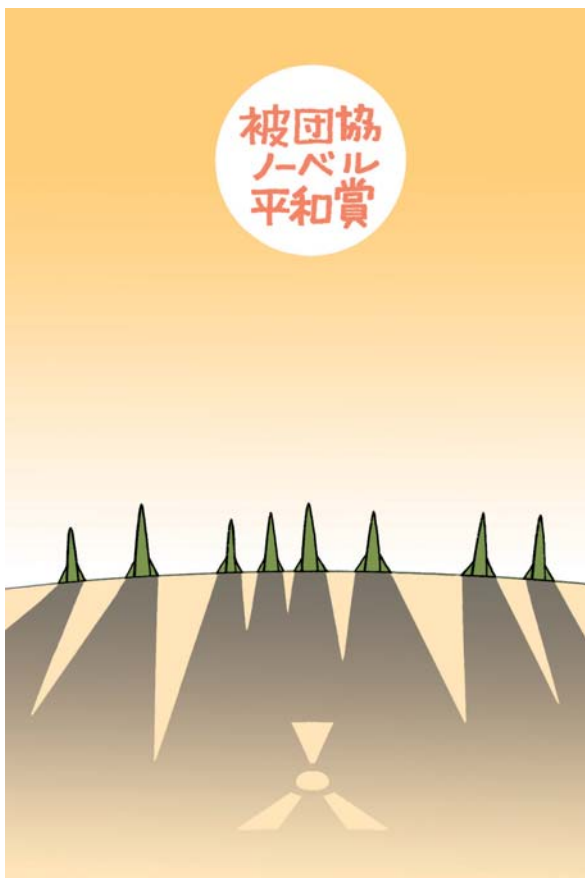
「いのちの章典」に
目を通すと、やはり皆
さん一人ひとりが主役
となり、主体的に毎日
をより良く、より楽し
く、より健康に
過ごせることの
重要性が説かれ
ています。

と関わりのある方なら
普段は話しづらいかも
しれないけれども、本
当に自分が大切にしてい
ることをやりたいてい
ことを思い切って話して
みてはいかがでしょう
か？

地域の健康づくりは、
まずお互いを知り、認
め合い、一緒に頑張れ
るチームをつくること
からだと思えます。

ざつくばらんに皆さ
んが、笑顔で語り合え
る世の中に今後ますま
すなつてもらいたいと
思う今日この頃です。
(酒井洋平・ケアマネ
ジャー)

**被団協
ノーベル
平和賞**



まんが・波来土

学習交流集会 ● 介護する人・受ける人がともに大切にされる介護保険制度
これからどうなる介護保険！

2000年に介護保
険制度がスタートし、
これまでの介護保険制
度は年を追うごとに改
悪を繰り返し、介護を
する人にも受ける人に
も、やさしさを感じら
れない制度になってい
ます。次の改定ではさ
らに厳しい状況が予想
されています。

介護保険料やサービ
ス利用負担料の引き上
げ、介護人材不足、介
護事業所の相次ぐ倒産
など介護保険の崩壊が

すでに始まっています。
今年2024年の9
回目(第9期介護保険
事業計画)の改定では、
訪問介護基本報酬が引
き下げられ、ヘルパー
ステーションの倒産が
さらに増加し続けてい
ます。これでは住み慣
れた地域で安心して生
活を送れま
せん。

ところが、
政府は今後
もさらなる
利用できな

い・利用させない介護
制度改悪を計画してい
ます。みなさんと力を
合わせて介護崩壊をS
TOPさせるために学
習会を開きます。いつ
しよに学び声を上げま
しょう。(介護統括責
任者・池谷夏美)

これからどうなる? 介護保険

請願署名を広げよう! 学習交流集会

日時 12月21日(土) 午後2時~4時

会場 小平市東部市民センター集会室
(西武新宿線花小金井駅北口徒歩1分)

お話 池谷 夏美さん ● 西都保健生協 介護統括責任者
酒井 洋平さん ● 泉居宅介護支援事業所 ケアマネジャー

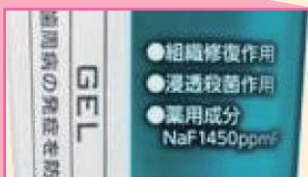
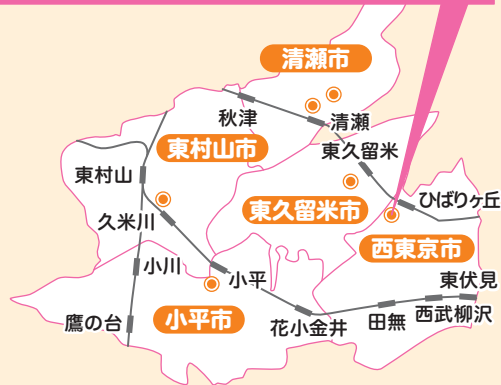
事業所
だより
Vol.32

西東京生協歯科 フッ化物配合歯磨き剤を正しく使う

いま市販されているチューブタイプの歯磨き粉の約9割にフッ化物が配合されています。フッ化物が配合されることにより ①歯の質を強化、②再石灰化の促進、③虫歯菌の活動を弱めるなどの効果があるとされています。



フッ化物配合歯磨き剤を選ぶ基準は
歯磨き粉を選ぶ基準は何ですか？「CMでよく見るから」、「歯医者さんに勧められたから」、「なんとなくいつものなじみのものを」など様々だと思います。ここで注目してもらいたいのは、表記



されている「フッ化物濃度」です。メーカーは問いません。このフッ化物濃度が高いほど、むし歯予防効果が高いとされています。

1000ppm未満のフッ化物配合歯磨き剤ではむし歯予防効果が認められないとの世界保健機関(WHO)による報告もあります。

フッ化物配合歯磨き剤を使っていい年齢や量の目安、使用方法は

フッ化物配合歯磨き剤の推奨されている利用方法

については、日本口腔衛生学会、日本小児歯科学会、日本歯科保存学会、日本老年歯科医学会の4学会が2023年に合同で提言を行いました。提言では、歯が生えてから2歳までは1000ppm(市販では950ppm)のフッ化物濃度のを米粒ほどのごく少量で使う。うがいのできない場合、歯磨き後にティッシュで歯磨き剤を軽く拭き取ってもよい。3〜5歳は1000ppmのものをグリーンピースほどの大きさで、6歳から大人は1500ppm(市販では1450ppm)のものを2センチ

ほど使う。うがいのできる3歳以上は就寝前を含め1日2回歯磨きし、磨いた後は歯磨き剤を軽く吐き出し、少量の水で1回だけうがいする。

正しく使って、健康を維持しましょう

以前はフッ化物配合歯磨き剤がインプラントを腐食させるとして該当患者の使用を推奨していませんでしたが、現在は残存歯があればインプラントの有無に関わらずフッ化物配合歯磨き剤を推奨しています。日本では段階的に濃度が引き上げられているので、安心して高濃度のもを使用してください。

むし歯の要因は様々なので、フッ化物配合歯磨き剤を使用していれば大丈夫ということはありません。定期検診で歯磨き指導や食事指導を受けて、口や全身の健康維持増進に努めましょう。

2歳まで…米粒程度



3〜5歳…グリーンピース



6歳〜成人…1.5〜2センチ程度



(所長・小石良和医師)



健康サポート室
高江洲 智穂 保健師

健康サポート室より

生活習慣病シリーズ Part

17

腎臓にやさしい生活習慣を① 腎臓の働きを理解しよう

健康診断の結果で、腎臓をチェック!

腎臓の働きを チェックしましょう

腎臓が元気がどうかどう
でチェックするか知って
いますか?

見た目だけでは腎臓の働
きがどれくらい機能してい
るかわかりません。健康診
断や採血、尿の結果を見て
みましょう。(図1)

●尿たんばく・潜血・
糖検査

通常、尿には排泄
されないため、マイ
ナス(－)かどうか
確認しましょう。

●血清クレアチニン

筋肉に含まれてい
るタンパク質の老廃
物です。尿中に排泄
される量が減少する
ことで溜まります。

●eGFR(推算糸球
体ろ過値)

腎臓が老廃物を尿

腎臓は、身体の腰より少し高い位置の背中側に左右に2つあります。2つの腎臓には、心臓から送り出された血液が1分間に1000ml程度送り込まれ、血液中の不要なものをろ過して尿にして排泄するなど大事な働きがあります。尿をつくる以外にも様々な働きがあります。腎臓の働きを知って、腎臓にやさしい生活習慣を身に付けましょう。

図1 腎臓の働きをチェックする主な検査 ～検査結果を確認しましょう～



項目	あなたの結果	基準値
尿	たんばく	(-)
	潜血	(-)
	糖	(-)
血液	クレアチニン	男性 1.00以下 女性 0.70以下
	eGFR	60.0以上

腎臓の主な働き

ここで、腎臓の働きを理
解しましょう。腎臓は尿を
つくり出す働きだけではな
いことに注目してください。

へ排泄する能力があるかを
示しています。血清クレア
チニン値、年齢、性別から計
算します。

(図2)

① 体液の調節

尿排泄量を調整し、体内
の水分量を一定に保つ

② 老廃物の排泄

血液から老廃物を尿とし
て排泄

③ 電解質の調節

ナトリウム、カリウム、
カルシウム、リンなどの
電解質の濃度や量を調節
する

④ 酸塩基の調節

血液を弱アルカリ性に保
つ働き

⑤ ビタミンDの活性化

活性型ビタミンDとなり、
カルシウム、リンのバラ
ンスを整え、正常な骨を
維持するための働き

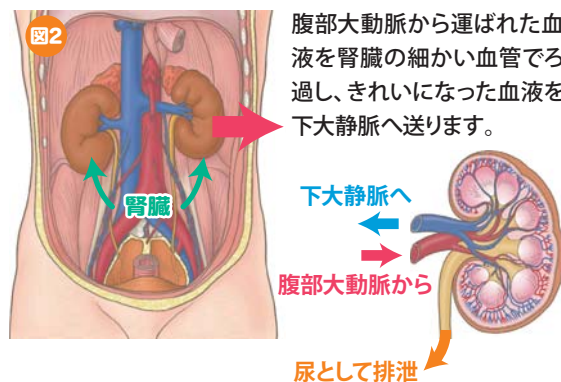
⑥ エリスロポエチンの分泌

赤血球の産生を促進する
造血ホルモンを分泌

⑦ レニンの分泌

血圧を調整するホルモン
を分泌

機能が低下すると...



上記の働きが出来なくなると、水分や電解質などが溜まって、からだがむくんだり血圧が高くなったり、老廃物が排泄されないと尿毒症の症状(食欲低下、吐き気、嘔吐、意識混濁など)を引き起こすことがあります。また、貧血や骨粗しょう症にも影響します。

次回からは、腎臓にやさしい生活習慣(実践)をご紹介します。

参考: 全国腎臓協議会 / 日本腎臓学会 各ホームページ

監修 医師 大亀路生

あたまの体操

まちがいさがし

2枚の絵には間違いが7つあります。探してみましょう!

A



B



※少人数の答えはページにありません。

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

5

あじさい班

東村山・野火止支部

家にこもらず外に出よう

コロナが拡がり始めた頃、回覧ノートをきっかけに誕生。本や映画、旅のこと、社会の動き、いろいろな思いを綴りました。その後グループLINEでつながり今は近場へ散策に出かけたり、小物づくりや料理などほぼ毎月楽しんでいきます。



ネクタイのネックレスと洗濯ばさみのネコ



三崎まぐろきつぷで小旅行



パウンドケーキづくり

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

しっかり
すねが伸びるよう
Pointをチェック

すねのストレッチ

今回のワンポイントは「すね」のストレッチです。歩く前や、脚が疲れている時にぜひやってみてください! スッキリしますよー!!



① 椅子に浅めに座る

② 片方の膝をもう少し曲げて足の甲の側を床に近づけ、すねを伸ばす。(左右20~30秒)



Point

つま先と踵が床に対して真っすぐ。



各地域の
活動を
紹介します

集まろう! 話そう! つながろう! 仲間増やし月間スタート!

全国の医療福祉生協では10月～11月を「生協強化月間」として、
仲間増やし・出資金ふやし・班づくり・一緒に活動する人づくりに力を入れています。
元気になる、笑顔になるつながりを楽しい企画で仲間を増やしたい!
そんな思いいっぱいのスタート集会や活動の様子をご紹介します。

**今年のスタート集会は
ちょっと違う!**

今年は毎年頑張っている組合員さんと共に各事業所も仲間増やし担当者を立てたり、プロジェクトを位置づけたりと組合員・職員ともに「仲間増やし月間」に取り組んでいます。

意見交流から実践へ

清瀬地域のスタート集会では2つの支部と4つの事業所が集まり気持ちを一つにして臨んでいくことを確認しました。また、生協の良さをコンパクトにまとめたパンフレットやバッチなどでアピールしたい、事業所間の連携も強めて西都



トータルの魅力UPして地域に浸透していくと、参加者は課題を持ち帰り仲間増やしに励んでいます。

デイケアの魅力を知って

東村山地域のスタート集会では、北

多摩生協診療所の堂込作業療法士が、「膝が曲がって、後傾になって、首が下がって…」の姿勢悪化の工程を再現し、デイケアのリハビリで生活の質を高めたいけることを説明しました。また訪問看護東村山事業所の酒井所長は「班会に行くのはとても楽しい!地域とのつながりづくりもしたいのでぜひ班会に呼んでください!」と心づよい呼びかけもありました。



▲土建まつりで人気のポッチャリング

生協強化の一つ、増資も

小平地域では、仲間増やしに加え、みそのビル修繕のための特別増資にも力を入れることを決意。新しい職員も初めて組合員と交流し、地域組合員の活力を知る機会になりました。

**新支部事務所を多くの方に
利用してほしい**

西東京地域は、今年支部事務所を西東京生協歯科の近くに移転することに

なりました。ひばりが丘地域からスタートし、広く仲間増やしに力を入れていきたい!支部長と事務長の意気込みを確認しました。すでに加入されている組合員や新たに加入してほしい方への訪問も企画しています。11月の市民まつりの2日間も健康チェックでアピールします。

**楽しい健康チェックや
健康チャレンジを活用して**

東久留米地域では、楽しい秋のおまつりでブースを構えて参戦!土建まつりではポッチャリングで盛り上がり、民商まつりではさらにこどものロコモチェック、健康チェックで、地域の皆さんに生協の魅力をご紹介します。

11月からスタートした健康チャレンジも活用し、健康づくり、つながりづくり、仲間づくりに取り組みたいとの声も!

みなさんもご紹介ください

組合員のみなさん、ご家族やお友だちの方にぜひ西都保健生協への加入をお勧めください。楽しい企画を毎月ご紹介します!

ご加入の際は、お近くの診療所や職員、支部運営委員、法人事務局へお声かけください。

※5ページ「あたまの体操」の答え 右の子の①目、②葉っぱの穴、③右手の筋、④ポケット、左の子の⑤鼻の形、⑥髪、⑦指 でした。

組合員のひろば

ミニチュア・リアル列車

清瀬東支部 久保田 秀樹さん



自作設計図から紙と木を材料に作成しました。座席もあり、車内灯も点きます。渾身の力作! (幅3cm、長さ24cm、高さ約4cm)

北多摩クリニックスで展示中
実物をぜひ見に来てくださいね!



■上水支部
チクチク班手づくりのティッシュケースカバー、お菓子、絵手紙を持って3人で7人の方を訪問。



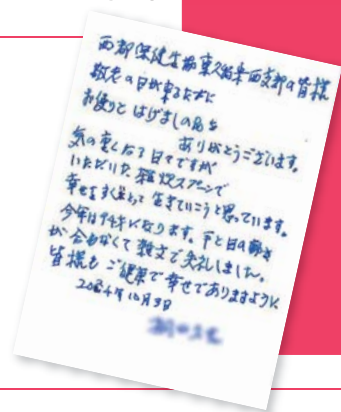
そのなかでなんと、100歳の宇野さんは団地のカフェでいつも楽しそうに過ごし、今でも息子さんとの食事を手作りされているそ

9~10月 いつまでも元気で! 敬老の日に関んで お元気ですか訪問を各地で

うです。とても素敵な宇野さん、これからどうぞ、お元気でいて下さいね。

■東久留米支部

今年のプレゼントは「スプーン」。届いた組合員さんから、「お便りとお励ましの品をありがとうございました。ありがとうございます。気の重くなる日々ですが、



いただいた雑炊スプーンで幸せをすくいとつて生きていこうと思つています」とうれしなお便りが届きました。小さなつながり、大切にしていききたいですね。

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	1	563	11	105,000	7,811,000
	二 中	0	267	0	0	6,040,000
	三 花	1	433	7	60,000	22,831,000
	四 中	0	197	1	10,000	6,735,000
	五 中	0	184	0	0	10,375,000
平	上 水 中	0	116	2	2,045,000	11,775,000
	大沼天神	1	466	4	30,000	9,555,000
	美園萩山	0	781	3	20,000	40,463,500
	事業所	6		43	482,500	
清瀬	東	3	1,964	17	372,500	83,351,500
	西	13	1,181	26	296,500	69,061,000
東村山	中 央	8	874	18	140,000	31,329,000
	美住富士見	0	292	0	0	7,395,000
	野火止	0	677	1	10,000	18,470,500
東久留米	北 山	1	288	1	5,000	12,976,000
	東	2	565	4	60,000	21,712,500
	中 央	3	1,208	14	168,000	26,827,500
西	西	2	873	4	25,000	20,657,500
	東 京	4	1,049	11	115,000	21,425,000
そ 他	そ 他	0	1,029	8	50,000	29,201,000
	合 計	45	13,007	175	3,994,500	457,992,000

理事会だより

第56期第5回定例理事会

日時・10月23日(水)

北多摩クリニックスのデイケア室をメイン会場にリモート併用した会議としました。

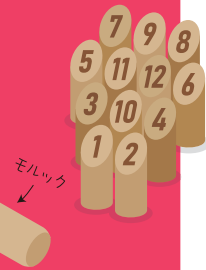
【定例理事会】

1 経営活動報告

9月の経常利益は99.8万円の赤字、予算差97.2万円未達、前年差131.1万円赤字幅拡大。6か月累計では182.6万円の赤字、予算差92.9万円の未達。前年差は422.4万円の減益で

大健闘! モルツク大会 準優勝

民医連・東京共済のモルツク大会に西都保健生協から訪問看護ステーションを中心に3チームが参加しました。そのうちの「畑王族チーム」が準優勝! 来年2月に全国大会への出場が決定しました。



した。引き続き酷暑のなかで利用者から体調を崩し通院や訪問件数が減少、収益に大きく影響しました。

2 償却資産購入

グループホーム及びケアプランセンターぎすなのクロス貼り替え、清瀬診療所のLED照明(非常灯・誘導灯) 安定器一式交換工事、北多摩クリニックスの非常灯工事について申請を承認。

その他

日本原水爆被害者団体協議会のノーベル平和賞受賞に対する全日本民医連の会長声明や日本医療福祉生協連会長理事からの賛辞と共に一刻も早い核兵器廃絶と、世界各地で今なお続く戦闘行為の即刻停止への力強い呼びかけを共有しました。

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	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 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)● 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 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・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 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]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

- 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.042-493-2727
- 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.042-493-6129 / fax.042-493-6155
- 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。
- インフルエンザ、コロナワクチン実施中。予約承ります。
- 訪問診療をお考えの方はご相談ください。

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
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 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) 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。