

西都保健生協の 組織現勢 (2018年5月31日現在)

- 組合員数.....14,542人
- 出資金総額.....4億3,879万円
※一組合員平均 30,174円

西都保健
生協だより

きずな

No.559 2018年6月20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>

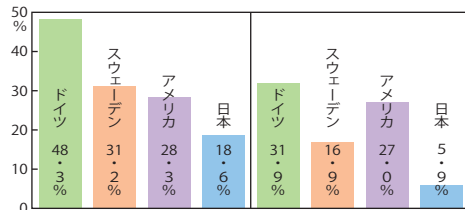
高齢者社会白書(平成28年度版)では、他国に比べ日本人は交流が少なく、報告があります(表1)。「相談事があったとき、相談したり、相談されたりする」と回答する割合は、一番高いドイツと比べ3分の1程度で、「病気の時に助け合う」では、わずか5分の1と非常に少ない状態です。特に高齢化が進み、高齢者の世帯構成は単独世帯が増加し、平成26年

班会は気軽に相談
できる仲間づくり

生協組合員の「健康をつくる、平和をつくる、仲間をつくる」活動の場は「支部・班」です。班活動に、多くの組合員が参加し、継続することが健康づくりの第一歩。この健康を守る「環境」を維持するために、現在の社会保障改善・平和憲法の危機、格差社会の矛盾を解決することも重要な課題になります。網の目のように地域班をつくり、「楽しくて」、「やりがいをもてる」健康づくりや趣味などを取り入れた班会の開催を積極的に取り組みましょう。

地域のたすけあい・居場所づくりに 班づくり・班会開催 楽しく始めよう!

表1 相談相手がいる 病気の時に助け合う



小平・大沼天神支部 ダンベル班
(健康づくり健診班会)

は17.4%を占め、日常的に相談相手がいらない傾向が高まっています。子どもの虐待のハイリスクな家庭環境の一つに「親族や地域社会から孤立した家庭」が挙げられています(厚労省子ども虐待対応の手引きより)。困った状況になった時すぐに相談できる相手ができるわけではありませ

ど世代にも必要なフレイル予防
きずな2面で「フレイル予防」について掲載していますが、閉じこもり↓要介護状態につながる傾向が伺えます。これは高齢者に限らずどの世代でも同様で「たすけが必要状態」です。まずは各支部ニュースで紹介されている班会に参加してみよう。新しい班会もつくれます。組合員が3人以上集まって健康的な活動に取り組めば班会として登録できます。また、西都保健生協らしい

ん。住んでいる地域で普段から気軽にしゃべりができ、時に相談できる仲間がいることが暮らしの中で大切です。



東久留米西支部 ビリカート班
(健康づくり健診班会)

西都9条の会映画会のご案内 コスタリカの奇跡 ～積極的平和国家のつくり方～

コスタリカは1948年に常備軍を撤廃。1949年には憲法にも規定された。莫大な予算が必要となる軍事費の支払いから開放されたコスタリカは、よりよい教育や国民皆保険制度の実現のために振り分けてきた。1948年12月1日に軍隊廃止を宣言したホセ・フィゲレス・フェレルの「兵士よりも多くの教師を」というスローガンは有名だ。

2018年7月25日(水)
東久留米成美教育文化会館
14時30分開演 チケット500円

※今号折込のチラシをご参照ください

健康チェックや医療福祉や運動に関わる職員の健康講座なども開催することもできます。
班会を開催することで地域のたすけあいや健康づくりにつながります。あなたの一歩、お待ちしています。班会についてのお問合せは、042-493-6129(組織部まで)

西都保健生協からのお知らせ

- ★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24日「第52回通常総代会」13時～ 成美教育文化会館
- ★原水爆禁止世界大会 広島 8月4日(土)～6日(月)
7月23日～25日は平和行進が5市で行われます。(3面に関連記事) 平和バザー、平和カレー、壮行会など、行政区ごとに行います。支部ニュースをこまめにチェックしましょう。

フレイルの3つの要素

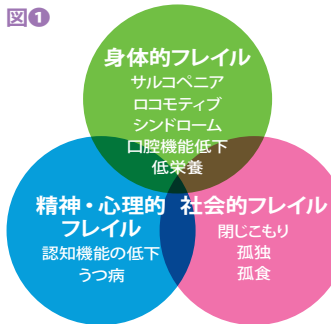
「フレイル」の3つの要素「運動」「栄養」「社会参加」は三位一体です。予防のポイントは「一つひとつを意識し実行することにあります」。

フレイルは多面的

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間の状態のことです。3つの多面的な要素があります。ひとつは『身体的なフレイル』、そして『精神・心理的なフレイル』、最後に『社会的なフレイル』です。この3つの要素が複雑に絡み合い欠けていくとフレイルに向かってしまいます。

フレイルの入り口

身体的フレイルのサルコペニアは要介護状態への入口として注意が必要



班会参加でフレイル予防!



美園秋山支部の元気会は地域センターなどでストレッチ体操や脳トレを行い、心身ともにスッキリ!椅子にかけたままでもできます。合間のおしゃべりも楽しい!



猿渡トレーナーの体操ワンポイント

肩甲骨周りのエクササイズ

椅子に長い時間座っていると背中が丸くなりやすく、肩周りが凝ったりしますよね! そんな時に気持ちよくほぐしてくれますよ。



※胸の筋肉が伸びていることと、肩甲骨の内側に力が入っていることを意識します。(痛みが出ない範囲でやってみてくださいね!!)

腰が反り易いので注意しましょう



図2 ドミノ倒しにならないように!



知機能の低下へと進みやすくなってしまう。栄養や運動に気をつけて生活をしていても社会とのつながりを持たないと心身のさまざまな側面がドミノ倒しのように弱っていく傾向にあるようです(図2)。

フレイルに向かわないための秘訣は要素ごとに次回からご案内する予定です。(関戸恵美子 法人事務局)

※1サルコペニア+加齢や疾患により筋肉量・筋力が低下した状態

※2ロコモティブシンドローム=運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態

5月の運営委員会、20日に市民プラザで開催する東京土建の住宅データーで健康チェックを担当してほしいと東京土建清瀬久留米支部から要請がありました。

毎年滝山や八幡団地で行っている住宅データーでは健康チェックを実施してきましたが、この会場からの依頼は今回が初めて。メイン会場からの申し出ということもあり実施することにしました。

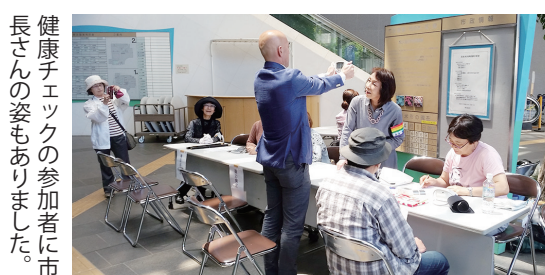
当日は中央支部と西支部の運営委員、フリーサポーター、富士見通り診療所からは事務長と看護師の応援もあり10名のスタッフの協力でお賑やかにスタート。

屋内広場の目につきやすいところに陣取り、声かけをすると、高齢の姉妹の方が興味を示してくれました。しかし介助しながらでは移動が大変なので、近くまで検査機器をもっていきチェックをしました。

糖尿病、高血圧症など慢性疾患を持つ方の参加

土建住宅データーで健康チェック

東久留米中央と西支部で



も多く、日ごろ聞けない生活の細かいことを看護師さんに相談する光景も見られました。(東久留米西支部 廣野順子)

組合員のひろば



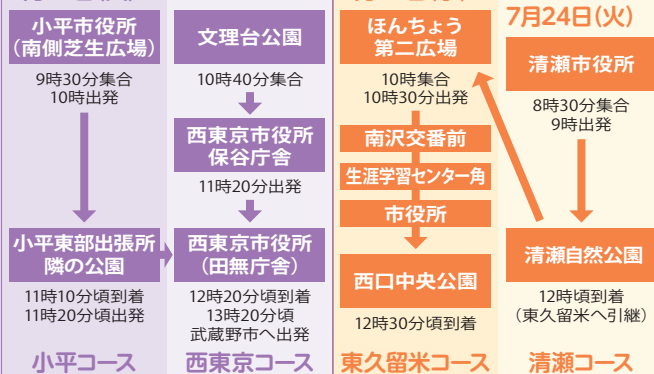
上手に老いる

小平市富田早苗さん

7月23日(月) 東村山コース



7月24日(火)



原水爆禁止国民平和大行進
コース・日程が決まりました

支部ごとの組織状況	支 部		5月の加入者	組合員総 数	5月の出資金		出資金総 額
					人数	額 (円)	
	支部ごとの組織状況	小平	一 中	1	632	2	10,000
二 中			0	321	0	0	6,690,000
三 花			0	488	1	4,500	21,581,000
四 中			0	231	1	40,000	6,625,000
五 中			0	230	0	0	11,072,000
上 水			0	114	0	0	3,760,000
大沼天神			0	538	2	15,500	13,154,500
美園萩山			1	850	2	10,000	37,505,000
事業所		3		31	255,000		
清瀬		東	0	2,221	22	1,258,500	85,121,000
		西	2	1,300	4	125,000	50,756,000
東村山		2	2,288	27	220,000	64,540,000	
東久留米		東	1	645	5	25,000	21,174,500
		中 央	1	1,368	8	68,000	25,591,500
		西	1	945	1	10,000	26,515,500
西 東 京	1	1,186	4	25,000	16,128,000		
そ の 他	0	1,185	11	85,000	29,054,000		
合 計			13	14,542	121	2,151,500	438,791,000

5月は各支部で総会が行われました。小平の五中支部では総代会議案の「自治体とともに制度を改善させるパートナー」として協力連携を図る」との記述について質問があり、樋口事務局長が「要求を上げていくとともに協同してできることも考えていく」と対応。これに呼応し、コミタク運動にかかわる組合員から「自治体も国に丸投げされ苦しんでいる。協力しながら関わっていくことも大

切」との発言があり参加者の同意を得ながら理解が深まりました。結成総会を行った東村山の美住富士見支部では「ぎずなを配りながら訪問対話すると様々な問題に気付く。身近な要求から運動を作りたい」「診察だけでなく生活背景にも気を配り、困っている方を助けたいという生協の診療所をもっと地域に伝えたい」と積極的な発言もあり運動の広がりにも期待が集まっています。

各地で支部総会開催
生協らしさの理解が深まる

(株)エイトライフ通信

健康について一緒に学びましょう

白井正一●三崎薬局 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。

現在、薬局は処方箋調剤を通じた療養支援や、一般薬、衛生材料の販売供給の他に、地域の健康増進のための相談窓口機能の提供や皆様が正しい知識のもと自らの健康を考え行動できるようにお手伝いするための教育活動などを行っています。

弊社の薬局でも生協の組合員さんの他、より広範な地域の人々を対象に各地で教育活動を実施してきました。

過去には、「薬とは何か」、「薬の効果とは?」、「サプリメント」、「健康食品」、「薬局の仕事の内容」などの他、生活の中での楽しみに関する講座も開催しています。

今後更に高齢化は進みます。自ら健康増進活動に自信を持つて取り組むことができるように、私たちと共に正しい知識と判断力を楽しく高めませんか。

・理事会だより・

第49期 第13回定例理事会

日時・5月23日(水) 会場・清瀬消費生活センター 会議室1・2

【協議事項】1.経営活動報告 4月経常利益▲1,361万円の赤字、予算比▲123万円未達、前年比525万円後退。健診がない月の収益不足が引き続き課題となっています。2.各理事会専門委員会より 2017年度四課題到達状況など支部長会議より報告。3000万署名1,778筆(目標2,000筆) 他平和と保健委員会より報告。大腸がんチェック班会報告と必要性について・保健学校終了など健康づくり委員会より報告。西都組合員活動交流集会実行委員会から9/19に決起集会とあわせて開催する報告を確認。

第49期 第14回臨時理事会

日時・5月30日(水) 会場・小平・みその診療所 3階デイクア室

【協議事項】総代会準備のため、第1号～5号議案、報告、監事監査報告、特別決議案、大会スローガンなどを協議しました。

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
曜日			
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
曜日			
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
曜日			
月	橋爪(内)	橋爪(内)	橋爪(内)
火	内科医 健診医	松原(内1・3) 高橋(訪問) ※2・4・5は休診	
水	橋爪(内)	橋爪(内) ※第5は休診	
木	伊藤(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) 健診医(1・3・5)		

● 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。

● 特定・高齢者健診は火・木・土曜に行っております。

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
曜日			
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

● かるかも訪問看護ステーション tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554

● かるか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

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
曜日			
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
曜日			
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
曜日			
月	内科医		
火	大亀(内) 森岡(整)	大亀(内)	大亀(内)
水	内科医 内視鏡検査	桑木(循1・2・4) 健診(1・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)	松田(内・呼) 森岡(整) 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)