

西都保健生協の 組織現勢

(2018年8月31日現在)

- 組合員数 14,525人
- 出資金総額 4億4,257万円
※一組合員平均 30,470円

西都保健 生協だより きずな

No.562 2018年9月号

● 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

現地での体験から 平和への思いさらに

原水爆禁止世界大会西都報告会

8月22日(水)ルネこだいらで、原水爆禁止世界大会広島に派遣した西都の代表による報告会を行い、90名ほどが集まりました。

第1部は広島の前爆で12歳の弟さんを亡くされた東村山在住の茶本裕里さんの被爆体験。原爆投下後、町は渦をまく火の海。そこら中に黒焦げで死んだ人が転がっている中、家族とともに必至で弟さんを探しました。弟さんを見かけたという知らせがあり替えやトマトを持って迎えに行きま

各地で平和への熱い思い

第2部は各代表報告。東村山の田中克明さんは、多くの外国人参加者親子連れ、若者たちであふれ、まさに広島街が原水爆禁止世界大会一色

したが、すでに似島の陸軍病院に連れて行かれ二度と弟さんに会うことは叶いませんでした。

茶本さんは今まで広島の話はあまりされてきませんでしたが、90歳が近づき絶対に戦争はいけな



田中さん
村瀬さん
松永さん
松島さん

加。核戦争で残るのは全人類の敗北と廃墟となった地球。「核兵器に固執する勢力に人類と核兵器の共存は不可能と知ってもらうことが大切」と。

体験から平和への思いさらに強く、次世代へ



碓井さん

藤中さん

茶本さん

小平二支部の村瀬喜之さんは「原爆の碑と遺跡めぐり」に参加。似島陸軍病院の軍医が麻酔もない中「手術しないと死んでしまう。生きてお母さんに会いた

い」という女子学生の手術に臨んだ話に「胸が詰まった」と。

東久留米代表の高橋生松永薫さんは初めて見る原

爆ドームの生々しさと隣の高級ホテルなどの建物に違和感を感じ、また若い人の中には戦争を軽く考えたりナチスをかっこいいと思っている友だちもいておかしいと思う。戦争や被爆体験を語り継ぎ自分たちの未来を作っていきたいと話しました。

西東京生協歯科の猪股あかねさんは、ひろしま美術館の「やなせたかし展」で、「悪人を倒すことより弱い人を助け、ひも

西都保健生協からのお知らせ

- ★ 組合員活動交流集会 9月19日(水)14時～ 清瀬・生涯学習センター7階
- ★ 健康ウォーク交流集会 10月27日(土)13時～ 西東京・きらっと
- ★ 憲法13条25条学習会 10月31日(水)14時～ 清瀬けやきホール1階セミナーハウス

秋の組織拡大月間(10～11月)
住み慣れた地域で安心してくらすため、新しい組合員を迎えて生協の基盤を強化する取り組みです。みなさんもぜひお友だちのご紹介などで協力ください。

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 5 オーラルフレイル

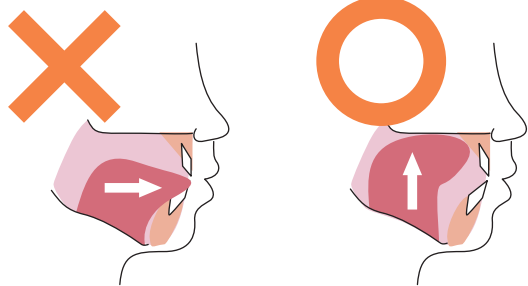
若いから大丈夫：ではない！

オーラル(口腔)フレイルの最も有効な予防は『今から1本1本の歯を大事にすること』です。ちょっとしたお口の癖や習慣がオーラルフレイルの一步になることを理解しましょう。

こんな症状ありませんか？

「気が付くと歯を食いしばっている」「上下の歯がいつも噛んで当たっている」「舌の両脇に歯型が付いている」という症状がありませんか？

本来であれば、上下の歯は通常2mm程度の隙間がある状態で、舌先は上顎の前歯の裏側に軽く触れているものです。食



舌が下がっている状態

適正な舌の位置

ぴったり上にくっつけるのが大事!!

班会参加でフレイル予防!



東村山中央支部あんず班は、隔月の最終月曜日に団地の組合員さんのお宅で開催。みんな健康チェックの後のおしゃべりを楽しみに参加しています。今回は猿渡トレーナーと脳トレ体操。いつもより多く笑っております!

上下の歯がいつも咬んでいる状態(歯列接触癖)はパソコンや携帯を操作している時、家事をし

今から正しいお口の癖を!

例えばパソコンの画面の横、テレビ近くに貼っておき、目につくようにすると良いでしょう。まずは自分自身が歯を

自分のお口の癖を理解する

ている時、テレビを見ている時など日常生活の中でよく起こります。「口を開ける」「力を抜く」「歯を離す」「深呼吸をする」など、目につくところにメモを貼ることが簡単な予防法として有効と言われています。

接触しているということに自覚し、接触させないように意識することで徐々に改善されると言われています。意識しなくても歯が離れてくれれば成功です。今回は、オーラルフレイル予防の一つとして歯の負担予防をお伝えしましたが、お口のトラブル予防・改善には定期的にお口の相談をしやすい歯科を受診することから始めましょう。(村山真奈美 みその歯科衛生士)

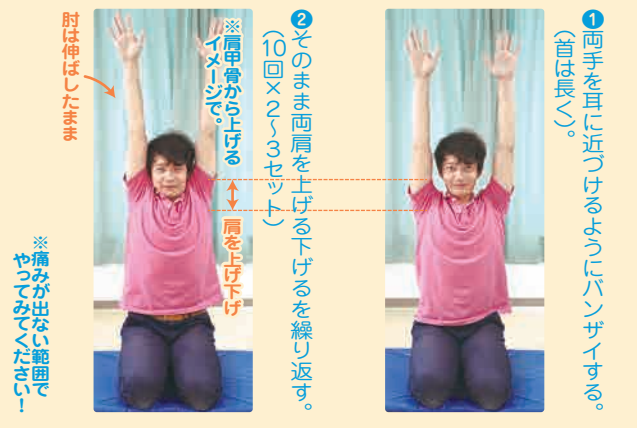


まんが・波来士

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

肩甲骨の上げ下げ体操

今回のワンポイントは肩甲骨の動きを良くするエクササイズです。肩こり予防にぜひやってみてください!



※痛みが出ない範囲でやってみてください!



実践を積みもつ! 骨密度チェック実践研修会で



この一年間、西都の健康づくり活動では他団体とのコラボで「骨密度チェック会」を開催。「自分たちの地域でも骨密度チェック会をしたい!」という声があがるなか、8月28日に骨密度チェック実践研修を美園地域センターで開催しました。エックできるようと参加者は一つひとつ確認しながら、疑問に思ったことはすぐに質問するなど積極的に実践していました。

各地域でも骨密度チェック会を開催予定です。地域の方と健康について話し合えるチャンスです。エック会開催希望の場合は組織部にご相談を。



講師の長谷川看護師のお話をわが身に置き換えて真剣に学習中。



楽しい健康づくりで
仲間を増やそう！

全国の医療福祉生協は

新しい仲間(組合員)を迎えようと、秋の生協強化月間に取り組みます。西都保健生協の仲間増やしは年間目標600人、その8割を10月1日〜11月30日までの強化月間にやりきろうと、活発な活動と対話のための準備を進めています。

秋は様々なイベントも準備されています。



度チェック会などの機会を利用し、自身や地域の人の健康づくりを通して、皆さんも近所の方や友人に生協加入の呼びかけなどのご協力をお願いします。

組合員のひろば



毛筆習字 絆(きずな)

清瀬市菅谷茂実さん

清瀬診療所に贈呈してくれました。ふで班10回開催できたお祝いかな？

西都9条の会から

「国際社会で理解されないとと思う」

故翁長沖縄県知事が3年前に国連人権理事会で沖縄の基地問題を人権問題として訴えた直後に菅官房長官が述べた言葉です。

今年8月30日に国連人種差別撤廃委員会は、米軍基地による沖縄民間地域での事故や性暴力とその裁判手続きについて、同委員会が過去にも「人種差別」と認定し「先住民として権利を保護すべ

き」とした勧告を日本政府が無視していることについて懸念を示した上で「加害者に対する適切な起訴と有罪判決を保証するように」と日本政府に勧告しました。

今回の勧告で「国際社会で理解されない」のは沖縄か日本政府からためてはつきりしました。翁長氏の人生をかけた闘いを無駄にすまい私たちもそう誓い、共に歩んでいきたいと思えます。(龍)

支部	8月の加入者	組合員総数	8月の出資金		出資金総額		
			人数	額(円)			
小	一 中	0	630	3	20,000	19,506,000	
	二 中	0	321	0	0	6,690,000	
	三 花	0	486	2	15,000	21,481,000	
	四 中	0	230	2	15,000	6,695,000	
	五 中	0	224	0	0	10,977,000	
	上 水	0	117	3	35,000	4,830,000	
	大沼天神	1	537	4	11,000	13,201,500	
	美園萩山	0	848	0	0	37,650,000	
	事業所	1		31	265,000		
	清瀬	東	3	2,220	26	288,500	86,028,500
	西	3	1,302	6	75,000	50,806,000	
平	東村山A	1	920	20	165,000	29,135,500	
	美住富士見	0	312	1	25,000	5,275,000	
	野火止	1	758	4	30,000	19,026,500	
	北 山	1	296	3	15,000	10,158,000	
	東久留米	東	0	644	6	60,000	21,294,500
		中 央	1	1,362	8	68,000	24,705,500
		西	0	944	2	15,000	28,675,500
	西 東 京	0	1,180	4	25,000	16,098,000	
	そ の 他	0	1,194	11	80,000	30,339,000	
	合 計	12	14,525	136	1,207,500	442,572,500	

支部ごとの組織状況

(株) エイトライフ通信

お薬手帳でお薬の安全管理
菊地 彩芽 ● きよせ北口薬局 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。

日常的にお薬をお使いの皆様は、自分の病気や薬にどの検査値が関係あるかご存知でしょうか。エイトライフでは健康診断の結果や採血結果などの検査値と、処方箋の薬を関連付けて薬の説明をさせていただいています。検査結果をお持ちのときは是非処方箋やお薬手帳と共にご提示下さい。ご希望があれば医療機関に連絡したり、栄養相談をお勧めすることもあります。

医薬品はその時の肝臓・腎臓に代表される身体の状態により使用方法や用量の調節が必要となる事が少なくありません。お薬手帳に最新の検査結果を挟んで持参することで、仮に普段利用している以外の病院や薬局に行ったときでも治療や薬の安全管理の手助けとなります。積極的に活用しましょう。

私たちは患者さん一人一人と向き合い、家族丸ごとでお付き合いできる薬局を目指しています。処方箋がなくても気軽に立ち寄りくださいな。

・理事会だより・

第50期 第2回定例理事会

日時・8月22日(水) 会場・みその診療所3階 デイケア室

直前に原水爆禁止世界大会広島へ派遣した代表たちの報告会を行ったため、理事会開会に先立ち、平和運動の成果と講演をいただいた茶本裕里さんのお話などを振り返り感想を寄せ合いました。

- 【協議事項】1.経営活動報告 7月の経常利益599万円の黒字、予算差114万円超過、前年差727万円改善。累計実績は▲1,225万円の赤字、予算差▲437万円未達、前年差▲342万円後退。
- 2.総代会についてまとめるにあたり総代会の目的、内容、出席者など年齢層なども考慮し全体の進行、プログラムなどを改善するプロジェクト会議創設を検討。
- 3.各専門委員会から秋の仲間増やし月間に向け運動方針を確定。
- 4.償却資産申請 清瀬診療所の経鼻内視鏡の修繕を承認。償却資産購入には組合員の出資金が欠かせません。日頃の皆様の活動への感謝とともに一層の増資をお願いします。

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)	第1・2・4休診 小石・飯村(第3・5) 砂川(訪問・第2休診)	
木	小石・伊波 飯村(訪問) 砂川(訪問第2・4)	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)	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)	大沼(内・呼) 小野田(訪問前/午)	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	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
月	中野・上野・原田 [訪問]高橋	中野・原田・上野 [訪問]高橋	
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 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

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
	● 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
協力	● 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
月	坂本(内・呼吸器) 小田(内・消化器)	鈴木(神経内科) 坂本(内・呼吸器)	
火	坂本(内・呼吸器)		
水	三谷(糖尿) 坂本(内・呼吸器)	坂本(内・呼吸器) 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) 上月(内・家庭医)	古谷(内・呼吸器) 上月(内・家庭医)	
土	星(内・呼吸器2) 平野(内・呼吸器4) 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。
- 9月より禁煙外来(予約)開設しました。
- 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)		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。
- 特定健診は予約制です。
- 9月22日(土)は休診です。

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	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) (予約のみ) 内視鏡検査	
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	伊藤(内) 森岡(整)	大亀(内) (16:30~19:00)
土	伊藤(内) (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)