

西都保健生協の
組織現勢

(2025年4月30日現在)

- 組合員数..... 12,815人
- 出資金総額..... 4億5,182万円
※一組合員平均35,257円

西都保健
生協だより

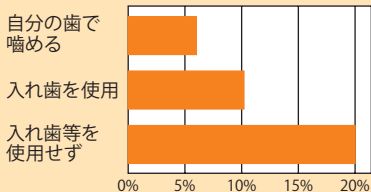
きずな

No.642 2025年5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>



図 歯や義歯の有無による窒息経験



立派な義歯が完成しても、それを入れるだけでは食べられない。▲

高齢者の窒息事故は
意外に多い

厚生労働省の人口動態調査によれば、令和4年度の食物誤嚥による窒息死亡事故は4696件で、そのうち4297件が65歳以上の高齢者となっています。実に全体の9割以上が高齢者で非常に高い割合となっているのがわかります。

入れ歯なんかなくても
食べられる？

よく「入れ歯は要ら

ない。歯茎で何でも噛めるからね」という方がいますが、本当にそうでしょうか？ 口腔リハビリテーションでは、訪問先で利用者さんが食事をしているところを傍でじっと観察することがよくあります。動画撮影を行い、後で口の動き方を確認します。その人の口の動かし方、噛み方を観察し、途中で口を開けてもらって口の中を覗き込み、食べ物のかねれ具合の確認もします。なんでもか？ じっと見られている側としては食事がまづかなりそうですが、これは重要な口腔機能の評価の一つです。歯

食べているところを観察●みその歯科



「口から食べられる
安全に
おいしく
をサポート」



▲食べているところを動画で記録しています。

が無い人が歯茎のみで噛んでもらった食べ物を観察すると、まったくかみ砕かれず、大きな食べ物の塊がいくつか見られます。これをそのまま飲み込むとなるとほぼ丸呑みです。もし、嚥下機能が弱っていたら喉に詰まらせて窒息する危険があります。日本歯科大学の菊谷先生の研究ではご自分の歯がある人、義歯を装着している人、自分の歯も義歯もない人で窒息経験の有無を調査した結果、自分の歯が無い義歯も入れていない人の窒息経験が圧倒的に高かったです（上図を参照）。

2面に続く

1面の続き

「口から安全に美味しく
食べられる」をサポート食べているところを
観察 ● みその歯科入れ歯を作ったら
おしまいではない

歯の無い人には入れ歯を作製しますが、入れ歯が完成したら終わりではありません。これからが口腔リハのスタートです。

長年歯の欠損を放置していた人がいきなり硬いものも何でも食べられるわけもなく、本来の咀嚼ができるようになるまでにかかなりの期間を要します。それまでは食形態を段階的に変えて安全に食べられるように指導します。

食べる機能を
とり戻す

長いこと歯の無い状態で過ごしてきた方は、



写真・食事の前に舌の筋肉を賦活しています（※賦活：物質の機能を活発化する）

口腔周囲にある筋肉が

廃用してしまい、うまく動かすことができなくなっています。せっかく立派な入れ歯が入っても、口がうまく動かなければ咀嚼することができず、丸呑みになってしまいます。

入れ歯ができたらずは口腔周囲筋を賦活させるためのリハビリを食べ方の指導と同時に開始します。

例えば、口をしつかり閉じて食べこぼさないように口元の筋肉を鍛える、食塊をうまく形成できるよう頬の筋肉や舌の筋肉を鍛える、食べ物や左右の奥歯の間にうまく乗せられるよう訓練するなどです。

安全に美味しく食べ
られるようになるために

こうして入れ歯が完成してからもさまざまな口腔リハビリとその時点での口腔機能に見合った食事形態を指導

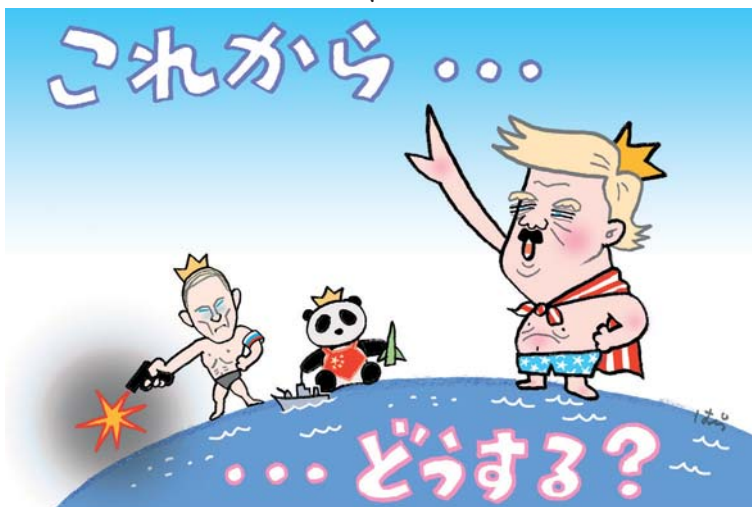
すること、だんだんと本来の口腔機能を取り戻せるよう支援を行っています。

義歯を入れても最初はおく軟らかい、舌で潰せるような食べ物しか摂取できなかった利用者さんも、だんだんと通常の食事が摂れるようになっていきます。

私たちは、食べ物をよく噛んで味わって、その食材のおいしさを堪能できるようにすることこそ高齢者にとつての楽しみ

の一つになると考えています。

窒息の危険を排除しながら、おいしく食べられるようになるまで、口腔リハビリチームは一生懸命利用者さんをサポートしていきます。（所長 中野俊介）



まんが・波来士

税金は暮らしへ、軍拡をやめ平和への準備を

暮らしを見直し、大軍拡反対の署名にご協力を

政府は2023年から5年間で43兆円も支出する大軍拡計画を進め、25年度の防衛費予算は8兆7千億円を計上しました。2014年にクリミア半島を併合したロシアへの脅威から欧州で徴兵制が復活した国もあります。ウクライナ軍事侵攻、台湾への中国の圧力、

頻発する北朝鮮のミサイル発射などを理由に、防衛力の強化は当然なのでしょいか。

2月7日の日米首脳会談による共同声明で27年度以降も防衛力を抜本的に強化すると記しました。その要求額はGDP比3%（18兆円）とも言われ、国会答弁で石破総理は軍事費が2%を超えることもあると認めています。

この軍拡は本当に国防になるのでしょうか。これまで「憲法9条」の下では「持てない」としてきた長射程ミサイルなどを沖縄・南西諸島をはじめ全国に配備し、米軍の核戦力と共に他国を威嚇するためのアメリカ言いなりの軍事強化です。他国への攻撃は日本への報復攻撃を招き、全土を核戦争へと向かわせる危機につながります。

今年は戦後・被ばく80年です。日本被団協がノーベル平和賞を受賞しましたが被ばく者の願いは日本政府が核兵器禁止条約に参加し核兵器も戦争もない世界をつくる先頭に立つことです。

国民から得た税金は軍拡ではなく暮らしへ役立てることが求められています。年間5兆円の防衛費拡大をやめれば、年金受給権者に年間12万円もの支給が増やせます。公的保険医療の自己負担をゼロにできます。消費税を2%減税できます。子どもたちの未来のために、大学授業料の無償化、児童手当を所得制限なしで高校まで延長、小中学生の給食無償化などができます。

今こそ方向転換をもとめ、「大軍拡反対請願署名」へのご協力をお願いいたします。

事業所 だより Vol.38

伝えたい、**西東京生協歯科** 被災地能登の現在(いま)

2024年1月1日の能登半島地震発生から1年が経ちました。同年9月に豪雨が襲い、追い打ちをかける被害となりました。東京都生協連の被災者支援プログラムを通じ、現地のいまを肌で感じてきました。

▶ ホットケーキづくりに挑戦



まず、お集りの方の注文を取り、お茶菓子を提

供します。その後、私たちがは、会話を楽しむみなさんの輪に加わりました。

去る2月20～22日、東京都生協連・被災者支援プログラムを通じ、ボランティア活動に参加してきました。能登里山空港に到着後、最初に向かったのはサロン活動を行っている中居地区の公民館でした。

能登半島被災者支援プログラムに参加して



▶ 現在も通行止めのトンネル



息子が来た時だけ浴槽にかかる「今も幸せだが地震がなければもっと幸せだったのに」といった

「震災前、今の時期は牡蠣祭りで賑わったけど、それがなくなり寂しい」「ヒートショックが怖くて



◀ サロン活動・絵本朗読会

年始の神事の真っ最中を襲った大地震

切実な声やささやかな願いを聞かせていただくことができました。

翌21日は、今も爪痕が残る輪島市の重蔵（じゅうぞう）神社を訪ね、倒壊した建物を見学しながら、禰宜（ねぎ）さんのお話を伺いました。「神事中で装束を身に着けたまま避難し、凍えるようだった」「避難が少し遅れたら建物の下敷きに」「建物は倒壊したけど、地面が大きく隆起したお陰で津波被害がなかった」など当時の状況をお話してくださいました。

その後、輪島朝市の跡地を見学。子育て世代が流出していることや、宿泊施設不足で解体業者の滞在が困難で、公費解体が6～7割進捗している珠洲と比較して輪島ではわずかに3割しか進んでいないなど、地域格差が生じていることも知りました。

「決して孤立させない」「居場所づくり」「つながりを継続させる」この3点は、今後は、被災者自らが実践していく必要があります。そのためには、私たちが被災地と関係を途絶えさせないこと、また、サポートの形を支援から交流へと発展させていくことが大切だと学びました。

能登で学んだこと、そして、私たちは



▶ 更地になった輪島朝市の跡地
禰宜の方(左から2人目)に話を伺うボランティア

(所長・小石良和)

健康サポート室より

認知症シリーズ Part

2



認知症になっても 安心して暮らせる地域に!②

認知症?気がついたときにできること



健康サポート室
保健師 高江洲 智穂

認知症の症状(図1)

① 中核症状

脳の細胞が死ぬ、脳の働きが低下することによって直接的に起こる記憶障害などの症状です。

② 周辺症状

中核症状が本来の性格や本人を取り巻く環境などに影響して現れる精神機能や行動の症状です。

気がついた時の気持ちと対応

家族など身近な人が気がついたとき、とまどったり認められなかったり、本人の相談に「そんなことない」と否定してしまうこともあろうと思います。ご本人も「ちよっとした物忘れ」と思ったり、恥ずかしいからと相談できずにいるかもしれません。

ご本人の気持ちになっ

認知症は、物忘れを感じたり家事や金銭管理が難しくなったりと生活に支障が出たり、それにより気持ちが不安定になることのある病気です。ご自身で気がつく場合と、家族や友人が気がつく場合がありますが、なかなかお互いに伝えづらいのが現状ではないでしょうか？気がついた時、どうしたらよいのでしょうか？

図1 認知症の初期症状

中核症状

- ☐ 物忘れを感じる
- ☐ 直前の事を忘れやすい
- ☐ 言葉が出てこなく、あれ、これ、が増える
- ☐ 慣れない場所で迷う
- ☐ 日にちが曖昧になる
- ☐ 金銭管理が困難になる
- ☐ 家事が難しくなる

周辺症状

- ☐ 意欲や物事への関心の低下
- ☐ 気分の落ち込み・不安
- ☐ 異常に怒りようになる



みると、対応の仕方もわかると思えます。認知症を否定したい気持ち、でも認知症かもしれない不安、気持ちがコントロールできない、生活で困っているけど相談できない思い…。そのような気持ちを理解して声かけながら、解決の糸口が見えるかもしれません。

不安をそのままにしない

① 本人の場合

家族やかかりつけの医療機関に相談してみよう。困っていることを簡単でいいのでメモして、心配だという気持ちを伝えよう。できれば受診の際は生活を知っている家族や知人と受診しよう。

理解しよう

認知症の人の気持ちを

著：寛裕介 & Souhei Design
発行：issue+design 販売：英治出版



「おすすめの本」
認知症世界の歩き方
対話とデザインがあなたの生活を変える

② 家族・友人の場合

ご本人に伝える際は、物忘れが気になることを伝え、「今後のことを考えて受診してみよう」「治療などがあるか相談してみよう」と一緒に考えていくことを伝えて下さい。受診することを伝えず受診させることは不信感につながるためやめましょう。

生活に支障が出ているのに受診につながらず困ったときはかかりつけ医療機関やお近くの地域包括支援センターへ相談を。

伝えあえるような関係づくりを

普段から、病気になる前から、認知症になったら…「遠慮なく伝えあおうね。そのあと一緒に伝えあおうね」とお互いさまの関係をつくらせておけるといいですね。そのために、認知症を知ること、認知症になった方の気持ちになることから始めてみませんか？

監修…清瀬診療所 脳神経内科 穂刈万季子医師

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



※小冊子の答えは7ページにあります。

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
番外編ストレッチ筋力UP体操
健康づくりセンター

会場 ● 清瀬診療所3階

日時 ● 火・10:00-11:00、金・10:45-11:45

※毎週ではないため、清瀬診療所にお問い合わせください。

2010年開所から開いている「ストレッチ筋力UP体操」。基本的なストレッチから、足踏み・腕振りの有酸素運動。座ったままできるので自分の体力に合わせて体操しています。何回か通ううちに仲間になって、笑ったり相談したり楽しく過ごしています。皆さんの笑顔がとてもいい♡



猿渡トレーナーの体操ワンポイント

できないくらいが
ちょうどいい!

手で頭の体操

今回のワンポイントは手を使っての頭の体操です。
できないくらいがちょうどいい!意外と難しいですが、
楽しくやってみてください!!



スタートの位置



両手はパー

1

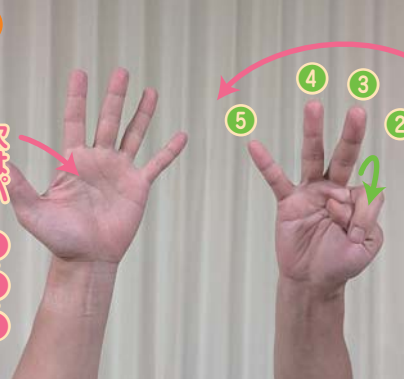
左手はグー①③⑤...



右手は親指から曲げる

2

次はパー②④⑥...



数に合わせて順番に曲げていく

1から10まで数えながら

- ・右手は親指から順に指を折っていく。
- ・左手は数に合わせてグーパー、グーパーを繰り返す。

バリエーションを変えて
やってみよう!

- ①手を逆にして行う。(左手は親指から数え、右手グーパー)
- ②左手のグー、パーをグー、チョキ、パーに変える。

医療福祉 生協の活動を 紹介します

医療福祉生協における 組合員参加のあり方を考える交流会

4月24日オンラインで「組合員参加のあり方を考える交流会」が開催され、全国から44生協・587名の参加がありました。全国の活動から、「茶粥カフェ（放課後の居場所）」「モーニング班会（朝食を食べる会）」「モーニングコール班（安否確認）」「にここマフ班会（認知症マフを作成し寄付する）」「脳いきいき班会（認知症予防）」「介護者おしゃべり会」など多彩な活動紹介がありました。



西都保健生協から3つの会場から21人が参加（写真は清瀬会場）

医療生協2つの危機

医療福祉生協の理念は「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」。そのために地域まるごと健康づくりをすすめる、地域住民と医療や福祉の専門家が協同し、多くの人々の参加で地域で協同の「わ」をひろげる活動をめざしています。私たち西都保健生協でも、班会やサロンなどさまざまな活動を通じて多くの方がつながっています。

しかし、多くの生協が「組合員参加

主人公はだれか？すべては楽しい活動から

の危機」「経営・事業継続の危機」に直面しているといえます。「組合員参加の危機」では高齢化の現状や労働年齢の引き上げ、貧困など社会的な背景も問題になっていると考えられます。「経営・事業継続の危機」では診療報酬の引き下げや医療介護従事者確保困難などが原因にあげられます。

そのような今、医療福祉生協連では2025年度方針案として『誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦』を掲げました。

すべての活動を「医療福祉生協の価

宝塚医療生協の報告から

私ではなく、あなたが



ニュースの仕分けは配布者が仕分け会場。終わったらおいしいお茶とお菓子でサロンに早変わり。

意義からではなく、楽しみながら



お祭りの健康チェックは月2〜3回。これが重要な収入源。出口では空くじなしのくじ引きで、また来たくなる仕掛けづくりも。

値をつくる事業」としてとらえ、組合員と職員が協同で2つの危機を乗り越え、社会貢献していくというものです。

協力は自らの意志で楽しく

全国の報告の一つに、活動でこころがけている4つの柱が紹介されました。「①私がではなく、あなたが ②意義からではなく、楽しみから ③一度ではなく、何度でも ④職員は組合員活動に、地域は法人の経営に」。

自分ができないことに力を貸してほしいではなく、組合員の皆さんができること・やりたいことを楽しく実現しつつ協力してもらったり、大きなことを1回で済ませるのではなく細かく何度でも参加できる機会を増やしたり、事業所からは地域へできることを協力しつつ組合員は事業所を紹介し利用者さんを増やすなど、お互いを高め合う関係を持つことが大切です。

西都保健生協でもこれまでの活動の中に協同が息ついていますが、さらに意識して活動することで2つの危機が乗り越えられるのではないのでしょうか。地域の皆さんも楽しみながら地域まるごと健康づくりをすすめる、協同の「わ」をひろげる活動に参加してみませんか？

※5ページ「あたまの体操」の答え 女の子の①ピン止め、②ピアス、③襟の形、④後の髪の毛、⑤右側のドライヤーのコード、左側の⑥ボーチのマーク、⑦化粧品、でした。

組合員のひろば

水彩画 望郷

清瀬市 山本 勝也さん



今も胸の奥に残る、幼き日の景色——心の中のふるさと

支 部	4月の加入者	組合員総数	4月の出資金		出資金総額
			人数	額(円)	
支 部 小 平	一 中	0	548	0	7,516,000
	二 中	0	257	10,000	5,950,000
	三 花	0	421	0	21,915,000
	四 中	0	193	0	6,690,000
	五 中	0	180	0	4,275,000
	上 水 中	0	118	0	11,830,000
	大沼天神	0	456	0	9,490,000
	美園萩山	0	777	5,000	39,013,500
	事業所	1		30	252,500
	清瀬	2	1,964	21	322,500
支 部 東 村 山	中 西	4	1,163	11	1,071,000
	中 央	3	863	13	105,000
	美住富士見	0	286	1	10,000
	野 火 止	0	671	1	5,000
	北 山	3	287	4	20,000
	東 久 留 米	0	545	7	50,000
	中 央	1	1,193	8	103,000
	西	0	863	0	20,662,500
	西 東 京	4	1,044	14	115,000
	そ の 他	0	986	4	25,000
合 計	18	12,815	116	2,094,000	451,822,500

ボランティアさん大募集!

機関紙「きずな」の手配りさん、きずなの仕分け作業、デイケアやグループホーム、健康づくりセンターの利用者さんとのコミュニケーションなど、生協の活動に関わることと、いっしょに暮らしやすいまちをつくりましょう!

きずなの手配り

仕分けの手伝いも大募集!

何か楽しいことをしたい、役に立つことをしたいあなたに!

西都保健生協が

発行する機関誌

「きずな」は月1

回発行する医療・

介護・健康や組合

員活動の情報紙。そ

れを配るボランティア

活動です。

配布エリアはご自宅

周辺で10部程度の配

布をお願いします。配布いただく情報誌はご自宅にお届けします。

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布エリアはご自宅

●配布を兼ねてお散歩の習慣づくりや友だち・健康づくりにかがですか。

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

●配布を兼ねてお散歩

理事会だより

1 経営活動報告
3月の経常利益は143万円の黒字、予算差54万円未達。前年比116万円増益。累計では141万円の黒字、予算差361万円の未達、前年差は3595万円の減益でした。

2 人事申請
管理者の任免を以下承認

①泉居宅介護支援事業所
山本今日太介護支援専門員 3

31付で所長離任、酒井洋平介護

支援専門員 4/1付で所長任命

②さいと訪看護事業所
江上由美子看護師 3/31付で

副所長離任、鈴木晴美看護師

4/1付で副所長任命

3 償却資産購入
富士見通り診療所 ホルター心

電図(日本光電)購入について

全会一致で承認。

【臨時理事会】総代会議案
第1号議案から第5号議案と

報告について案文を検討しまし

た。5月の定例理事会までに数

度検討します。

【定例理事会】

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。

薬剤師募集

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
曜日	島崎・吉川 [訪問]飯村	小石・吉川 [訪問]飯村・島崎	小石 松田(月1回)
月			
火	飯村・吉川 [訪問]小石・渡邊	飯村 [訪問]小石・渡邊	
水	小石・飯村(月3回) 会沢(1・3)・吉川(2・4) [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	
曜日	小野田(内)● 内科医	小野田(訪問) 山本(糖)●	
月			
火	定(内) 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) 定(内)	定(内) 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
曜日	橋爪(内)	橋爪(内)	橋爪(内)
月			
火	橋爪(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	橋爪(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) 小堀(内)・担当医(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。

● エコー検査を火曜、木曜で行っています。

● 特定・高齢者健診は火・木・土曜でご予約ください。

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
曜日	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋	
月			
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(2・4) 会沢(1・3・5) [訪問]齋藤・久保(2・4)	中野・久保(3)・会沢(5) [訪問]齋藤(3・5)・原田(3・5)	
木	原田・高橋・会沢(2・4) 歯科医(1・3・5) [訪問]中野	12:30～3:30 高橋・久保・歯科医 [訪問]中野・原田	久保 歯科医
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)山本(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・久保 (上記各週交互)山本(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)※月回原田	

● 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

生協事務所

協力

● 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 ～12:00	午後2:00 ～4:30	夜間6:00 ～7:30
曜日	井上(内)	鈴木(神経内科) 訪問診療	
月			
火	片山(内) 訪問診療		
水	井上(内) 太田(内科) 訪問診療	井上(内) 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	井上(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います。

● 6月からの特定健診予約受付中です。

● 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 ～12:00	午後4:00 ～6:00	訪問診療
曜日	保坂(内)		保坂
月			
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
曜日	穂苅(内・神内)★ 伊藤(内)		
月			
火	大亀(内・予約) 川辺(内・呼)	大亀(内)・桑木(循) 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	大亀(内・予約のみ)	
木	大道寺(内) 阿部(健・内) 訪問診療	阿部(内・更年期) 訪問診療	
金	大亀(内)・勝矢(内・消)★ 内視鏡検査	勝矢(内・消)★ 訪問診療	大亀(内) (17:30～19:00)
土	伊藤(内3)・勝矢(内消4) 根本(内3)・内科医(2) (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。