番心配なのは北

にはふさわしくありませ

をもつもので自衛隊

(西都保健生活: いたします。

協

理事長)

785億円、

「敵地攻撃能

ステルス戦闘機6機

のみなさんにお 広げることを組合員

4機393億

# 西都保健生協の 組織現勢 (2017年12月31日現在)

- 14,719人 ●組合員数-----
- 出資金総額 ----- 4億4,338万円 ※一組合員平均 30,123円

●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 **1**042-493-6129 ₩042-493-6155 http://www.saito.coop

No.554 2018年1月17日発行

# まずは憲法を守ろう 一界の平和のために

法9条に自衛隊を明記する動きが強まっています。

今年、

、西都保健生協は、

医 憲

療・看護・介護の事業とともに、平和とよりよき生活のために大きな力を発揮

なければならない年だと思っています。

朝鮮問題です。

朝鮮

2018年、

新しい年を迎えました。1月22日から通常国会が始まります。

欺くのが特徴です。 言葉を置き換えて国民を 備 安倍政権は、 「共謀罪」も 平 罪」と言い換える。 和安全法制」とい 「戦争法」 テロ等

生協だより

込んだ手法と同じです。 ぞましい戦争に引きずり だということです。 分が世界の太陽になるの ・ツ」といって国民をお り」といいました。 月の施政方針演説で 安倍首相は2017年 0 真ん中で輝く国 昇 の冠たるド ヒト 自

> ればその被害は、 国防長官は、 反対です。ペリー 鮮戦争の 10倍 核戦争にな 韓国は ·元米国 日本



【11・3国会前行 動では平和を願 う大勢の人波が

核・ミサイル開発は断固 0) の安倍首相 対話による平和解決が唯 すると警告しています。 氏べったりで、 は第2次世界大戦に匹 0) 方策です。 には、 思考停止 トランプ もう少

億円で、

過去最大です。

国製兵器

イージス・

拡充を求める請

「社会保障制

度

900億円。

-事費は5兆1911

|削減額の合計は1兆5

この6年の自然増

分

アショア2000億円、

願 0)

の3つの署名を

算の ために必要な社会保障予 どの現行制度を維持する 額する一方医療・介護 いものです。 2018年予算室 閣議決定した 大人になってもらいた |事費は6年連続で増 「自然増」 分は6年

と努力で、

今期8ヶ

が強いられますが、

職員

組合員のみなさんの知恵

0)

中で、

困難な事業経

権の社会保障費削減

ん。

1 8 署名と学習運

連続削減です。

2

度は130

0億の削

組合員拡大と「安倍9条 名」「核兵器廃絶国 改憲NO!3000万署 力を持って迎えるために、 新しい年、年度末を活 際署

# 訃 報

北多摩クリニックの非常勤 医師として長年にわたり勤め られた吉倉昌弘先生が12月 21 日に83年の生涯を閉じら れました。

生前、献身的な医療で人々 のために努められ、多くの方 が救われました。ここに謹ん でご冥福をお祈りいたします

# 西都保健生協からのお知

この黒 月累

- ★3.1ビキニデー墓前祭に代表を派遣します(行政区で1名以上) 3/1(木)静岡・焼津(ご希望の方は各支部事務所にご連絡ください)
- 憲法学習会 2/28(水)午後2時半~ルネ小平レセプションホール 松元ヒロ ソロライブ と 平 和元 弁護士講演(三多摩法律事務所)

字(予算には到達し

ませんが)です。

計で1千154万円

- ★虹のバレンタイン行動 2/1~2/14(カードとティッシュを駅頭で)
- 東京都生協連組合員活動交流集会 3/11 13時~生協連会館 ★所在不明組合員探しにご協力を(名簿は各診療所で閲覧できます)



改憲NO! 3000万署名 清瀬駅頭で

# 大腸がん(便潜血)チェック 班会月間(1~3月)

専用のキットで自分の排便の潜 血を簡単に調べられます。陽 性反応が出ても大腸がんとは 限りません。まずは医療機関 での精密検査をお勧めします。 お近くの班会にご参加ください。

# 健康サポート室より

part

排

# ステキな排便をめざして

潜血) 快食・快便・快眠…一つでも乱れると体調を 崩す原因となります。 西都保健生協では、 緒に考えましょう チェックのできる班会を開催します 1~3月に大腸がん 3カ月間排便について 便

# 排便習慣とは

かかったりする場合は改 いとでなかったり時間が 毎日あっても強く息まな 善が必要です。 ことが理想です。 週2~3回以上ある ただし

# 出した方がいい? 時間をかけてでも

やすくなります。 液がうっ滞して痔になり 座りすぎると肛門部に血 位までが良いです。長く 便座に座るのは3分

# しょう。 きません。大腸がん(便 潜血) チェックを受けま で起こりますが少量の出 では便の色では判断で 酸と血液が混じること 便が黒くなる場合は から安心? 便の色は茶色い

しょう。 きちんと医師に相談しま 病気が考えられます。 また、黒や赤だけでな 白や灰色、 緑色も他

0)

# 気になる便秘について

肉と共に

全身の筋

便秘には 便秘です すいのが 腸閉塞や になりや ルで問題

押し出せ

いと便を

とした排 すっきり

排便は我慢しない

ようにしましょう

ントロー 排便コ けられな 腹圧がか 腹筋も衰 えます。

寒中お見舞い申し上げます

時節柄どうぞご自愛ください 今年も宜しくお願い致します

働きが鈍ったり、 腫瘍などによって便の通 状があります。 感じにくくなるなどの症 りが悪くなったり、 腸の

事量も減ります。バラン える傾向にあり、 のが大変と水分摂取を控 齢になるとトイレに通う があげられます。 活動量の低下などから食 なくなるため便秘になり い場合は、 ス良い食事を準備できな の不足、②腹筋の衰え 食物繊維も少 特に高 また、

が減ると やすくなります。 運動量

習慣は、①水分量・食事 便秘の原因となる生活 便意を 入れる

相談しましょう。 摩生協診療所 コーナーと2~3月号で ご紹介します (倉片峰子看護師 体操のワンポイント 詳しく 北

便を促せません。 便秘改善のために

物繊維や発酵食品を取り ①喉が渇かなくても水分 を摂る習慣をつける・食

ことです。 ような運動を取り入れる る・腹筋や身体をねじる ②体を動かす習慣をつけ 下剤については医師に

らだや心に良 きっかけにか 効果が得ら

2ヵ月のヘルスチャー

自が選んだコースに取り 専用の記録用紙を使い各 72コース)が参加し、 ヤレンジに129名(1 10~11月西都ヘルスチ

ことが減った」「血糖 提出がありました。「体 組みました。 が下がった」「尿漏れ ようになった」「むせる 柔らかさと軽さを感じる 61名(81コース)の報告 痛みが消えた」「体の 12月末現在

操で夜間のトイレが減っ チャレンジを なった」など、 た」「気持ちが前向きに

値 取り組んだ 援号を読ん ャレンジ応 ま ヘルスチ L

ができなくなった方も何 報告もあり きる範囲で それでもで 人かいらっしゃいました。 してチャレンジすること 自分や家族が体調をくず ん寄せられました。 れたという感想がたくさ ただ、2カ月となると た。

> 年度もご参加ください ります。そして2018 さんを勇気づける力にな

成 00支部 0000様 あなたは2017年度の西都 保健生協「ヘルスチャレンジ」 に取り組み、2か月間健康を 意識した日々を過ごすことが 引き続き「毎日笑顔で過ご せる健康づくり」を頑張って 2018年1月5日 西都保健生活協同組合 理事会健康づくり委員会

も頑張る」との感想もあ で頑張れた」「また来年 り、皆さんの報告を受け た私たちも元気になりま

ください。その体験が皆 ひ他の方に体験を話して チャレンジした方はぜ

# -ナーの体操ワンポイント

まんが・波 来土

排便を促すには、踏ん張る力とぜ ん動運動(食べ物を移動させる運 動)が大切です。今回は踏ん張る力を促 ぜひお試しください す体操!

**息を吐きながらお腹を膨** 

踵上げながら

चें इ

お腹をふくらませるように力を入 口あたりでタオルを押し潰しま

当たるように座ります

※1~2を10~20回を目安に痛みが出ない範囲で繰り返しましょう

1丸めたタオルをお尻の割れ目に タオルを丸めて椅で

# 組合員のひろば



絵手紙カレンダー「やっこ」

高齢者・障がい者 権利擁護の集い

# 意思決定支援 本人主体の権利擁護を目指して

# 2018年2月2日(金) 時間:13時~17時30分 会場:オリンパスホール八王子

# ●日弁連からの報告

- ●基調講演「意思決定支援の 章義と課題 (予定) 上山泰氏(新潟大学法学部)
- ●基調報告「意思決定支援に 関する調査」(予定) 東京三弁護士会多摩支部
- ●パネルディスカッション 「意思決定支援の実践について」

※参加には申し込みが必要です。詳しくは西都保健生協事 務局までご連絡ください。

でしょう。 重されることなく、 たとき、 にされてしまったらどう に反する振る舞いを他人 なりませんか。 そのような立場に置かれ 性 断 現 増 ばがあり、 能力不十分となる可 しています。 在 意思が十分に尊 認 不快な気分に 知 もし自分が 症高齢 判断能力 誰 意思 呼でも 習が

す 連 が求められています な支援を受けて自己決定 主体の権利擁護を目指 な社会にしていくこと が実現され 意思が尊重され、 意思決定支援」 催で開催されます。 シンポジウム 実践するために「本 る、 びが日 そのよ を知 適切

日弁連 シンポ

不十二

-分であ

っても、

そ

野

古

設

間

題

あと

高

江の

ヘリ

パッド

る問題

では? ! 移

「米軍基地

0 い

現

在

沖

縄

が

抱

えて

の問題 問題」 は?

でか?」<br/>

「いや日本全

「それらは沖縄だけ

体の問題」「東京でおこな

われるオリンピックは?」

[本全体が盛り上がる]

	支部		12月の	組合員	12	2月の出資金	出資金	
		Х	οb	加入者	総数	人数	額(円)	総額
		_	中	2	633	4	16,500	21,668,000
		_	中	1	325	1	5,000	7,020,000
	小	Ξ	花	1	500	4	11,000	22,085,500
支		匹	中	1	234	5	25,000	6,570,000
部		五	中	0	233	1	5,000,000	11,587,000
ご	_	上	水	0	112	0	0	3,695,000
ع	平	大流	召天神	0	546	1	5,000	13,286,000
の		美國	園萩山	2	865	3	30,000	37,181,500
組		事	業所	8		39	296,000	
織	清		東	4	2,248	33	436,000	83,198,500
状	瀬		西	3	1,327	15	2,182,000	53,389,000
況	東	木	tШ	6	2,326	35	320,000	63,900,000
	東		東	5	656	10	60,000	22,039,500
	東久留米	中	央	6	1,374	18	173,000	26,036,500
	米		西	2	945	4	915,000	26,515,500
	西	東	京	2	1,200	6	65,000	16,593,000
	そ	の	他	0	1,195	12	95,000	28,614,000
	合		計	43	14,719	191	9,634,500	443,379,000

全体 ぬふりをする くさいことは?」 楽し 年12月のテ このことにして」 いことは?」 レビ 「見て見 日日 番組 面倒 本

というダムに開い してなりません。 憲 強引に封じ込めたまま 漫才のネタになるよう 不条理は笑えませ 不条理に対する批判 へと突き進 である様な ŧ た 日 龍 蟻

沖 沖  $\Box$ 

縄

0)

基

地

問

題

では?」

-縄だけに

押し付ける

漫才 でしょう。 笑いにした意義 も見る全国ネット ラッ ザ 番組 地間 シ 0) 漫 ノュアワー 題に 才 部 顚 です。 で 皌 ウ が がな 1 大き 沖 演じ 0) 縄 マ

で沖縄の不条理を お笑 い人 0 た

# (株)エイトライフ通信

# 今晩は休肝日にしてみませんか?

白井直美●東久留米薬局 管理薬剤師

逐削師

# 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

# うさぎ薬局

〒187-0041 小平市 美園町1-2-16 電話 042-347-0688

# きよせ北口薬局

**=204-0021** 清瀬市 元町1-3-26 電話 042-494-7055

# 上清戸薬局

〒204-0013 清瀬市 上清戸2-1-2 電話 042-494-0622

# ながふさ薬局

〒193-0824 八王子市長房町1462番7号 電話 042-669-5644

# 市役所通り薬局

〒189-0014 東村山市 本町4-2-1 電話 042-395-5388

# **東久留米薬**

**=203-0053 東久留米市** 本町3-3-21 電話 042-470-2051

# 三崎薬局

〒192-0082 八王子市 東町2-2 電話 042-631-1350

- ●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。

あけましておめでとうござ います。今年もよろしくお願 いします。

本

楽しいお正月、ついつい 呑み過ぎてしまいませんでし たか? これくらいなら大丈夫、 と思っている量が実は多いか もしれません。節度ある適正 な飲酒量はアルコールに換算 して20gといわれています。 これは日本酒なら1合弱、ビ ールなら500mlになります。 思ったより少ないのではない でしょうか?

女性や飲酒のあとに顔の 赤くなる方はアルコール代謝 能力が弱い方なので、適正 量は10gより少なくなります。 さあ今晩は、休肝日にしてみ ませんか?

# ・理事会だより

第49期 第7回定例理事会 日時・12月27日(水) 会場・みその診療 所3階デイケア室

【協議事項】1.経営活動報告 11月の経 常利益672万円の黒字、予算差▲383 万円未達、前年差▲181万円悪化。累 計では1,155万円の黒字、予算差▲757 万円未達、前年差1,241万円の改善。イ ンフルエンザワクチンの製造不足など により入手が危ぶまれたが、不十分な がらも比較的安定して接種することが でき、健診の収益と合わせて大きな黒 字を計上。仲間増やしや大口の増資等 を受け、現預金も1億1,500万円程度ま で回復。組合員の皆様のご協力に感謝 します。2.理事会専門委員会からは組 合員活動交流集会や3・1ビキニデーの 取り組みについて提案を承認。その他 仲間増やし月間の活動のまとめを確認。 3.人事申請では清瀬診療所の大石事 務主任を1月1日付で事務次長任命を 承認。4.償却資産では清瀬診療所の 健診システムのソフト購入を承認。み なさんの増資の協力をお待ちします。

# 西東京生協歯科 西東京 〒202-0001 042-439-0071 西東京市ひばりが丘2-6-29 **FAX** 042-439-0085 午前9:00 夜間5:30 午後1:30 ~12:00 原田 小石 小石 月 飯村(訪問) 飯村・原田(訪問) 松田(2・4) 飯村•浜田 飯村·浜田 火 中田(訪問) 中田•小石(訪問) 小石(第3.5):飯村(第3) 小石·会沢 水 会沢(第5)(第1-2-4休診) 浜田(訪問) 浜田(訪問・第2休診) 小石 木 飯村(訪問) 飯村(訪問) 飯村•浜田 飯村•浜田 金 原田・小石(訪問) 原田・小石(訪問) 浜田(毎週) 浜田(毎週) 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7:30~8:30です。

# みその診療所し 小 平 電話 042-342-7270 〒187-0041

FAX 042-342-7361

小平市美園町1-2-16

دار ا راد	大国町1210	0-2 3-2 7301		
診療 時間 曜日	午前9:00 ~12:00	午後2:30 ~4:30	夜間5:30 ~7:00	
月	小野田(内) 安達(内)	小野田(内) 桑木(循・1のみ)		
火	定(内) 木嶋(内1·3) 谷口(糖2·4)	大沼(内·呼) 小野田(湖町前/年後)	大沼(内•呼)	
水	永田(糖) 井上(內・呼) 小野田(訪問午前)			
木	松田(内) 加藤(内·呼) 大澤(糖)	今村(内·消)		
金	小野田(内) 竹中(内·呼)	安達(内) 鈴木(糖) 小野田(訪問)		
±	小野田(内1·3) 定(内)			

- 受付時間 午前8:40~/午後2:00~/夜間5:00~
- ●禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。

# 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 曜日	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	坂本(内)	松原(内1·3) 坂本(訪問) ※2·4·5は休診	
水	橋爪(内)	橋爪(内) ※第5は休診	
木	舩木(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) 中井(内2·4)		

- 受付時間は診療開始の20分前からです。
- ■禁煙外来、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師が担当 します。

みその歯科	小	平	
〒187-0041		E	042-347-3680
小平市美園町1-2-16		G	<b>AX</b> 042-342-7250

診療 時間 曜日	午前9:00 ~11:30	午後1:30 ~4:30	夜間5:30 ~8:00	
月	中野•相﨑•上野 高橋(訪問)	中野•相崎•上野 高橋(訪問)		
火	高橋•松田•相崎•原田 齋藤(訪問)	松田•原田•相﨑 12:30~3:30 齋藤(訪問)•高橋(訪問)	中野·松田 会沢·上野	
水	中野·原田·上野 高橋(訪問)	中野・原田 (3・5)		
木	原田•上野•齊藤 松田(1•3•5)•中野(訪問)	12:30~3:30 高橋·松田·齊藤 中野·原田(訪問) 上野(訪問隔週)	高橋•上野 松田	
金	高橋 会沢(2•4•5)•齋藤(1•3) 中野•桐原(訪問)	高橋•会沢(2·4·5) 齋藤(1·3)•中野•桐原(調) 上野(調)•会沢(調(3)		
土	中野・原田・会沢・高橋 上野(隔週交互) 相﨑(毎週)・桐原(訪問)	中野・原田・会沢・高橋 上野(隔週交互) 相﨑(毎週)・桐原(訪問)		

- ●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。

# 医療、看護、介護のご相談はお気軽に

$\bigcap$	●北多摩訪問看護ステーション	tel.042-491-1255 / fax.042-496-7004
	● 北多摩クリニックケアプランセンターきずな	tel.042-496-7815 / fax.042-496-7816
	<ul><li>■ 訪問看護ステーション泉</li></ul>	tel.042-346-1661 / fax.042-346-1668
介  譯	●訪問看護ステーション泉居宅介護支援事業所 ────	tel.042-348-8534 / fax.042-344-7155
護事	● かるがも訪問看護ステーション	tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554
尹	●かるがも訪問看護ステーション居宅介護支援事業所	$tel.042\text{-390\text{-}8781}  /  fax.042\text{-396\text{-}9021}$
州	<ul><li>ヘルパーステーションこだま</li></ul>	tel.042-346-1400 / fax.042-346-1405
""	● ヘルパーステーション虹(清瀬)	tel.042-496-7313 / fax.042-496-7314
	● ヘルパーステーション虹(東村山)	$tel.042\text{-}399\text{-}0720  \diagup  fax.042\text{-}399\text{-}0721$
J	● グループホーム虹の家	tel.042-496-7720 / fax.042-492-8811
$\bigcap$	● 西都保健生活協同組合	tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155
生	●小平協議会	tel.042-346-1441 / fax.042-346-1466
協	●清瀬東支部	tel & fax.042-495-4872
事	●清瀬西支部	tel.042-496-0302
務	● 東村山支部	tel.042-395-5786
所	<ul><li>東久留米の3支部</li></ul>	tel & fax.042-470-0722

●西東京支部 -----■NPO法人 西都虹の会

■ NPO法人 ぶなの樹会 …

● デイサービス なないろ tel.042-497-8390 / fax.042-497-8391 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 亩村山市木町4-2-32

電話 042-393-5903 FAX 042-395-5612

米们山	1114×114-7-27	PAX 042-393-3012		
診療 時間 曜日	午前9:00 ~12:00	午後2:00 ~4:30	夜間6:00 ~7:30	
月	太田(内) 小田(内)	鈴木(神経内科) 太田(訪問)		
火	太田(内)			
水	三谷(糖) 太田(内)	太田(訪問) 吉田(内科·循環器)	吉田(内科・循環器)	
木	太田(内)	松井(内) 太田(訪問)		
金	太田(内)	古谷(内·呼) 太田(訪問)		
土	大藤(内2·4) 松井(内1·3·5)			

- 受付時間 午前8:40~/午後1:30~/夜間5:30~
- 定期往診、各種健診・特定健診を行っています。
- エコー検査を行っています。

# 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

113717	·/B/ 2 : ::	012 190 7701		
診療 時間 曜日	午前9:00 ~12:00	午後4:00 ~6:00	訪問診療	
月	保坂(内)	保坂(内)	保坂	
火	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療	
水	保坂(内)		保坂	
木	保坂(内)	保坂(内)	保坂 歯科訪問診療	
金	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療	
±	保坂(内)			

- ●受付時間は診療開始の10分前からです。
- ●禁煙外来、エコー検査を行っています。

# 清瀬診療所 清

tel & fax.042-465-3721

tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155

〒204-0021 **浩瀬市売町1-13-27** 

電話 042-493-2727 FAX 042-493-2751

113 MM . 1	I)[m] I-IJ-Z/	U42-493-2731		
診療 時間 曜日	午前9:00 ~12:00	午後2:00 ~4:30	夜間5:30 ~7:30	
月	坂本(内·呼)	木嶋(内)		
火	大亀(内)	大亀(内) 平塚(整)	大亀(内) 平塚(整)~7:00まで	
水	坂本(内·呼) 内視鏡検査(第2·4)	桑木(循1·2·4) 予約制		
木	大道寺(内) 阿部(健・内・予約のみ) 内視鏡検査(毎週)	阿部(内)		
金	坂本(内) 伊藤(内・予約のみ)	内視鏡検査(第1·3) 松田(内)		
土	根本(内1·3) 笠松(内2) 関根(内4)			
木金	内視鏡検査(第2-4) 大道寺(内) 阿部健内-科のみ) 内視鏡検査(毎週) 坂本(内) 伊藤(内-予約のみ) 根本(内1-3) 笠松(内2)	予約制 阿部(内) 内視鏡検査(第1·3)		

- ●各種健診、人間ドック、健康づくり健診実施中(予約制)
- ●健康相談、栄養相談、訪問診療相談をお受けしています。
- 受付時間は診療開始の30分前からです。