西都保健生協の 組織現勢 (2018年1月31日現在)

- ●組合員数------14,722人
- 出資金総額 ----- 4億4,293万円 ※一組合員平均 30,086円

生協だよ

●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 **20**042-493-6155 http://www.saito.coop

No.555 2018年2月21日発行

合員新年交流会 久留米東支部の

流会を行いました。 会の紹介を取り入れた交 は初めての試みとして班 象に新年会を開催。 月27日に全組合員を対 東久留米東支部では、 今年

ンス、 それでも本番では社交ダ かったわけですから…。 うなんて考えてもいな さかみなさんに見てもら ては晴天の霹靂です。 が工夫を凝らした紹介 雀 セラバンド、 手編み、 吹矢の各 太極拳 ま

ショップで購入したサン

▲手品あり



な気がします

(渡邉夏實

東久留米

や脳トレの班ではみんな

で紙芝居を演じる楽し

▼交流会は目立ったもん 勝ちです 好好(ハオハオ)健康班

8つの班の班員にとっ

が伺える一年になりそう の目標も達成を目前にし と振り返り、 打ちながら笑顔と感動の 美味しいおやつに舌鼓を 日を「素敵だったね」 組合員6名が集まり、 ますます支部の発展 仲間増やし

太いものにする取組が行われています。その てきました。年末年始は東村山・サポーター交流会(12 美園萩山支部をはじめ各支部で新年会を行いつながりをさら 発表となりました。 している好好(ハオハオ) 毎朝6時半に太極拳を

い活動をもとに組合員同士の関わりを強め、組織強化月間で組合員数も

16

大沼天神

高揚し、

健康班は少しでも目立ち い思いから100円 一端をご紹介します 社交ダンスの班 けました。 う木刀にも中国の雰囲気 ベストを作製。 切って7人お揃いの赤い タクロースの衣装の袖を を出すために赤い房をつ 練習に身が入 演武に使

からは、 演目ばかりでした。 が伝わってきました。 の顔はピカピカで楽しさ ていただき、 このほか個人の参加者 瓢箪笛をお披露目し 、ウクレレ、マジッ 素晴らし

けて大雪が降ったり寒波 、みんな 食後に 普段参加できない男性も にとってかけがえのな サ この日は4名参加。 配布者懇談会を行いま 日になりました。 (小平三花支部 「すこしお生活」 松原

乗り出しました。年が明 らなかった他の 装が出来始めると気分が 練習にも気合が 班員も衣 | 花配布者交流

のミニ学習を行いました。 た。支部の活動の報告と に20人ほど参加者が集い ポートのお願いをした 三花支部では1月30 食事をしながら懇談。 鈴木地域セン ター

に見舞われても、

大沼天神支部新年会 三花支部配布者懇談会

西都保健生協からのお知ら

- ★憲法学習会 2/28(水)午後2時15分~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)
- ★3.1ビキニデー3/1(木)静岡·焼津
- ★3・1ビキニデー報告会 3 /17(土) 14時~(左記参照)
- ★保健学校 2018年4月7日~5月12日 計6回(詳細は折込チラシ参照)
- ★東京都生協連組合員活動交流集 3/10 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)

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。

第 1 部 3 月 17 日

第2部 約スピーチ映像&西都保健生協の職員の 沖縄平和講習の報告 サー 成美教育会館 大研修室 ロー節子さんの核兵器禁止条

(土) 14時~16時

健康サポート室より

ステキな排便をめざして

part 2

排便習慣

良事のとり方の工夫で便秘改善

排便を考えます。 ています。今回は「食べる」ことから素敵な に大腸がん(便潜血)チェック班会を開催し この時期、西都保健生協では各地域で班ごと

便秘改善は食事の工夫で

便秘を引き起こす原因

の水を飲む 朝起きた時にコップ一杯 には食生活の改善が大切 あり、便秘の予防や治療 の一つに食生活の影響が かくなり、腸を刺激する 水分を摂ると便が柔ら

よく噛んで食べると食べ物が細か く噛み砕かれます。同時に唾液の 分泌が促進され水分をよく含んだ こなり胃腸で消化しやすくなり ます。便秘を解消する1つとして噛 む回数を増やすのも良いですよ。

村山真奈美

も吸収されて硬くなって

しまいやすいので注意が

でたまっていた便の水分

すが、便秘の人はそれま

やすくする作用がありま

ぜん動運動を促し排便し

かさを増やすことで腸の

噛む回数が増えるほど 消化時間が短縮される?

ウソ?ホント?

本当です!

(歯科衛生士

必要です

います。いずれにしても こ類などに多く含まれて などの穀類、豆類、きの

繊維の多い野菜・玄米

朝食を摂る習慣をつける

動運動が活発になり便が 出やすくなります。 朝食を摂ると腸のぜん

ことで便が出やすくなり

こ類、 脂肪酸が腸管を刺激して 果的です。また、適量の を取り揃えて食べると効 (ごはん・パン・麺等)、 便が出やすくなります。 油を使うと油に含まれる 野菜、 (肉・魚・卵・納豆 牛乳、乳製品など 海藻、 、きの

食物繊維を多くとる

ります。

がありますが、 維の摂取をお勧めします。 消するには水溶性食物繊 る水溶性食物繊維と水に 水溶性食物繊維は水を含 溶けない不溶性食物繊維 食物繊維には水に溶け 便秘を解

便秘を引き起こす

- ●不規則な食事 ②食物繊維・水 分・脂質の不足
- 3食事量の不足など

こ・海藻・納豆などがあ ボカド・プルーン・きの ごぼう・オクラ・モロへ イヤ・切り干し大根・ア してくれます。押し麦・ 水分を増やして柔らかく むとゲル状になり、便の

うにしましょう。

清瀬診療所・北多摩生協

ましょう。 水分をよく摂るようにし

わせて水分もよく摂るよ 維を含むものを食べ、合 たらおやつなどに食物繊 が少なくなることで便秘 1回の食事量が減ってき になることもあります。 (飯塚理恵管理栄養士 高齢者の場合、食事量

> 月17日に清瀬東西保 清瀬東西支部で学習 アロマテラピーな生活を

ピーな生活」というタイ 健委員会で 一アロマテラ トルで健康講座を開催し

リートメント体験をしま たものを使い、ハンドト を肌用のオイルで希釈し 抽出した天然の芳香物質 して精油という植物から 香りを体験しました。そ 実際にいろいろな種類の カニズムについて説明し、 ーの定義と香りの伝達メ ました。 はじめにアロマテラピ

ハンドトリー

ようかなぁ、初対面の方 ちが良かった、リラック 質が分泌されることが近 キシトシンという幸せ物 タッチをしてもらうとオ フトにタッチするマッサ とは指先から肘までをソ とも交流できて楽しかっ スできた、誰にしてあげ メントの体験をし、気持 年わかってきました。 ージです。人にソフトに 人1組で交互にトリート 2

した。

ただきました。 たなど、嬉しい感想をい

講師 ございました。(当日の のみなさん、ありがとう りました。清瀬保健委員 お持ち帰りいただき、と トリートメントオイルを ても楽しい健康講座にな お好みの香りで作った 関戸美恵子

を吸ってふくらみ、便の 理解して摂取の工夫を 自分の便秘の性質を 不溶性食物繊維は水分 診療所)

-の体操ワンポイント

を促すエクササイズです。 変な動作

てください!!

らない場合椅子 に手を付いて腰 左右にゆっく



※痛みが出ない範囲で繰り返しましょう

❷腰を左右にゆっくり振ります。左右10 ずつ2セット







お尻は斜め下。

1手の平を外に向けた状態で重ねて上げま す。膝は少し曲げ、

3000万人

東久留米

駅頭で

組合員のひろば



1月の

支 部

組合員

正月押絵「戌年」

加ください

出資金

清瀬市 井口 照代さん

1月の出資金

絶対 と元気で歯切れの良いス い 行かせませんよ! 人たち!戦争には 、に大勢の方が立ち

疲れ様です!ちょっとだ

勤め帰りの皆さん

お

足を止めてください

す。 長崎 を受けたビキニ水爆実験 5 原水爆禁止を訴える全国 \exists つ日です。 3 な集会が行われ 本が3度目 4 すことは ために核兵器廃絶をめ 月 17 また3月 年アメリカによって 日 静岡 車 \pm 「の核の被害 1 日 は 1 9 一の両 県焼津で 午後 ます。 輪 で

が報道されています。

では南北の雪解けムード

の二つの

選択肢に絞らせ

のに対し、

冬季五輪関連

自

「衛隊もは

持たな

い

を行います。 Ō お報告会 お気軽 $\widehat{1}$ 面 参 照

ニッ

クに

「ダブル

バイン

府 は

狙

いが

?見え隠

という手法があ

ń

ź

れします。 んな政

龍

対

人関係の悪しきテク

選択肢 その

つになる。

9条を守ることと、 起こさな りました。 の悲劇を繰り返さな 1時間で いために憲法 度と戦争 80筆が集 広島・ 態が繰 本政 日米と北朝鮮の緊張状 府 見 り返し報道される

統 NO

行

1動を行

た。

! 3 0

0

万人署名 いまし

駅

頭

で

安

9

憲

宅ラッ

シ \exists ユ 倍

0) 火

東久留米 条改

1

月

16

夕

方

まり

成されてしまうことがよ これを肯定する世論が醸 格段に引き上 恐れるべき事態です。 府は言語道断ですが、 (直し」を発表した米 それを擁護する日 げ た に核運

です。 多様な選択肢があるはず いが敵対もしない」 以外にも

同じです。 9条の改憲論議も 軍隊を持つ 「仲良くな など

選べ その 0) 情 戦 、なくする手法です ح 報を与え混乱させ、 二つ以外の選択肢を 争する」 れ は矛盾する二つ 「仲良くす

兵器使 用 0 可 能性を す。

加入者 総 数 額(円) 総額 人数 0 633 0 21,653,000 ф 322 5,000 7,005,000 Ξ 21,971,500 花 0 5 21,000 小 490 四 ф 0 2 15,000 6,080,000 232 支 五 ф 232 2 10,000 11,577,000 部 0 112 0 3,695,000 水 0 ご Ψ/ ح 大沼天神 1 538 2 15,000 13,221,000 の 美園萩山 2 37,142,500 1 863 10,000 組 事業所 3 31 256,000 織 東 2 2,244 23 266,000 83,404,500 清瀬 状 西 4 7 53,435,000 1,330 46,000 況 東 Ш 2 2,327 25 64,140,000 村 250,000 東 0 9 50,000 22,089,500 656 中央 1 1,372 8 68,000 25,464,500 公留米 西 1 947 1 5,000 26,525,500 西 東 京 1 1,202 4 50,000 16,393,000 そ 他 0 9 0 1,222 80,000 29,134,000 計 18 131 1,147,000 442,931,000 合 14.722

(株)エイトライフ通信

排便と薬

鈴木貴子●うさぎ薬局



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

〒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。

便秘は普段の生活と関係し ています。食生活や排便習 慣を見直しても改善しない場 合には医療機関を受診して便 秘薬を正しく使うことをお勧 めします。

後で危機感を煽れば

便が硬くて出にくい場合は 酸化マグネシウムという緩下 剤で柔らかくします。便が直 腸まで来ているのに出ない場 合は浣腸や坐薬も有効です。

腸内環境を整える乳酸菌 などの整腸剤、腸の動きや機 能を改善する目的で漢方薬な ども使われます。

センノシドなどの刺激性下 剤は、大腸を刺激して強制的 に便を出します。センノシドは 毎日使い続けると効果が薄れ てきて使用量が増えていくこ とがあるので、便秘で辛い時 に限って使うと効果的です。

第49期 第8回定例理事会 日時・1月24日(水) 会場・清瀬・けや きホール セミナーハウス

【協議事項】1.経営活動報告 12月の経 常利益▲231万円赤字、予算差▲248 万円未達、前年差434万円改善。累計 では924万円黒字、予算差▲1,005万円 未達、前年差1.674万円の改善。外来の 件数の減少に加え、インフルエンザワ クチンの不足による影響もあり保健予 防収益も目標に届かず収益が予想を下 回りました。なかま増やしや大口の増資 等を受け、現預金は1億4,000万円まで 回復。組合員のみなさんの多大なご協 力に感謝します。2.2018年度予算編成 にあたっての提案 必要利益3,000万円 を目指し、各事業所で検討中。3.理事 会専門委員会から保健学校開催、組合 員活動交流集会の9月開催、バレンタイ ン宣伝、憲法を守り活かす取り組みなど の提案を承認。 4.償却資産 北多摩生 協診療所から19年使用した送迎車故 障による買替の申請を承認。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 042-439-0071 **=**202-0001 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 飯村 火 中田(訪問) 中田・小石(訪問) 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) 砂川(訪問) 砂川(訪問・第2休診) 小石 小石 木 飯村(訪問) 飯村(訪問) 飯村 飯村 金 原田•小石(訪問) 原田・小石(訪問) 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 小 平

〒187-0041 小平市美園町1-2-16

042-342-7270 FAX 042-342-7361

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(湖許前/年後)	大沼(内•呼)
水	永田(糖) 井上(内·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)	
土	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 小平市美園町1-2-16 電話 042-347-3680 FAX 042-342-7250

彩療 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•相崎•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[1·3)	
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

- 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 ● 訪問看護ステーション泉 ------------------------tel.042-346-1661 / fax.042-346-1668
- 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 ● かるがも訪問看護ステーション ------- tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554
- 事
- かるがも訪問看護ステーション居宅介護支援事業所 tel.042-390-8781 / fax.042-396-9021 ● ヘルパーステーションこだま ------
 - 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.042-399-0720 / fax.042-399-0721
 - グループホーム虹の家 -----
 - 西都保健生活協同組合 ……
- ●小平協議会 -----
- ●清瀬東支部
- ●清瀬西支部
- 淼 ●東村山支部
 - ●東久留米の3支部 ---
- 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

tel.042-395-5786

tel & fax.042-495-4872

tel.042-496-0302

tel & fax.042-470-0722

tel.042-346-1400 / fax.042-346-1405

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

tel.042-346-1441 / fax.042-346-1466

- 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

tel.042-496-7720 / fax.042-492-8811

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 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

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
土	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 瀬

〒204-0021 清瀬市元町1-13-27 電話 042-493-2727 FAX 042-493-2751

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) 森岡(整)	大亀(内)	大亀(内)
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)	
±	根本(内1·3) 笠松(内2) 関根(内4)		

- ●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。