

### 西都保健生協の 組織現勢

(2025年2月28日現在)

- 組合員数 ..... 13,000人
- 出資金総額 ..... 4億6,299万円  
※一組合員平均35,615円

# 西都保健 生協だより きずな

## No.640 2025年3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>



### 食事をつくること おいしく食べること それがグループホームの 当たり前前の生活

#### 虹の家の元気の源

虹の家のご利用者はみなさんが驚くほど元気です。その要因の一つに食事があるのではないかと思うことがあります。

グループホームでは日々の生活の中に、ご利用者と一緒に行う「掃除」や「洗濯」、そして「食事づくり」があります。この食事づくりが毎食あるというところは他の高齢者施設と大きく異なる部分ではないかと思えます。

### 今日は何食べたい？ ●グループホーム虹の家

グループホーム虹の家には9名のご利用者が暮らししており、みなさん認知症や様々な病気を抱えながら生活されていらっしゃると思います。毎日大きな笑い声が絶えないくらい元気で、時に職員の方が負けてしまいそうなくらいパワフルです。「この元気の源はいったい何だろう？」と考えてみました。



# 当たり前前の生活で 心と身体を元気に

#### 高齢者の食事の概念 が変わる？

高齢者の食事というところのようものを思い浮かべるでしょうか。味の薄いもの、歯茎でも噛めるような柔らかいもの、食べやすく骨のとられた魚…。一つのお弁当を一日かけて食べる、といったような話も聞いたことがあるかもしれません。高齢者には薄味、やわらかいもの。あまり食べられないから量も少しだけで良いのではないかと。虹の家では少し違います。お肉に魚、生野菜、時には口コモコやタコライス、ハンバー

ガーだつて召し上がります。「ご飯をもっと大盛りにして」なんていう声も聞かれます。もちろん塩分控えめ、油も控えめを基本に、手づくりで様々なメニューを提供します。長生きのための薄味、柔らかな食事も大切なことかもしれませんが、利用者と一緒に「今日はこれを食べたい」「味付けはこうした方が良いわよ」と時に教えていただきながら一緒に作り、美味しいねと笑いながら食べる食事は心も豊かになりお腹も満たされ、幸せに元気に過ごす元になります。



1面の続き  
当たり前前の生活で  
心と身体を元気に

今日は何食べた？  
●グループホーム虹の家

虹の家での食事づくりの目的は、食べるためだけではありません。ホームに入居前、ま

だ自宅で暮らしていた頃、認知症の症状が現れ今まで上手くできていた料理が段取りよくできなくなり、「包丁は危ないから」、「火の始末ができない。火事になったら大変だから」と家族が心配するあまり、次第に料理から離れていく、離されていく方が多くいらっしゃいます。

今までずっと、家族のために毎日作っていた食事。料理をするこ



いっただってみんなで作ります

とは家庭での大事な役割の一つでした。

当たり前前が自信に

入所時の資料に、「料理はもうすることができません」と記載されていることがあります。が、私達職員はできないと決めつけず、職員が隣に立ち、見守りながらできるだけ一緒に調理に参加していただくようにしています。

認知症の症状があり、いつも落ち着かない方に野菜の下ごしらえをお願いすると、見事なお手つきを見せ

てくださいます。ある方は職員が作るものの何倍も美味しい味付けのきんぴらごぼうを作ってくださいます。

つい、「すごいですね」とびっくりしてしまいますがご利用者にとっては当然



り前に今までやってきたことをしただけで、その当たり前前のことを「できる！」そのことが利用者者を笑顔にし、自信に満ちた表情にしているのです。

虹の家には訪問看護ステーションや北多摩クリニック、診療所、歯科といった、一緒にご利用者の健康を支えてくれる力強いサポーターがいます。みなさんの支えがある中、この当たり前前の生活をする事が虹の家の9名の心と身体への元気の元になっています。のどと思つて

小川麗美)

映画「戦雲(いくさぶむ)」上映会に参加して思うこと  
「戦後80年」最前線の沖縄を放置すれば我が身

急速な戦力配備が進む沖縄・南西諸島。自衛隊ミサイル部隊の配備、弾薬庫の大増設、全島民避難計画…。九州から南西諸島を主戦場とし、現地の人々の犠牲を事実上覚悟した防衛計画が露わになった。8年かけ取材を続けてきた三上智恵監督による渾身の最新レポート。

1月27日上映した「戦雲」への感想からもう一度、この国の平和を考えよう

○長年生活している場に、土足で自衛隊や戦車が大手を振るっている。毎日悔しい思いをしていることをわが身に置き換えると絶対に耐えられない。○与那国島民は一番命を粗末

にされている国民だ」との牧場主の言葉は彼らだけの言葉ではない。彼らを放置したままではとヤマトンチューの命も粗末にされる。○ミサイル配備は自衛隊の基地設営とは全く違う意味を持つことがよくわかった。ましてどこにミサイルを撃ち込むつもりなのか? ○体を張り闘っている姿に何度も涙を抑制されな

かった。そのような中でも、祭りを大事にしてハッピーでは自衛隊員も参加するなど人との関係を大切におおらかに受け入れる、笑って乗り越える強さに感動した。○「戦争が起きることを前提に生活しなきゃならない」という言葉にドキッとした。今年「戦後八十年」



と言っているけど沖縄は戦前なんだと。○住民を守るためとミサイルを誘致した町長には驚いた。武力を設置していなければ標的にならないのは歴史が実証していますから。○美しい自然に溢れた南の国が、国の防衛最前線なんて呼ばれることに、とても言いようのない恐怖と違和感をもった。○軍事化の為なら我々国民の意見を無視すること、既に民主主義は終わっていると思った。○「ここは戦場じゃない」という住民の姿が印象的だった。国民のためと言いながら国民が安心して暮らせる生活の場を奪っている。

まんが・波来士

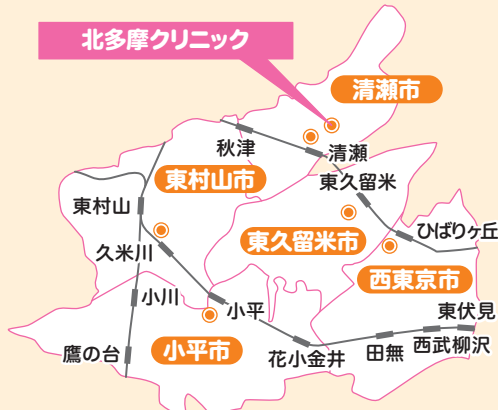
**事業所  
だより**  
Vol.36

# スマートフォン症候群を ご存じですか？北多摩クリニック

近年、スマートフォン(以下スマホ)の普及はどんどん伸び、実にその保有率は78.9%にのぼると言われています(2023年総務省データ)。20～30年前には想像もしなかった世界が広がり、生活の中で切っても切れない存在になったスマホ。しかし、身近になったことによる「弊害」も生まれています。

でも待っている間、脳トレゲーム(ナンプレ)をしている方をよく見かけます。欲しかったものも家に居ながら購入でき、見逃したテレビも後から視聴できるようにになりました。とても便利なツールですが、使い方によって様々な影響が報告されて

分らない事があればすぐに調べられ、初めて行く場所でも簡単に地図が出てたどり着ける。身体の不調があれば調べて似通った病名を見つけ、不安を募らせ受診される方もいます。当クリニックの待合室



【1目への影響】  
スマホ画面が発する「ブルーライト」は大変エネルギーの強い光です。その光は次のような影響を引き起こします。これにより子どもや20代などの若い世代にも白内障が増加していると言われています。

【白内障】  
酸化ストレスの増加により目の水晶体のタンパク質が変性し濁りが発生。紫外線のようにダメージを蓄積し、水晶体が徐々に劣化。

これらから、長時間のブルーライト曝露で発症リスクが高まると言われます。

【緑内障】  
ブルーライトが引き起こす眼精疲労が元になり、眼圧が上昇して緑内障を引き起こします。また暗い中で明るい画面を見ることが目圧を上昇しやすくなり、緑内障の原因となります。

【ドライアイ】  
集中してスマホ画面を

## 身体にやさしいスマホライフを

### 対策① 目への影響

- ・1時間見たら5～10分目を離し、目を休める
- ・ブルーライトを低減するフィルムを画面に貼る
- ・ブルーライトカット効果のあるメガネレンズにする
- ・画面の明るさを落とす(最大輝度で使用しない)
- ・ブルーライトカットモードのある場合は設定する
- ・長時間使用しない

### 対策② 睡眠の質への影響

- ・眠る1時間前にはスマホの利用は控える

### 対策③ 首や肩、腰への影響

- ・猫背などバランスの崩れた姿勢で長時間見ない
- ・首や肩のストレッチをし、筋肉をほぐしましょう
- ・長時間同じ姿勢を続けず、こまめに身体を動かす

### 対策④ 心への影響

- ・散歩など、ボ～っとする時間を作り、脳を休ませる
- ・だらだらスマホを避け、時間を決めるなどメリハリを

#### 不調を招く姿勢

首が前に出ている



#### 望ましい姿勢

なるべく目線の高さで



【2睡眠の質への影響】  
眠る前にブルーライトを見ると睡眠を促すホルモンである「メラトニン」の分泌が抑制され、目が冴えたり、朝起きられないなどの問題につながります。

【3首や肩、腰への影響】  
画面を追う目の動きが、目周囲の眼輪筋(がんりんきん)や眼球を動かす筋肉のコリを起こします。また通常は緩くカーブしている首の骨が下向きを続けることで不自然にまっすぐになり、筋肉が凝ったり、じん帯が伸び、首の血管や神経が圧迫さ

れ、頭に血液や酸素が十分に届かず、頭痛やめまいを引き起こします。

【4心への影響】  
スマホから多くの刺激や情報を得ることで、脳の「前頭前野」という部分を駆使し続け、脳が疲労します。この脳疲労が蓄積すると、物覚えが悪くなる、うっかりミスが増える、感情のコントロールがうまくできなくなるなどの問題が現れます。また、抑うつやイライラ、自律神経の乱れも引き起こすと言われています。対策を参考にしてみましょう。(看護師長 下川久美子)



清瀬診療所  
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 **21**

# 春に向けて… 健康的な生活の準備を始めましょう!

## 睡眠・食事・運動…、春に向けて整えてみませんか

ここ数年、寒さ・暑さに振り回され、早く春が来ないかな〜……と思う今日この頃。でも待ち遠しい春の気候も短くなっていて、あつという間に夏の暑さが来てしまします。ちょうどよい気候の間、気持ちよく過ごせるように、今から少しずつ生活習慣を整えてみませんか？

### 今の生活習慣を振り返る

みなさんが理想だと思っ「健康的な生活習慣」はどのようなものでしょうか？ その習慣と比べて、現在の習慣はいかがですか？ 良い習慣を送れている方はそのまま継続してください。理想とかけ離れているかもと思ったら、まず、今の生活習慣を平日・休日（活動のある日・ない日）、別々に出して、どこに差があるか確認してみてください。

### 睡眠時間を大切に

冬は活動量が減って、なかなか眠くならない方もいるかもしれません。下の【図1】が推奨されている睡眠です。みなさんの睡眠状況はいかがですか？ どうすれば時間が確保できるでしょうか？

### 時間の使い方を見直す

生活の中で気がついたら時間が過ぎていた…と思う時に「テレビ」「スマホ」「昼寝」…など自分の習慣で睡眠時間や趣味の時間を削っている行動があるかもしれません。一度見直してみませんか。一度見直してみても必要かもしれません。

### 食事と運動

規則正しく、3回の食事をしていきますか？ 朝ごはんは一日をスタートさせる大切なエネルギーです。年齢に関係なく朝ごはんを摂る習慣を！ バナナ一本でも食べましょう。夜のアルコールは深酒にならないよう、控えめに。

### 図1 年齢層に推奨される睡眠

高齢者

- 床上時間が8時間以上にならないことを目安に睡眠時間を確保
- 日中の長時間の昼寝は避け、**活動的に過ごす**

成人

- **6時間以上を目安**として必要な睡眠時間を確保する
- 睡眠の不調がある場合は、生活習慣の改善を図り、改善なければ**病気が潜んでいる可能性**にも留意する

小学生

- 小学生は**9～12時間**、中学・高校生は**8～10時間**を参考に睡眠時間を確保する
- 朝食をしっかりとり、日中は運動をして**夜更かしの習慣化を避ける**



### チャレンジ精神で

健康にいいことで、これまでやっていただけで止めてしまったこと、やりたいけどできていないこと、など新しくチャレンジすることを見つけてみましょう。なかまや親子で一緒に頑張る宣言してみるのもいいですね！



お近くの支部の班会や健康づくりセンターでからだを動かそう!

健康づくりセンターのご紹介です



# あたまの体操

## 順番を答えよう



それぞれ真っ直ぐ1列だけ色を塗れるローラーがあります。  
ローラーはそれぞれ1回だけ使えます。  
図のような模様にするには  
どの順番でローラーを使えば良いでしょうか。

**A**

**B**

※このページ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

## 輪投げ班

### 東久留米東支部

会場 ● 上の原団地南集会場  
日時 ● 第1、第3月曜

今年1月に新しくできた班で競技用の道具を使用した本格的な輪投げになります。  
2月に支部で行われた新年交流会でも大盛り上がりでした!!  
写真は新年交流会で撮った写真です。

# 猿渡トレーナーの体操ワンポイント

ポイントを参照しよう



## 肩甲骨ほぐし

今回のワンポイントは「快便体操」です!お腹周りの体操は、腸の動きを活発にして便やガスを排泄しやすくする(押し出しやすくする)効果があります。痛みの出ない範囲で行って下さい!!

① タオルを後ろで持ち(腰幅位)肘を軽く曲げる



② タオルを横に引っ張り合いながら両肘、肩甲骨を内側に寄せる(5秒止める→力を抜くを5~10回x2セット)



### Point



組合員のひろば

写真・昭和記念公園

東村山・富士見町 高坂進さん



写真が趣味で長年撮りためた作品のひとつです。春の訪れを待ちわび選びました。

1月

美住・富士見支部  
初笑いの演芸がもりだくさん



お獅子が噛みつき「神が付く」で今年も生協の躍進を祈願した後、運営委員が分担した手作りのおでんや煮物、巻きずしで乾杯!

東久留米東支部  
七福神めぐり

宝泉寺、浄牧院、大圓寺、米津寺、多聞寺…3時間の七福神めぐりは青空で、風もなくお天気にも恵まれ楽しいひとときでした。

大沼天神支部  
大沼公民館まつり

37名(お子さん2名)が体組成測定に参加。お子さんも興味津々。6歳から結果がでるので、お子さんも体験し喜ばれました。

北山支部  
うたごえ開催

10月の野火止支部、12月に美住・富士見支部に続いて北山支部でも! 北山支部ではみんなで歌う前にミュージカル歌手を目指す社会福祉センター職員のミニコンサート♪ マイウェイからアナ雪までおなじみの曲で美声を披露。後半は電子ピアノの伴奏で20曲ほど歌いました。みんな歌うの好きだね♪

東村山協議会  
毎月開催ふらっと食堂



東都生協さんのフードドライブとコラボで。



2月

清瀬東西支部  
バレンタイン行動



清瀬駅のペDESTリアンデッキで行いました。東西合同で計12名の参加。生協の宣伝入りティッシュ 300個があつという間に。

東久留米中央支部  
ポッチャ大会

肌寒い冬空の下「2月1日は旧正月だ」といって集まった運営委員さんたちが、会議とポッチャ大会を開き、わあわあキャーキャーと盛り上がりました。

四中支部 新年会

お弁当を食べながら、楽しくおしゃべりの会。

3月

上水中支部  
新年会

3月25日に予定している、みその歯科職員鈴木愛美さんの演奏と歌を楽しみにしています。

| 支部    | 2月の加入者 | 組合員総数  | 2月の出資金 |           | 出資金総額       |
|-------|--------|--------|--------|-----------|-------------|
|       |        |        | 人数     | 額(円)      |             |
| 小     | 一 中    | 0      | 560    | 0         | 7,821,000   |
|       | 二 中    | 1      | 265    | 2         | 15,000      |
|       | 三 花    | 0      | 427    | 0         | 21,955,000  |
|       | 四 中    | 1      | 197    | 1         | 5,000       |
|       | 五 中    | 0      | 182    | 0         | 10,305,000  |
| 平     | 上 水    | 0      | 117    | 0         | 11,825,000  |
|       | 大沼天神   | 0      | 462    | 1         | 260,000     |
|       | 美園萩山   | 0      | 786    | 2         | 10,000      |
|       | 事業所    | 1      |        | 33        | 372,500     |
| 清瀬    | 東      | 2      | 1,974  | 22        | 302,500     |
|       | 西      | 3      | 1,175  | 16        | 121,000     |
| 東村山   | 中 央    | 3      | 874    | 17        | 825,000     |
|       | 美住富士見  | 1      | 290    | 1         | 5,000       |
|       | 野火止    | 2      | 679    | 4         | 25,000      |
|       | 北 山    | 2      | 290    | 2         | 10,000      |
| 東久留米  | 東      | 2      | 557    | 5         | 40,000      |
|       | 中 央    | 0      | 1,208  | 8         | 103,000     |
|       | 西      | 0      | 873    | 2         | 35,000      |
| 西     | 東 京    | 4      | 1,057  | 17        | 505,000     |
| そ の 他 | 0      | 1,027  | 4      | 25,000    |             |
| 合 計   | 22     | 13,000 | 137    | 2,659,000 | 462,993,500 |

理事会  
だより

56期第9回定例理事会  
日時・2月26日(水)

新型コロナウイルス感染症予防にあたり密を避けるため会場を分散しリモートによる会議としました。

【報告事項】

1 経営活動報告

1月の経常利益は195万円の赤字、予算差103万円未達、前年差328万円の赤字幅縮小。累計で516万円の赤字、予算

差351万円の未達、前年差329万円の減益でした。医療診療所の所長病休等の影響で在宅収益と発熱患者の減少もあり、医療外来収益が減収。予防接種と歯科の外来診療が予算・前年を上回り、医療収益が前年から35万円増収となりました。

2 償却資産等購入申請

富士見通り診療所のAED(日本光電)の購入、グループホーム虹の家のガス給湯器購入について承認しました。

3 総代会関連

総代会開催に向けた準備を行います。各種委員会の立ち上げ、総代会招集にかかわる事前議決事項について検討を開始し、2024年度の振り返りを行い、引き続き次年度の方針案など検討を進めます。

# 各地域の活動を紹介します

# 2024年度後半の支部ごとの活動 楽しい活動は健康づくり



2024年度は支部や班を中心に様々な催しで楽しい活動がたくさん行われました。楽しい活動は参加者を元気にさせる、まさに健康づくりです。そのほんの一端ですがご紹介します。

## 10月 野火止支部 恩多にこここ班

おいしいのをつくって食べよう! ということになり、キノコの炊き込みご飯、ごろごろ野菜たっぷりの芋煮汁、焼きそばサラダに人参とシーチキンの和え物…。薄味で、なんたつてみんなで食べるのが楽しい! おいしい!

## 清瀬保健委員会 「健康講座」開催

「転ばぬ先のエクササイズ」と題した健康講座を開催。20人の参加で、猿渡運動トレーナーによる「転倒予防体操」の指導を中心に、ストレッチも含め元気に楽しく学ぶことができました。参加者に健康チャレンジ案内チラシと、健康ウォーク交流集会の案内チラシを配布しました。

## 11月 西東京支部 西東京市民まつり

2日間で574名の市民が健康チェックに参加。子どものロコモティブシンドロームチェックでは2日間で90名。親子で楽しめた2日間。



## 東久留米3支部 土建まつりで



## 美園萩山支部 めざせ100歳班

101回目の記念班会でした。生みの親のTさんに託された育ての親のUさんから2015年発足当初からのエピソードを聞きました。その後、猿渡さんと楽しい体操であらたなスタートを切りました。

## 二中支部 転倒予防の話と棒体操



## 健康ウォーク じゃんけん列車で 100人が1つの輪に



## 五中支部 スキンケア学習会と体操

11月秋の会でさいと訪問看護ステーション副所長で皮膚排泄ケア認定看護師の高野祥子さんを講師に学習会を開催。クリームの使い方は今まで適切にしていたので目から鱗との感想も。猿渡トレーナーの体操は頭、手、足がついていけなくても脳活性化、失敗しても大笑い。



## 三花支部 小平ポッチャ杯

小平ポッチャ杯にひまわりポッチャから初出場です選突破。第2試合の対戦相手は昨年の優勝チームでした。みごと完敗? 次は2チーム作って参加しようと思気込み、楽しみです。

## 12月 みその診療所 午後のひと時お楽しみ会

みその診療所3Fデイケアで事業所利用委員会が準備し、職員14名。組合員44名が参加。みその歯科職員でシンガーソングライター鈴木愛美さんのオリジナル曲の演奏や参加したみなさんとうたい、楽しいひとときをすごしました。職員によるハンドベル演奏は曲あてクイズ?!となりました。

## 一中支部 各地域班で班会を開始

今年度は歩いて集える地域班すべてで班会を行おうと、それぞれの班で何をしようか話合いが重ねられました。学習会「もの忘れ」が気になりはじめたら、「ツボでセルフケア」や地域の退職された看護師を招いて健康相談など楽しく、ためになる催しが開催されました。

## 東久留米西支部 わいわいフェスティバル

コカリナ演奏、フルート演奏、手品や歌謡ショー。みんなで歌おう、ビンゴ大会など、世の中いろいろヘンだけど、憂さを楽しく追っ払っちゃおうと飛び入り一芸大歓迎のお楽しみ会を開催しました。猿渡トレーナーの爆笑脳トレもあり来年も楽しく乗り切るための年納になりました。

### 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<br>~12:00                | 午後1:30<br>~4:30                         | 夜間5:30<br>~8:00 |
|------|---------------------------------|---|-----------------|
| 月    | 島崎・吉川<br>[訪問]飯村                 | 小石・吉川<br>[訪問]飯村・島崎                      | 小石<br>松田(月1回)   |
| 火    | 飯村・吉川<br>[訪問]小石・渡邊              | 飯村<br>[訪問]小石・渡邊                         |                 |
| 水    | 小石・会沢<br>飯村(月3回)<br>[訪問]渡邊      | <b>第1・2・4休診</b><br>小石(第3・5)<br>飯村(第3・5) |                 |
| 木    | 伊波・小石<br>[訪問]飯村・砂川              | 伊波・小石<br>[訪問]飯村・砂川                      |                 |
| 金    | 小石<br>飯村(10:30~13:00)<br>[訪問]吉川 | 小石<br>飯村(15:00~18:00)<br>[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<br>~11:30                    | 午後2:20<br>~4:30                   |  |
|------|-------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 月    | 小野田(内)●<br>内科医                      | 小野田(訪問)<br>山本(糖)●                 |  |
| 火    | 定(内)<br>木嶋(内1・3)<br>谷口(糖2・4)●       | 小野田(訪問前/午後)<br>大沼(内・呼)(2:20~6:00) |  |
| 水    | 井上(内・呼)<br>小野田(訪問午前)                |                                   |  |
| 木    | 松田(内)                               | 森越(内・消)<br>三谷(糖)●                 |  |
| 金    | 小野田(内)●<br>竹中(内・呼1・3・4・5)<br>藤田(内2) | 高橋(内・循)<br>小野田(訪問)                |  |
| 土    | 小野田(内1・3)●<br>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<br>~11:30          | 午後2:00<br>~4:30            | 夜間5:30<br>~7:00 |
|------|---------------------------|----------------------------|-----------------|
| 月    | 橋爪(内)                     | 橋爪(内)                      | 橋爪(内)           |
| 火    | 橋爪(内)                     | 松原(内1・3)<br>※2・4・5は休診      |                 |
| 水    | 橋爪(内)                     | 橋爪(内)<br>※第5は休診            |                 |
| 木    | 橋爪(内)                     | 大道寺(内)<br>松原(訪問)<br>三輪(訪問) | 大道寺(内)          |
| 金    | 橋爪(内)                     | 橋爪(内)                      |                 |
| 土    | 橋爪(内1・3・5)<br>小堀(内)担当医(内) |                            |                 |

- 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。
- エコー検査を火曜・木曜で行っています。
- 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<br>~11:30   | 午後1:30<br>~4:30                                 | 夜間5:30<br>~8:00 |
|------|--|---|-----------------|
| 月    | 中野・原田・久保・齋藤<br>[訪問]高橋  | 中野・原田・久保・齋藤<br>[訪問]高橋                           |                 |
| 火    | 高橋・松田・原田・久保<br>[訪問]星野  | 松田・原田・高橋<br>12:30~3:30久保(隔週)<br>[訪問]星野          | 中野・松田           |
| 水    | 中野・原田・久保(1・3・5)<br>吉川(2・4)<br>[訪問]齋藤・久保(2・4)                 | 中野・原田・久保<br>(1・2・4は休診)<br>[訪問]齋藤(3・5)           |                 |
| 木    | 原田・高橋<br>松田(1・3・5)<br>[訪問]中野                                 | 12:30~3:30<br>高橋・松田・久保<br>[訪問]中野・原田             | 久保<br>松田        |
| 金    | 中野・久保(1・4)・原田(1・3)<br>会沢(2・4・5)・星野<br>[訪問]桐原・久保(2・3)・原田(2・4) | 会沢(2・4・5)・中野<br>久保・星野・原田(1・3)<br>[訪問]桐原・原田(2・4) |                 |
| 土    | 原田・会沢・久保<br>(上記各週交互)山本(毎週)<br>[訪問]桐原・中野(隔週)                  | 原田・会沢・久保<br>(上記各週交互)山本(毎週)<br>[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 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<br>~12:00                        | 午後2:00<br>~4:30          | 夜間6:00<br>~7:30 |
|------|---|--------------------------|-----------------|
| 月    | 徐(内)                                    | 鈴木(神経内科)<br>訪問診療         |                 |
| 火    | 片山(内)<br>訪問診療                           |                          |                 |
| 水    | 太田(内科)                                  | 太田(糖尿)<br>訪問診療           |                 |
| 木    | 徐(内・消化器)<br>三谷(糖尿)                      | 吉田(内科・循環器)<br>松井(内・神経内科) | 吉田(内科・循環器)      |
| 金    | 徐(内)<br>訪問診療                            | 古谷(内・呼吸器)<br>訪問診療        |                 |
| 土    | 星(内・呼吸器2)<br>赤羽(内・呼吸器4)<br>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。
- コロナワクチン実施中。高齢者定期接種3/31終了です。
- 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 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<br>~12:00 | 午後4:00<br>~6:00 | 訪問診療         |
|------|------------------|-----------------|--------------|
| 月    | 保坂(内)            |                 | 保坂           |
| 火    | 保坂(内)            |                 | 保坂<br>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<br>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<br>~12:00                      | 午後2:00<br>~4:30               | 夜間5:30<br>~7:30        |
|------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 月    | 穂苅(内・神内)★                             |                               |                        |
| 火    | 大亀(内・予約)<br>川辺(内・呼)10月から★             | 大亀(内)<br>訪問診療                 | 大亀(内)<br>(17:30~19:30) |
| 水    | 穂苅(内・神内)★<br>古内(内・呼)<br>訪問診療<br>内視鏡検査 | 大亀(内・予約のみ)                    |                        |
| 木    | 大道寺(内)<br>阿部(健・内)<br>訪問診療             | 桑木(循2・4)<br>阿部(内・更年期)<br>訪問診療 |                        |
| 金    | 大亀(内・勝矢内・消)★<br>伊藤(内・予約のみ)<br>内視鏡検査   | 勝矢(内・消)★<br>訪問診療              | 大亀(内)<br>(17:30~19:00) |
| 土    | 伊藤(内)<br>根本(内・隔週)<br>(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。