西都保健生協だより
# きずな
No.561 2018年8月号

**西都保健生協の組織現勢**
（2018年7月31日現在）

- 組合員数…… 14,531人
- 出資金総額…… 4億4,192万円

※一組合員平均 30,412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
TEL 042-493-6129
FAX 042-493-6155
http://www.saito.coop

# 被爆者の思い受け 廃絶の思い次世代へ

## 原水爆禁止2018世界大会・広島

**核兵器禁止条約の発効と、朝鮮半島の非核化を求める世界的潮流が広がるなかで、原水爆禁止2018年世界大会・広島が開催され、4日の開会総会には全国各地から5000人が参加、西都保健生協も7名の代表を送りました。**

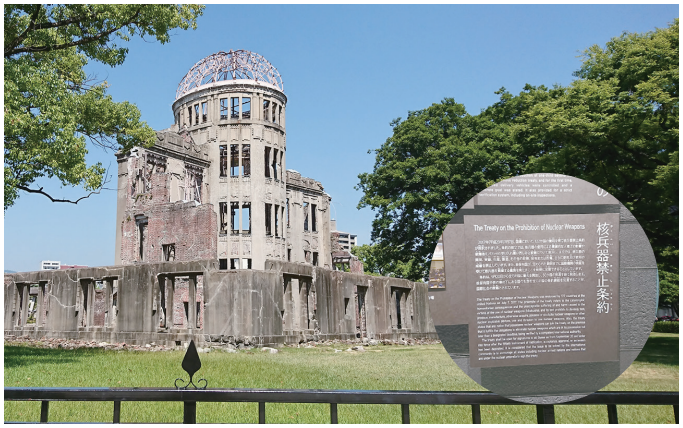
8月5日、西都の代表として参加しているみその診療所の松島看護師が現地から早速次のようなメッセージを届けてくれました。

### 若者たちにどう向き合いどう伝えていくかが課題

「4日、広島市民体育館で開催された原水爆禁止世界大会には5000人が集まり、世界各国からの参加者からさまざまな報告がされました。なかでもとくに韓国の被爆者の方の発言が目立ちました。

5日、各分科会では『文化の力で反核平和の輪をひろげよう』に参加しました。原爆、戦争の悲惨さ、平和の大切さを歌声活動、絵画、映画、演劇、小説を通して訴える活動が発表されました。これらの真実、活動を若者たちにどう伝えていくのがが今後の活動の最大強化点ですが、若者のおかれている貧困の現状を学ぶことも大切と締め括られました。」

被爆者の熱い想いを受け止め、どう伝えるかが課題です。



条約の採択を受けて原爆資料館に核兵器禁止条約のパネルが設置された（丸枠内）

西東京生協歯科の猪股さんは「核兵器廃絶のため、日本中、そして世界各国から集った人びとの思いに触れ胸が熱くなりました」と、次のメッセージを寄せてくれました。

### 一人ひとりが学び、感じたことを伝える伝承者に

「開会式で茨城県医療労働組合の皆さんの発言からは、同じ医療労働者として日々身を削るような仕事の合間にも少しでもできる活動をしていることに感動しました。また、歴史的な南北首脳会談、米朝首脳会談後の今大会には、韓国代表団が23人もの大人数で参加してこられたのも特筆すべきことだと思います。

唯一の戦争被爆国にもかかわらず核兵器禁止条約の署名を拒む現政権は、医療や福祉も軽んじています。核兵器禁止条約に署名し批准できる、平和で命が大切にされる日本の実現のために、微力ながら私も力を尽くしていきたい」と抱負を語ってくれました。

「平和とは夢や希望をもてる未来があること。苦しみや憎しみを乗り越え、平和な未来をつくろうと懸命に生きてきた広島の人々、その平和への思いをつないでいく私たち…」平和祈念式典では「平和への誓い」を読み上げた子ども代表の6年生新開さんと米廣君はこう結びます。「私たちは無力ではないのです」。

国際会議宣言で呼びかけられた「2020年までに世界数億を目標とするヒバクシャ国際署名を中心に、『核兵器のない世界』を求める多様な行動」を発展させ、世界的共同を担うため、私たちにできることを一つずつ伝え、広げていきましょう。

西都保健生協からは7名の代表が参加
2日目を終えて学んだことを交流しました

## 西都保健生協からのお知らせ

- ★**原水爆禁止世界大会 報告会** 8月22日（水）14時～ ルネこだいら 地下1階
- ★**健康チェック実践研修（骨密度）** 8月28日（金）14時～ 小平・美園地域センター
- ★**組合員活動交流集会** 9月19日(水)午後 清瀬・生涯学習センター7階
- ★**民医連 第14回共同組織活動交流集会in神奈川** 9月9日(日)～10日(月) パシフィコ横浜
- ★**健康ウォーク交流集会** 10月27日(土)12時45分～ 西東京・きらっと

●健康サポート室より
医療福祉生協らしいフレイル予防 part 4

# 身近なオーラルフレイル

**オーラルフレイルとは、そのまま放置しておくと口腔機能の低下を招き、全身の衰えや精神的・社会的側面にも影響を及ぼします。**

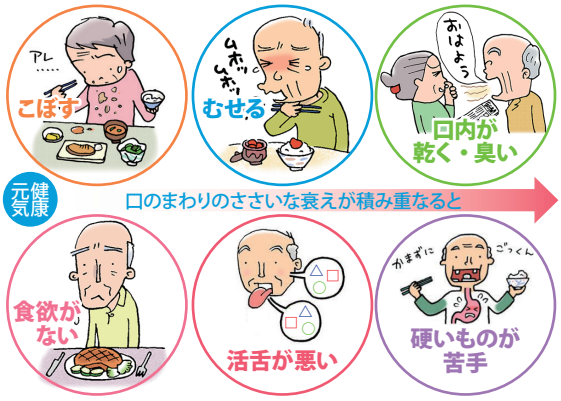
## オーラルフレイルの症状

このところ、食べこぼしが多くなった、むせ易くなった、滑舌が悪くなった、硬い食べ物を避けるようになったという方はいらっしゃいませんか？　実は、加齢に伴い多くなるこのような現象が「オーラル（口腔の）フレイル（虚弱）」の状態といえます。

オーラルフレイルは、噛む力に必要な口の周りの筋肉の低下と歯の数の減少が原因で陥ります。

## 噛む力を取り戻そう！

口の中が乾燥したり、歯を抜けたままにしたり、歯や入れ歯がぐらぐらした状態を放っておくと、舌や唇、頬などの口周りの筋力が低下し、噛み合わせや咀嚼力に影響が出てきます。まずは口の中を整えることから始めましょう。




**口腔機能障害・全身のフレイルへ**

### 班会参加でフレイル予防！

清瀬西支部のコスモス班は、清瀬診療所3階で第2、4水曜日にセラバンドをして姿勢に良いヨガを整理体操にしています。おしゃべりをしながらの気軽で楽しい班会です。最後の茶話タイムも楽しみ♪誰でもいつからでも参加OK!

歯が抜けたままにしておかない、虫歯や歯周病を治療する、普段から歯ごたえのある物をよく噛んで食べることで、噛む力を改善することができます。

## 生活習慣の見直しを

フレイルと同様、オーラルフレイルも生活範囲の狭まりや気力低下・うつなどの精神不安定がきっかけになることがあります。精神不安定な状態になると生活習慣が乱れやすく歯磨きや口腔ケアがおろそかになります。また、活動量が減ることから全身の筋力低下や口数が少なくなり口周りの筋力低下も見られるようになります。

この段階で生活習慣の見直しや、歯科治療、お口のトレーニングを始めれば、元の健康な状態に戻すことができる可能性が高くなります。

年だから…とあきらめず、今できることから始めましょう！（村山真奈美　みその歯科衛生士）

まんが・波 来土

## 実践　すこしお生活
### 塩分チェッカーを試してみた

7月14日（土）東村山の美住富士見支部では少しの塩分ですこやかな生活を目指す「すこしお班会」を開き11名が参加。

最初に西都保健学校の資料を抜粋し読み合わせてミニ学習。その後それぞれが持ち寄った自作の味噌汁を塩分チェッカーで計測しました。結果は0・7％が3人、1・1％が3人、「今日は即席みそ汁」と言う方はなんと1・3％の最下位でみんな大笑い。事前に作って置いた0・7％未満（1杯1g程度）の健康味噌汁を飲み比べると、「薄ーい」「水みたい」といった声があがりました。

スープやみそ汁は具だくさんにすること、香味・香辛料・酸味を活用すること、食料品の袋に表示されている塩分量をチェックしてみることなど、普段の生活に少し意識すれば減塩できることも学び、おおいに盛り上がった楽しい班会になりました。（組織部　松原）

## 猿渡トレーナーの体操ワンポイント

### 胸のストレッチ

**胸の柔軟性は、肩甲骨を正しい位置に安定させるのに欠かせません。ぜひやってみて下さい!!**

❶壁などの凹み部分や角に手から肘をつけます。

❷身体を開きながらひねります。（写真は左の胸が伸びてます）

※肘の高さによって伸びる胸の位置が変わります。
※痛みが出ない範囲でやってみてくださいね!!

## 「平和のバトン」をつなごう ―平和大行進

7月21日～23日まで西都の5市で平和行進を行い、広島で行う原水爆禁止世界大会の成功を願い、大勢の方々が平和のバトンを受け渡しました。

東久留米市では西支部の運営委員福西かつ子さんが作詞した「憲法9条を世界へ―東京テルデ」を中央支部の支部長・湯田昭夫さんのアコーデオンで練習し、その他平和に願いを寄せた歌を歌いながら行進。沿道からたくさんの励ましの声を受けました。

小平では、昨年清瀬から代表となった有原誠治さんが監督を務めた平和大行進の記録映画の企画・制作を担当した山口逸郎さん（86歳写真中央）が通し行進者として参加し「一歩でも二歩でもご一緒に」と呼びかけました。

## 西都9条の会から

7月25日に200名を超える参加で「コスタリカの奇跡」の上映会を開催しました。

極めて政情不安定な国が多かった時代の中南米で軍隊を捨てたというコスタリカの選択に驚きつつ、その選択を繰り返し国民自身が歴史の中で選び続けてきた事がよく解る素晴らしい映画でした。

毎年の新入職員研修で映画「人間裁判」を観ていますが、映画の最後に読み上げられる憲法12条「この憲法が保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によつて、これを保持しなければならない」を思い出しました。

私たち日本国民は、軍隊と戦争を放棄し平和的に暮らし続けられる憲法を持っていますが、一方でこの憲法を手放そうと考える国民も少しずつ増えています。今こそ私たちの不断の努力が問われている、そう感じ、改めて身が引き締まる思いの夏となりました。（龍）

## 組合員のひろば

ダンボールアート
**もう一度スイスに行きたいね**
清瀬市 小林 良子さん

さわやかな空気で心もからだもリフレッシュ！

### 支部ごとの組織状況

| 支部 | | 7月の加入者 | 組合員総数 | 7月の出資金 人数 | 7月の出資金 額（円） | 出資金総額 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 小平 | 一中 | 0 | 632 | 0 | 0 | 19,501,000 |
| | 二中 | 0 | 321 | 0 | 0 | 6,690,000 |
| | 三花 | 0 | 489 | 0 | 0 | 21,626,000 |
| | 四中 | 0 | 230 | 1 | 50,000 | 6,680,000 |
| | 五中 | 0 | 225 | 0 | 0 | 10,982,000 |
| | 上水 | 0 | 115 | 2 | 10,000 | 4,775,000 |
| | 大沼天神 | 0 | 537 | 4 | 55,500 | 13,195,500 |
| | 美園萩山 | 0 | 852 | 4 | 95,000 | 37,490,000 |
| | 事業所 | 5 | | 34 | 310,000 | |
| 清瀬 | 東 | 2 | 2,219 | 31 | 433,500 | 85,735,000 |
| | 西 | 2 | 1,304 | 11 | 275,000 | 51,011,000 |
| 東村山 | 東村山A | 2 | 922 | 25 | 205,000 | 30,130,500 |
| | 美住富士見 | 0 | 309 | 1 | 10,000 | 5,205,000 |
| | 野火止 | 0 | 759 | 3 | 45,000 | 19,006,500 |
| | 北山 | 0 | 294 | 0 | 0 | 10,088,000 |
| 東久留米 | 東 | 1 | 644 | 5 | 90,000 | 21,234,500 |
| | 中央 | 1 | 1,364 | 10 | 123,000 | 24,652,500 |
| | 西 | 0 | 946 | 4 | 2,145,000 | 28,670,500 |
| 西東京 | | 1 | 1,181 | 5 | 75,000 | 16,068,000 |
| その他 | | 1 | 1,188 | 14 | 110,000 | 29,174,000 |
| 合計 | | 15 | 14,531 | 154 | 4,032,000 | 441,915,000 |


（株）エイトライフ通信

## 抗生物質の使い方に注意

城田由紀子●市役所通り薬局 管理薬剤師

以前にもらった薬をとりおいて、調子の悪いときに使ったりしていませんか？　そのような使い方はお薦めできません。特に抗生物質は注意が必要です。抗生物質は、細菌感染に対してその治療が必要な時にのみ使われます。

細菌感染症と、よくあるかぜ、いわゆる感冒は全く別の疾患です。感冒の多くは、ウイルスが原因で自然に治癒します。抗生物質は無効どころか、耐性菌を作る原因となります。感冒症状が辛い場合は、症状を多少緩和するお薬を使うことはできますが、基本的に自分のなかの治癒力で治っていきます。

抗生物質は、細菌感染症の時にのみ主治医の指示のもと、正しく使う事が大事です。お手持ちの薬がわからないときは薬剤師にお尋ねください。

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。


## ・理事会だより・

**第50期　第1回定例理事会**
**日時・7月25日（水）会場・東久留米・成美教育文化会館 3階 大研修室**
**【協議事項】1.経営活動報告** 6月の経常利益510万円の黒字、予算差▲182万円未達、前年差▲370万円後退。累計実績は▲1,824万円の赤字、予算差▲550万円未達、前年差▲1,069万円後退。**2.総代会について**閉会届、理事会議決の省略事項を確認。総代会をまとめるにあたり反省及び改善点など聴取。**3.組合員からの借入金**の確認。**4.一時金の借入金融機関の選定と確認。5.償却資産申請** 両歯科の患者管理支援ソフト購入を承認。**6.人事申請** 管理者任免を承認 かるがも居宅介護支援事業所 渡辺育美 主任ケアマネジャー 10月1日付所長任命。

**組合員のみなさま**
今年度の組合員からの借入金は募集総額7,000万円に対し1億円を超える応募をいただき、抽選で7,059万円をお借りすることとしました。皆様のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。

## 西東京生協歯科　西東京

〒202-0001　電話 042-439-0071
西東京市ひばりが丘2-6-29　FAX 042-439-0085

| 診療時間／曜日 | 午前9:00～12:00 | 午後1:30～4:30 | 夜間5:30～8:00 |
|---|---|---|---|
| 月 | 吉川<br>飯村(訪問) | 小石<br>飯村・吉川(訪問) | 小石<br>松田(2・4) |
| 火 | 飯村・吉川<br>中田・小石(訪問) | 飯村・吉川<br>中田(訪問)<br>小石(訪問) | |
| 水 | 小石・会沢<br>砂川(訪問) | 第1・2・4休診<br>小石・飯村(第3・5)<br>砂川(訪問・第2休診) | |
| 木 | 小石・伊波<br>飯村(訪問) | 小石・伊波<br>飯村(訪問) | |
| 金 | 飯村・吉川<br>原田・小石(訪問) | 飯村・吉川<br>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　電話 042-342-7270
小平市美園町1-2-16　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)<br>安達(内) | 小野田(内) | |
| 火 | 定(内)<br>木嶋(内1・3)<br>谷口(糖2・4) | 大沼(内・呼)<br>小野田(訪問午前/午後) | 大沼(内・呼) |
| 水 | 永田(糖)<br>井上(内・呼)<br>小野田(訪問午前) | | |
| 木 | 松田(内)<br>加藤(内・呼) | 今村(内・消) | |
| 金 | 小野田(内)<br>竹中(内・呼)<br>樋口(糖) | 高橋(内・循)<br>鈴木(糖)<br>小野田(訪問) | |
| 土 | 小野田(内1・3)<br>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　電話 042-471-2291
東久留米市本町3-3-23　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 | 内科医<br>健診医 | 松原(内1・3)<br>高橋(訪問)<br>※2・4・5は休診 | |
| 水 | 橋爪(内) | 橋爪(内)<br>※第5は休診 | |
| 木 | 伊藤(内) | 大道寺(内)<br>松原(訪問) | 大道寺(内) |
| 金 | 橋爪(内) | 橋爪(内) | |
| 土 | 橋爪(内1・3・5)<br>中井(内2・4)<br>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　電話 042-347-3680
小平市美園町1-2-16　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・原田<br>[訪問]高橋 | 中野・原田・上野<br>[訪問]高橋・相﨑 | |
| 火 | 高橋・松田・相﨑・原田<br>[訪問]齋藤 | 松田・原田・相﨑<br>12:30～3:30<br>[訪問]齋藤・高橋 | 中野・松田<br>会沢・上野 |
| 水 | 中野・原田・上野<br>[訪問]高橋 | 中野・原田・上野(3・5)<br>[訪問]高橋(1・2・4は休診) | |
| 木 | 原田・上野・齊藤<br>松田(1・3・5)<br>[訪問]中野 | 12:30～3:30<br>高橋・松田・齊藤<br>[訪問]中野・原田<br>上野(隔週) | 高橋<br>松田 |
| 金 | 高橋・中野(1・3)<br>会沢(2・4・5)・齋藤(1・3)<br>[訪問]桐原・中野(2・4) | 高橋・会沢(2・4・5)・中野(1・3)<br>齋藤(1・3) [訪問]桐原<br>上野・会沢(1・3)・中野(2・4) | |
| 土 | 原田・会沢・高橋・上野<br>(上記各週交互)・相﨑(毎週)<br>[訪問]桐原・中野(隔週) | 原田・会沢・高橋・上野<br>(上記各週交互)・相﨑(毎週)<br>[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

**介護事業所**

- 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

**生協事務所**

- 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

**協力**

- 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　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 | 坂本(内・呼吸器)<br>小田(内・消化器) | 鈴木(神経内科)<br>坂本(内・呼吸器) | |
| 火 | 坂本(内・呼吸器) | | |
| 水 | 三谷(糖尿)<br>坂本(内・呼吸器) | 坂本(内・呼吸器)<br>吉田(内科・循環器) | 吉田(内科・循環器) |
| 木 | 坂本(内・呼吸器) | 松井(内・神経内科) | |
| 金 | 坂本(内・呼吸器)<br>上月(内・家庭医) | 古谷(内・呼吸器)<br>上月(内・家庭医) | |
| 土 | 星(内・呼吸器2)<br>河野(内・呼吸器4)<br>松井(内・神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　電話 042-496-7760
清瀬市上清戸2-1-41　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<br>歯科訪問診療 |
| 水 | 保坂(内) | | 保坂 |
| 木 | 保坂(内) | 保坂(内) | 保坂<br>歯科訪問診療 |
| 金 | 保坂(内) | | 保坂<br>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　電話 042-493-2727
清瀬市元町1-13-27　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 | 内科医 | | |
| 火 | 大亀(内)<br>森岡(整) | 大亀(内) | 大亀(内) |
| 水 | 内科医<br>内視鏡検査 | 桑木(循1・2・4)<br>(予約のみ)<br>内視鏡検査 | |
| 木 | 大道寺(内)<br>阿部(健・内・予約のみ) | 阿部(内) | |
| 金 | 大亀(内)<br>伊藤(内・予約のみ)<br>内視鏡検査 | 伊藤(内)<br>森岡(整) | 大亀(内)<br>(16:30～19:00) |
| 土 | 伊藤(内)<br>(受付は11:30まで) | | |

- エコー検査、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、栄養相談を行っています。
- 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)