

西都保健生協の 組織現勢 (2018年4月30日現在)

- 組合員数.....14,540人
- 出資金総額.....4億3,698万円
※一組合員平均 30,054円

西都保健
生協だより

きずな

No.558 2018年5月16日発行

- 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

はじめに、肺炎死亡数が高齢化の影響で増加傾向にあり、高齢者にとって肺炎はとても身近で、そして怖い病気であること。その中でも高齢者がかかる肺炎で多いのが「誤嚥性肺炎」であることが紹介されました。

本来は食道に送られるべき食べ物や飲み物が、その細菌が肺に入り込んで炎症を起こしてしまうのが誤嚥性肺炎です。高齢になると①視力の低下②歯の欠損、舌の運動機能の低下、咀嚼能力の低

下③唾液分泌の低下、口腔感覚の低下、味覚の低下④喉の知覚低下⑤咽頭の位置の低下⑥咽頭収縮筋力の低下⑦咳反射の低下⑧嚥下反射の低下により誤嚥が起こりやすくなっています。

4月29日、東村山支部は4つの支部に分かれ新たな一歩を踏み出しました。東村山支部としては最後となる解散総会を行い、今年4月から北多摩生協診療所の新所長に着任された坂本匡一医師が「肺炎」をテーマに記念講演を行いました。先生の気さくな人柄が伺われる素敵なお話の触りをご紹介します。

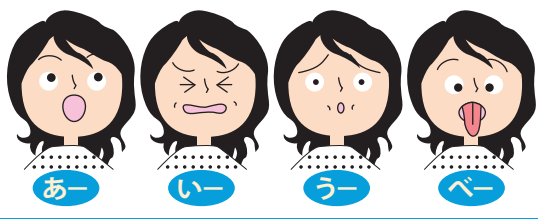
しゃべって笑って 生協の活動で肺炎予防 生まれ変わった東村山の4つの支部に向けて

坂本 匡一 先生

日本大学医学部卒 医学博士
日本内科学会 総合内科専門医
日本呼吸器学会専門医
東京都身体障害者福祉法第15条指定
医（呼吸器機能障害、免疫機能障害）
東京女子医科大学、東京都老人総合研
究所、東京厚生年金病院、公立昭和病
院にて呼吸器専門医として勤務。その
後西東京市で在宅専門クリニックを立ち
上げ12年間在宅医療の最前線で活躍



お口の体操



予防策としては①口腔ケア②嚥下リハビリ・体操③食事形態・食事環境の工夫をあげ、特に「しゃべる」ことが嚥下機能を

班会でのしゃべりも有効な予防策

ました。

誤嚥性肺炎の特徴は、高齢者の場合、一般的に熱・咳・痰などの他に出現する症状が軽い又は症状がないケースが多く、なんとなく元気がない、食欲がない、のどがゴロゴロとなる、意識障害、失禁などの症状のみがみられることが多いのが特徴です。いつもとなんか違うと感じたら早期受診が重要であることが強調されました。

「班会」などの生協活動での「おしゃべり」が誤嚥性肺炎予防にもなっていることがわかり、新支部結成への大きなエールとなった講演会となりました。（北多摩生協診療所 馬場雅澄事務長）

誤嚥性肺炎の特徴



4月29日東村山支部解散総会を開催。そのあと4つの支部に分かれ結成総会が行われました。

9条改憲NO!
有明に6万人集結!

5.3
憲法集会



「平和と命、人権のために抗うことは生きる証し」リレートークで落合恵子さんの呼びかけに大声援。西都保健生協からも70人以上が参加して「憲法守れ!」のコールで応えました。

..... 西都保健生協からの お知らせ

- ★ハンセン病資料館と全生園ツアー 6/10(日)10時～15時頃
- ★6月～7月は「班づくり・班会開催月間」です
班会を開いて、健康チェックや一年の予定をたてましょう
- ★6月6日「健康チェック実践研修」(血圧、尿、体脂肪)
14時～ 清瀬・健康づくりセンター お申し込みは事務局へ
- ★「お口の健康週間」5月25日～ 6月10日

「桜」俳句大賞 北多摩生協診療デイクアで

3月下旬、例年よりひととき早く桜が満開になりました。空堀川沿いでお花見をしたあと、北多摩生協診療所デイクア室では、初めての試みとして桜の俳句を詠みました。初めて詠む方も久しぶりの方も、みなさんであれこれと頭をひねって、80句以上も作品ができました。



利用者、職員みんなが投票の結果、左の作品が優秀賞に選ばれました。俳句を詠むときも投票するときも、とても熱心で楽しそうなお様子でした。今後も季節の変化を感じていただけるような工夫をしていきます。
(堂込奈穂子作業療法士)



第1回 桜俳句大会 北多摩生協診療所 デイクア室

金賞 ほとほと ふたり仲良く 老いぎくろ 弘田孝雄／間野トヨ子

銀賞 八十路越え 長らえし春を めでてゆく 渡邊寿賀代

銅賞 桜咲き 白い子犬も 笑ってる 林 恭子

西都9条の会から

「わあ、可愛い」。普段は虫を怖がる娘達が製糸工場で生きた蚕（かいこ）を見た感想だ。学校の課題で育てた経験から蚕は怖くないという。

「恐怖は常に無知から生じる」。米国の思想家、エマーソンの言葉だ。

NHK世論調査で、憲法改正に賛成する人の一番多い理由は「日本を取り巻く安全保障環境の変化に対応するため必要だから」という。

「恐ろしく食料も無く夜になつたら電気すらつかない北朝鮮を怖がりながら強大な中国と武力で領土を争おうとする矛盾」というのがある。北朝鮮が恐怖で大きく見えるのか、中国が小さく見えているのか。

人を恐怖に陥れるのは簡単だが、人の恐怖を解きほぐすには膨大なエネルギーが必要。安易に恐怖を生産する政府に対し、こちらの努力は大きい。頑張らなければ。(龍)

支部ごとの組織状況	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)	
	小 平	一 中	1	629	1	5,000	19,503,000
二 中		0	323	0	0	6,700,000	
三 花		1	488	1	200,000	21,561,500	
四 中		0	230	1	500,000	6,580,000	
五 中		0	230	0	0	11,072,000	
上 水		0	114	0	0	3,760,000	
大沼天神		0	539	0	0	13,144,000	
美園萩山		1	851	5	75,000	37,265,000	
事 業 所		2		32	265,000		
清瀬		東	0	2,220	24	311,000	84,817,500
	西	2	1,302	7	47,000	49,676,000	
東	村 山	4	2,286	28	625,000	64,325,000	
東久留米	東	2	644	3	15,000	21,144,500	
	中 央	1	1,366	8	68,000	25,518,500	
	西	1	944	5	135,000	26,505,500	
西	東 京	3	1,188	6	35,000	16,118,000	
そ	の 他	0	1,186	12	90,000	29,294,000	
合 計		18	14,540	133	2,371,000	436,984,500	

(株) エイトライフ通信

足のつりに芍薬甘草湯

二見かおり●東久留米薬局薬剤師

薬剤師募集

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

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。

花々が咲き、外出したくなる良い季節になりました。出かけた時に足がつって困った経験はありませんか？ その様な時に役に立つ芍薬甘草湯という漢方があります。

芍薬甘草湯は、急に筋肉がけいれんし痛みがある方、運動中や就寝中に足がつる方に効果のある漢方薬です。また、早くて5分で効果が現れる速効性も持ち合わせています。

市販では、ゼリー状の物もあります。ポケットに入れておけばいざという時に水なしで飲めるので便利です。長時間車や飛行機に乗って足がつってしまった時にサッと出してすぐに飲める優れものです。ただし、薬の副作用や生活習慣病、動脈硬化症などからくる足のつりもあるため、自己判断せずに一度医師や薬剤師に相談しましょう。

・理事会だより・

第49期 第11回臨時理事会

日時・4月14日(土)会場・清瀬診療所

【協議事項】1.2017年度総括(案)及び2018年度方針(案)についての検討 事前資料より意見を持ち寄り、修正意見を収集。2.総代会の議題追加について厚労省、東京都の模範定款修正に伴い定款、諸規定一部変更の件を追加。その他総代会に向け議案説明会の開催を決定。

第49期 第12回定例理事会

日時・4月25日(水)会場・清瀬・生涯学習センター6F講座室1

【協議事項】1.経営活動報告 3月の経常利益13,269千円の黒字、予算比246千円超過、前年比6,115千円改善。累計実績は18,015千円4期ぶり黒字、予算比▲10,461千円未達、前年比27,377千円。2.総代会関連議案を確認。3.組合員からの借入金7000万円目標に6月募集開始。4.償却資産申請 みその診療所のデイクア送迎車買替、事務局経理ソフト買替、以上2点を承認。その他専門委員会報告、4月からの動態報告などを確認した。

西東京生協歯科

西東京

〒202-0001

西東京市ひばりが丘2-6-29

電話 042-439-0071

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
月	吉川 飯村(訪問)	小石 飯村・吉川(訪問)	小石 松田(2・4)
火	飯村・吉川 中田・小石(訪問)	飯村・吉川 中田(訪問) 小石(訪問)	
水	小石・会沢 砂川(訪問)	小石(第3・5)・飯村(第3) 会沢(第5)(第1・2・4休診) 砂川(訪問・第2休診)	
木	小石・伊波 飯村(訪問)	小石・伊波 飯村(訪問)	
金	飯村・吉川 原田・小石(訪問)	飯村・吉川 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

電話 042-342-7270

FAX 042-342-7361

診療時間	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(訪問・午後)	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)	今村(内・消)	
金	小野田(内) 竹中(内・呼) 樋口(糖)	高橋(内・循) 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	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	内科医	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。

● 5月中は東久留米市肺がん検診を行っています。

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

診療時間	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・原田 [訪問]高橋	中野・原田・上野 [訪問]高橋・相崎	
火	高橋・松田・相崎・原田 [訪問]齋藤	松田・原田・相崎 12:30～3:30 [訪問]齋藤・高橋	中野・松田 会沢・上野
水	中野・原田・上野 [訪問]高橋	中野・原田・上野(3・5) [訪問]高橋(1・2・4は休診)	
木	原田・上野・齋藤 松田(1・3・5) [訪問]中野	12:30～3:30 高橋・松田・齋藤 [訪問]中野・原田 上野(隔週)	高橋・上野 松田
金	高橋・中野(1・3) 会沢(2・4・5)・齋藤(1・3) [訪問]桐原・中野(2・4)	高橋・会沢(2・4・5)・中野(1・3) 齋藤(1・3) [訪問]桐原 上野・会沢(1・3)・中野(2・4)	
土	原田・会沢・高橋・上野 (上記各週交互)・相崎(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・高橋・上野 (上記各週交互)・相崎(毎週) [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。

● 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

● 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

● かるがも訪問看護ステーション

tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554

● 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

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.042-399-0720 / 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.042-496-0302

● 東村山支部

tel.042-395-5786

● 東久留米の3支部

tel & fax.042-470-0722

● 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

● 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

介護事業所

生協事務所

協力

北多摩生協診療所

東村山

〒189-0014

東村山市本町4-2-32

電話 042-393-5903

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
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) 上月(内)	古谷(内・呼) 上月(内)	
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。

● 訪問診療新規受付中! ご相談ください。

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	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)	12:00～13:00 保坂(特定健診)	保坂 歯科訪問診療
水	保坂(内)	12:00～13:00 保坂(特定健診)	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。

● 特定健診は6月開始で、予約制です。

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	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	桑木(循・2・4) 伊藤(内2・4)	
木	大道寺(内) 阿部(健内・予約のみ)	阿部(内)	
金	大亀(内) 伊藤(内・予約のみ) 内視鏡検査	松田(内・呼) 森岡(整)5月～ 内視鏡検査	大亀(内) (16:30～19:00)
土	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。

● 訪問診療を行っています(月・水・木・金)