西都保健生協の 組織現勢 (2018年2月28日現在)

- ●組合員数-----14,739人
- 出資金総額 ----- 4億4,383万円 ※一組合員平均 30,113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 回042-493-6129 ₩042-493-6155 http://www.saito.coop

No.556 2018年3月21日発行

もっと広げたい

なっても元気ピンピンの まれました。また71歳に を身体中でコミカルに表 国民の政治に対する怒り 憲法くん」を演じ「前文」 と動きまわりながら、 松元ヒロさんは舞台狭 会場は笑いの渦に包

拍手がおこりました。 すべての暗唱には盛大な

平

和元弁護十

されました。 より生じる重大な影響に 目衛隊を明記することに 条が憲法の要であること、 幸福追求権を規定する13 いてわかりやすく解説 平弁護士の講演では、

▶松元ヒロさん

字習会でわかった! 多摩法律事務所の平和元弁護士を講師に憲法学習会を行いました。 さらに広げようと、2月28日(水)ルネこだいらで松元ヒロさんのライブと三 議し、2020年の新憲法施行をねらっています。「安倍9条改憲N!

安倍政権は今年の国会で憲法9条2項に自衛隊の存在を書き込む改憲案を発

」の声を

わゆる戦争法、 秘密保護法、 ませんでした。

L

思います」などの感想を の思いを伝えてみようと いただきました。 きました。知人に憲法へ んにエネルギーをいただ 参加者からは「ヒロさ

今日本は

持により、 争に参加することがあり わち戦争放棄と戦力不保 日本は憲法9条、 戦後日本が戦

すな 文化し、 限な武力行使に道を開き、 になってしまいます。 再び日本が戦争できる国 の合憲化、 条2項に自衛隊を明記す てきた安倍政権の下で9 ば、 戦力の不保持が空 戦争法·徴兵制 海外での無制

署名のちから

3:4 反原発集会.n日比谷

憲法を生かす全国統 投票数である5500 でに3000万人を目標 にスタートしています。 先の衆議院選挙での総 安倍9条改憲NO は、 今年5月3日ま 署

ど立憲主義を踏みにじっ 安保法制い 共謀罪な かし、 る。 思表示をする。 る。 す。 性を周りの人に話す。 1 と言う状況をつくり、 に取り組むことで、

投票をしても敗北が必至 ちにできるあらゆる行動 議集会・学習会に参加す 議員に9条改憲反対の意 136筆集まっていま 自民・公明党の国会 マスコミに意見を送 憲法9条改憲の危険 など私た 国民 安

0万人の声を集めて

平和社保委員



票の過半数です。

は2千筆、2月末現在で

西都保健生協の目

べての原発を廃炉に!」 ブクシマを忘れない。す



報告会は次号で

動を高めましょう。 できないよう、世論と運 倍政権が9条改憲を発議

西都保健生協からのお知ら

フさせましょう

- ★保健学校 2018年4月7日~5月12日計6回
 - 公開講座「40歳代から始めるお口と姿勢のケア」
 - 今から始めるオーラルケア— 2018年4月7日(土)14時~小平中央公民館 中野俊介●みその歯科所長
- ★WHO世界保健デー 4/7(±)

保健学校公開講座で学び、まちかど健康チェックに出かけよう

ステキな排便をめざして 健康サポート室より

part 3

点を当てて考えてみました。 運動も重要ですが、トイレ自体の快適さに焦 気持ち良い排便習慣をつけるためには食事

トイレの危険その1

が増え、

温水洗浄便座を 便利な洋式便器 温水洗浄便座の使い方

ね けることができます かし、トイレの段差や 一何うと様々なトイレ問 理学療法士としてお宅 家で一人の時など 段差・ 寒 る人は、

方です。 る」。これが 囲を5~10秒洗浄 正し い使 す

思いますが、正しい使い

用している方も多いと

か?(※うんコラム)。 方ができているでしょう

洗浄時の水圧が強すぎ

す 照明も明るい方が良いで 手すりは介護保険でも改 れたなど危険がいっぱい。 暗い・寒い・立ち座りが 題に直面します。 にトイレで転ぶ心配のあ 大変・転んで閉じ込めら

> ないのも工夫の一つです 適グッズです。 便利です。トイレに入っ サーのついたヒーターが た時だけ温まる、 トイレの危険その2 いトイレには人感セン

トイレを安全に、快適に!

- ●お部屋を温める
- ①窓にはカーテンをつける ②小型の暖房機を置く
- ●トイレに近い部屋を寝室に
- ■扉を引き戸に替える
- 便座を補高する など いろんな工夫ができますね

完全に扉を閉め (ポート室)

排尿時も座ることで血圧 もってリズムよい排便習 言われています。 なります。また、男性は 慣をつくることが予防に

の変動を防げます。

余裕を

せんね♪(藤原 てみるといいかもしれま みなさんもご自宅のトイ 健康のバロメーターです レの使い方を改めて考え 気持ちいい排便習慣は 優 てですが、そんな中でも 世論の醸成に向けて大慌 「信用できない」という

進みたかった日本政府は 機感を煽り、 を緩和させる内容です。 いう、この間の緊張状態 の可能性すら匂わせると 停止のみならず、核放棄 鮮側が伝えたとする内容 です。韓国に対して北朝 脳会談を経て、 会談が開催される見通し 緊張状態を利用して危 核・ミサイル実験の 改憲に突き 米朝首脳

事態とは何か」を決める れば憲法を無視してあら 急事態条項」とは、首相 項で、そもそもの「緊急 が「緊急事態」を宣言す を理由にして憲法に を占めていればいつでも のは法律で作る事ができ ゆる独裁がまかり通る条 としています。 急事態条項」 緊急事態」に出来ます。 自民党改憲案での 与党が国会で多数 を入れよう 緊 緊

東日本大震災の 教 訓

北朝鮮と韓国の南北首

西

の会か

ませんね。 訓」に惑わされてはいけ づける政府が言う「教 そが日本を戦争出来る国 この「緊急事態条項」 うな滅茶苦茶な改憲案で 原発は要らないという で多くの国民が学んだ、 でしょう。 にしたい人々の本丸なの 教訓」に目をつぶりつ が、 9条の改憲以上に 東日本大震災 龍

震災翌年の3.11東京集会 あの時の思いをさらに

教信市にピストル

便後に弱い刺激で、

肛門

温水洗浄便器の使い方 どうしていますか?

ご自分の使い方に合っている欄に

□ 排便を促すために刺激として使う 排便後に弱い刺激で

チェックの入った方は気をつけま

があります

経反射と言って急激な血

圧低下で意識を失うこと

ありませんか?

迷走神

してクラッとしたことは

トイレで排尿・排便を

肛門周囲を5~10秒洗浄する

チェックを入れてみてください。

□ 水圧を最強にしている

□肛門のど真ん中に当てる

□ 10秒以上当てる

がちの人、妊婦さん、

排便時いきむ人、

便秘

尿病やパーキンソン病の

人などに起こりやすいと

しょう!

「温水洗浄便座は、

排

言われています。

使うと、自然な排便がで

毎日刺激を目的に

きなくなってしまうとも

痛める恐れがあります。

と肛門の皮膚や腸自体を たり長時間刺激を受ける

まんが・波 来土

−の体操ワンポイント

呼吸は止めす 痛みの出ない 範囲で! き続き最後の「快便体操」です。 背中の動きを確認しながら腹筋に刺激 を伝える、とても効果的なエクササイズ

- ①両手のひらをおでこの下あ たりに置き、肘を曲げて四 つ這いのような姿勢にな ります。
- 2息を吐きながら、手のひら マットを押し腕を伸ばす。 お腹を見ながら背中をで きるだけ丸めます。



小学生が冗談で考えたよ



※この状態で10秒静止×3セット行いましょう。

組合員のひろば



「私の手づくり雛」 東久留米西支部 佐藤和子さん



食事のあとに 楽しいゲーム

くさんの量に大わら

作

り慣れ

ない

た

か

5

仕込み

を

 \exists

はスタッフ8名が

しく

食

事

ができました

などの即

清清

け。

当

新婦人など7 者大会実行委員会を結成 東京開催を期に、 委員会を立ち上げまし 健 今年度も引き続き実 生 協 年 ·団体で高齢 -金者 組 西都 合

野

菜の肉巻き、

菜の花の

ユー

はちらしず

辛子

和え、

キャベ

ij

け だったので定期的に開催 お 光市(第2回 ることを決め、 ました。とっても好評 合 一人様食事会」 **今** い」をテー 车 の3地 度 目 の開催となり は 域4か -マに東久 地 東地 を開催 域 所で 0) 域 助

- 8月の日本高齢者大会

た。

東久留米市では昨

、様食事会」 を開催し

ぎ

地 2月

域

で高 28

齢

者

0)

お

 \exists

東久留米市

Ō

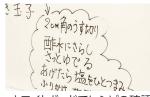
東久留米 地域で

| | 支 | | 部 | 2月の | 組合員 | 2 | 月の出資金 | 出資金 |
|------|------|----|-----|-----|--------|-----|-----------|-------------|
| | | | 마 | 加入者 | 総数 | 人数 | 額(円) | 総額 |
| | | _ | 中 | 0 | 631 | 1 | 5,000 | 21,648,000 |
| | | = | 中 | 0 | 321 | 0 | 0 | 7,000,000 |
| | 小 | Ξ | 花 | 3 | 487 | 4 | 30,000 | 21,806,500 |
| 支 | | 四 | 中 | 0 | 232 | 0 | 0 | 6,080,000 |
| 部 | | 五 | 中 | 3 | 235 | 3 | 20,000 | 11,597,000 |
| Ĩ | | 上 | 水 | 0 | 113 | 4 | 60,000 | 3,760,000 |
| ع | 平 | 大 | 召天神 | 1 | 540 | 1 | 500 | 13,241,500 |
| の | | 美 | 園萩山 | 3 | 867 | 4 | 25,000 | 37,388,500 |
| 組織状況 | | 事 | 業所 | 3 | | 30 | 231,000 | |
| | 清瀬 | | 東 | 1 | 2,247 | 21 | 231,000 | 86,455,500 |
| | | | 西 | 4 | 1,331 | 9 | 48,000 | 50,608,000 |
| | 東 | 木 | tШ | 2 | 2,326 | 26 | 235,000 | 64,290,000 |
| | 東久留米 | | 東 | 1 | 656 | 5 | 40,000 | 22,114,500 |
| | | 中 | 央 | 4 | 1,374 | 12 | 93,000 | 25,537,500 |
| | | | 西 | 5 | 954 | 5 | 25,000 | 26,565,500 |
| | 西 | 東 | 京 | 3 | 1,207 | 6 | 60,000 | 16,463,000 |
| | そ | σ, | 他 | 0 | 1,218 | 8 | 55,000 | 29,279,000 |
| | 合 | | 計 | 33 | 14,739 | 139 | 1,158,500 | 443,834,500 |

をして びや脳ト い合い を 理を準備しました。 Ĺ 拝 「いつも 食 、ながら全員で自己紹 聴 いしい食事を一 な ながらも、 事の ながら30名分の料 いるので今日は楽 レで大笑い。 ひとりで食 のあとは、 わらべうた遊 楽しく笑 詩吟 緒 事

東支部 連絡 待の声がありました。 誘いや参加確認のため にもなっています 岡 ŧ 本千 (施にあたっては、 を複数回取り合うこ ゆるやかな見 鶴子 東 久留 守 お 0

には また食事会をするとき と 声 参加者: をか けてくだ からも 期 z



ホワイトボードでレシピの確認



おいしいごはんの完成です!



(株)エイトライフ通信

下痢と薬

若色千代●きよせ北口薬局

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。

下痢とは有害菌や有害物質を体 外に排泄する生体防御反応のひと つです。一言で下痢と言っても、 ストレス、消化不良、冷え、食あた り、感染症、消化器の病気など 様々な原因があります。原因に合 わせて薬を選ぶことが大切です。

乳酸菌やビフィズス菌製剤(整 腸剤)は、善玉菌を増やし、腸内 環境を改善する効果があります。 どのタイプの下痢にも使用するこ とができます。

腸管運動抑制剤(下痢止め薬) は腸の動きや水分の分泌を抑える 効果がありますが、食あたりや感 染症などによる急性下痢の時に服 用すると有害物質などを腸にとど めることになり、逆に状態が悪く なることがあります。長く続く慢性 下痢の場合も他の疾患が原因に なっていることがあるので医師の 診断を受けることが大切です。

いずれの場合も水分とナトリウ ムなどの電解質をしっかり補給し、 脂っこい食事や刺激のある食事は 避け、ゆっくり休みましょう。

・理事会だより・

第49期 第9回定例理事会 日時・2月28日(水)

会場・みその診療所3F デイケア室

【活動報告】直前に開催した憲法学習 会の成功と「3000万署名」の重要性に ついて社保委員長より報告を受け活動 の取り組みについて意思統一しました。 【協議事項】1.経営活動報告 1月の経 常利益▲297万円赤字、予算差▲182 万円未達、前年差33万円改善。累計で は628万円黒字、予算差▲1,187万円未 達、前年差1,707万円の改善。2.2018 年度方針及び予算編成案について 進 捗状況確認。3.理事会専門委員会から 保健学校、活動交流集会、憲法を守り 活かす取り組みの提案承認。4.人事申請 以下承認

北多摩生協診療所の所長人事について 太田草一郎所長 3月31日退職・離任 坂本匡一先生 4月1日入職•所長任命 往診専門の高橋秀彰先生が4月1日入職 居宅泉所長人事について

今井牧子所長 3月31日離任 宮脇洋子主任 4月1日所長任命

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。

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(湖町前/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) 樋口(糖) | 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

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。

電話 042-347-3680 FAX 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•相﨑•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 ⑶•⑸ | |
| 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) 相崎(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 tel.042-346-1661 / fax.042-346-1668 訪問看護ステーション泉 ****** 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) ● ヘルパーステーション虹(東村山) ------
 - 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

業

- ●清瀬西支部 楘 ●東村山支部
- ●東久留米の3支部 … 西東京支部 *******
- ■NPO法人 西都虹の会 ·····
- デイサービス なないろ

- tel.042-346-1400 / fax.042-346-1405 tel.042-496-7313 / fax.042-496-7314 tel.042-399-0720 / fax.042-399-0721 tel.042-496-7720 / fax.042-492-8811 tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155 tel.042-346-1441 / fax.042-346-1466
 - --- tel & fax.042-495-4872 tel.042-496-0302
- tel.042-395-5786
- tel & fax.042-470-0722 tel & fax.042-465-3721
- tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155 tel.042-497-8390 / fax.042-497-8391
- NPO法人 ぶなの樹会 ------tel & fax.042-495-2700

北多摩生協診療所| 東村山

〒189-0014 亩村山市太町4-2-32

電話 042-393-5903 EAX 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 | 坂本(内) 小田(内) | 鈴木(神経内科) 坂本(内) | |
| 火 | 坂本(内) | | |
| 水 | 三谷(糖) 坂本(内) | 坂本(内) 吉田(内科·循環器) | 吉田(内科・循環器) |
| 木 | 坂本(内) | 松井(内) | |
| 金 | 坂本(内) | 古谷(内•呼) | |
| 土 | 内科医(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

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 **浩湖市-- III 13-27**

電話 042-493-2727 FAX 042-493-2751

| / H ///X · I- | 176431 13 27 | 072 773 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) 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 | 大亀(内) 伊藤(内・予約のみ) | 内視鏡検査(第1·3) 松田(内) | 大亀(内) (16:30~19:00) |
| ± | 黒岩(内) | | |

- ●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。
- 金曜日の夜間診療は4月からです。