

西都保健生協の 組織現勢 (2018年9月30日現在)

- 組合員数 14,534人
- 出資金総額 4億4,287万円
※一組合員平均 30,471円

西都保健
生協だより

きずな

No.563 2018年10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>

五中支部の三津石真知子さんは「太極拳で健康づくり・仲間づくり」を報告。効果が期待されることを条件に週1回、専門家による指導と月千円の会費を決めて27名の会員で活動を開始。地域の健康増進のニーズにぴたりはまり、一時は60名

活動の原点は「ひとを
思う気持ちから

仲間増やし月間を目前に控えた9月19日(水)14時より清瀬・生涯学習センター多目的ホールに80名の組合員と職員が集まり組合員活動交流集会を開催しました。

全国の医療福祉生協は新しい仲間(組合員)を迎え入れようと、秋の生協強化月間に取り組んでいます。西都保健生協の仲間増やしは年間目標600人、その8割を強化月間中にやりきろうと、各支部で活発な活動と対話を広げています。みなさんも近所の方や友人に生協加入を呼びかけてください。

仲間増やし月間を目前に控えた9月19日(水)14時より清瀬・生涯学習センター多目的ホールに80名の組合員と職員が集まり組合員活動交流集会を開催しました。

仲間増やし月間を目前に控えた9月19日(水)14時より清瀬・生涯学習センター多目的ホールに80名の組合員と職員が集まり組合員活動交流集会を開催しました。

仲間増やし月間を目前に控えた9月19日(水)14時より清瀬・生涯学習センター多目的ホールに80名の組合員と職員が集まり組合員活動交流集会を開催しました。

仲間増やし月間を目前に控えた9月19日(水)14時より清瀬・生涯学習センター多目的ホールに80名の組合員と職員が集まり組合員活動交流集会を開催しました。

仲間増やし月間を目前に控えた9月19日(水)14時より清瀬・生涯学習センター多目的ホールに80名の組合員と職員が集まり組合員活動交流集会を開催しました。

組織強化月間2018が始まりました

10月1日
～
11月30日

活動の広がりを 確信に増やそう

● 大沼天神支部
さしすせそ班会
清瀬西支部配達者交流会に
向けた試食会



美住・富士見支部のすこしお班会



美住・富士見支部の太田マサさんは「美住・富士見地域に根ざした支部をめざして」活発で楽しい支部の取り組みを。大沼天神支部の宮内保征さんは「さしすせそ班でニコツと笑顔でフレイル予防

班会でフレイル予防

美住・富士見支部の太田マサさんは「美住・富士見地域に根ざした支部をめざして」活発で楽しい支部の取り組みを。大沼天神支部の宮内保征さんは「さしすせそ班でニコツと笑顔でフレイル予防

交流集会を行い、各行政区の代表から目標達成に向けた決意が語られ力強く月間の扉を開けました。

必ず達成を

交流集会を行い、各行政区の代表から目標達成に向けた決意が語られ力強く月間の扉を開けました。



当日、決起集会にて

計 報

1999年から2007年まで西都保健生活協同組合の理事長を務められた松本強氏が9月21日に86年の生涯を閉じられました。

献身的に地域のために尽くされ、生協の活動に多大な貢献をいただきました。ここに謹んでご冥福をお祈りいたします。

西都保健生協からのお知らせ

- ★ 憲法13条・25条学習会 10月31日(水)14時～16時
清瀬けやきホール1階 セミナーハウス 講師:三多摩法律事務所 佐藤 宙 弁護士
- ★ 健康ウォーク交流集会 10月27日(土)12時15分開場 西東京・きらっと

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 7 食事編その1

加齢に伴う低栄養に注意！

食事が十分に食べられないと低栄養を引き起こし、それに伴い、こころも体も記憶力なども機能低下しフレイルの状態に陥ります。食事の工夫でフレイルを予防しましょう。

高齢期の食事の変化

「昔に比べると食べる量は減ったわね」「そんなに食べられないから二食しか食べないよ」そんな話を外来ではよく耳にします。高齢になると、次のような要因で食事を摂ることが難しくなる傾向があるようです。

- ・活動量が減り、お腹が空かない。
- ・嚥んだり飲む力が弱まり、食事に時間がかかる。
- ・味覚障害などがあり、美味しくない。
- ・消化機能低下で、すぐにお腹が一杯になる。
- ・認知症で食べ物や食べ方がわからなくなる。
- ・一人暮らしで食事の支度が困難・面倒。

低栄養はフレイルの始まり

食事が十分に食べられないと、活

必要な栄養摂取の工夫を

基本は、欠食しないで毎日3食摂ること。そして体を動かすエネルギー

となる糖質と脂質、体を作るものになるたんぱく質を毎食欠かさずとり入れることが大切です。油は少量でエネルギーを摂るので、パンにバターをしっかりとつけるとエネルギーを上げることができ

骨密度チェックで測定の仕方は経験しています。が、立ち上げは大ベテラさんや職員さんに頼っていました。支部を分割したこの機会に「各支部独自で測定できるようにしよう」と保健委員会が呼びかけ、13名が参加しました。

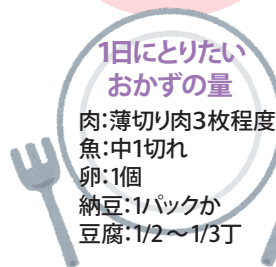
今回は間違っても周りの人はなるべく手を出さず、本人がパネルを見ながら「じっくり」進めることを念頭に置いて会を進めました。測ったり測ってもらったりするなかで、ゼリーを片方にしかつかなかった

た、足のサイズが違ったなどのミスがあったりして再度測定し直すと、その差がはつきり出て、正確にやることの大事さをみんなで学びました。後日班会で「測定に取り組みます」との声が届きました。次回は骨粗しょう症を学びます。(東村山協議会保健委員長 石間ちい子)

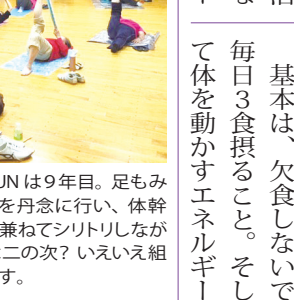
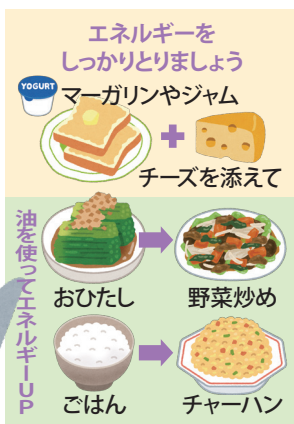
骨密度測定大体験会
in 東村山協議会保健委員会

本町団地の健康チェックで

一日3食バランスよく
主食+主菜(おかず)
+副菜2品(野菜たっぷり)
をそろえましょう

1日にとりたい
おかずの量

肉:薄切り肉3枚程度
魚:中1切れ
卵:1個
納豆:1パックか
豆腐:1/2~1/3丁



班会参加でフレイル予防!



東久留米東支部の太極拳YUNは9年目。足もみからはじめ、ストレッチ体操を丹念に行い、体幹を鍛える片足上げは脳トレも兼ねてシトリしながら楽しんでます。太極拳は二の次? いえいえ組合員交流会めざし頑張ってます。



まんが・波来士

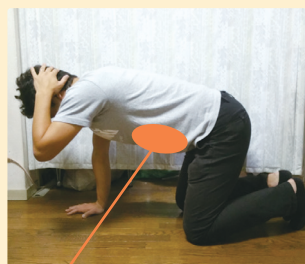
猿渡トレーナーの体操ワンポイント

ソラシクローテーション

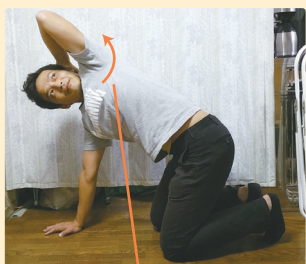
今回のワンポイントは「ひねる」エクササイズです。

胸椎の動きを良くし、姿勢改善に効果的です。

- ①四つん這いになり、片方の手は頭の後ろに。(繰り返し左右5~10回×2~3セット)
- ②上げた腕を使って上半身を横にひねる。①に戻す。



お腹を常にへこませるよう意識します



胸の筋肉を広げるように伸ばします。

秋

憲法を学び力に！
「憲法13条25条の学習会を開催します」

10月から生活保護基準が引き下げられました。日本では実際には保護を必要とする方々の2割程度しか保護を受けていませんが、受けずに困窮した生活を余儀なくされている方に基準を合わせる方向です。

また保護基準の引き下げは低所得者だけの問題ではなく、住民税非課税基準にも関り保育料、医療費、介護利用料など社会保険全般にわたり、私たちの生活に影響をおよぼします。

私たちは、健康で文化的な生活を求め幸せを願っています。私たちの幸福追求権や生存権は国が守るべき憲法の根幹です。そのことを学び生かすことが必要です。「憲法13条25条の学習会」を今月31日に行います。

(1面の下欄を参照ください)

組合員のひろば

書写 日本国憲法(前文後半と第二章)
小平市 常松 尚さん

日本国憲法(前文後半と第二章)	
われらは、いづれの国家も、自国のことのみに専念して他国を無視してはならぬののたうて政治道徳の法則は、普遍的なものであること、この法則に従ふことは、自国の主権を維持し、他国と平等関係に立たうとする各国の責務であると信ずる。	日本国民は、国家の名誉にかけ、全力をあげて、この崇高な理想と目的を達成することを誓ふ。
第二章 戦争の放棄	
第九条(戦争の放棄、戦力及び戦艦の否認)	
①日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。	
②前項の目的を達するため陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。	
平成三十年十月一日 八十九の書写 常松 尚 書	

いま、最も大切にしたい日本の宝

西都9条の会から

総理大臣が憲法9条を変えようとする声高に叫ぶ中、沖縄県知事選での基地反対派勝利のニュースに胸が熱くなりました。

沖縄の基地問題は西都9条の会としても映画会や学習会を通して追いつけてきたテーマです。

あまりにも道理の通らない新基地建設を民主主義国家としては考えられない嫌がらせで押し切ろうとする現政権に対し、今回こそは沖縄県民も根負けしてしまうのではない

か、そんな杞憂を吹き飛ばす快勝でした。

今年はスポーツ界で傲慢な権力者が失脚する事が続いていましたが、その最たるものである現政権までなかなか届かないそんな歯痒い思いの中、沖縄県民が傲慢な圧力に負けず勇気をもってたたかい続ける事の強さを証明しました。

この勇気を胸にこれから再び始まる憲法9条と平和を守るたたかいに取り組んでいきます。(龍)

	支 部		9月の 加入者	組合員 総 数	9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	0	626	1	10,000	19,491,000
		二 中	0	321	0	0	6,685,000
		三 花	0	485	2	15,000	21,506,000
		四 中	1	231	1	10,000	6,705,000
		五 中	0	224	0	0	10,977,000
		上 水	0	117	0	0	4,830,000
		大沼天神	3	538	6	35,500	13,222,000
		美園萩山	2	851	2	10,000	37,895,000
	清瀬	事 業 所	3		30	250,000	
		東	0	2,223	23	353,500	86,377,000
	東 村 山	西	2	1,301	3	20,000	50,759,000
		東村山A	4	923	23	185,000	29,315,500
		美住富士見	2	314	2	10,000	5,285,000
		野 火 止	1	757	3	20,000	18,856,500
		北 山	0	295	0	0	10,153,000
		東久留米	0	645	4	35,000	20,809,500
中 央		1	1,361	9	108,000	24,803,500	
西		2	946	3	15,000	28,690,500	
西 京	0	1,180	4	30,000	16,128,000		
そ の 他	0	1,196	11	80,000	30,379,000		
合 計			21	14,534	127	1,187,000	442,867,500

(株)エイトライフ通信

アルコールと睡眠

白井 直美●東久留米薬局管理薬剤師

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。

寝る前に飲酒することを「ナイトキャップ」といいます。寝つきが良くなるというメリットがありますが、習慣化するとデメリットの方が多くなってしまう。

アルコールは継続して飲んでしていると慣れが出てきて酔いを感じにくくなります。とくに酔わないと眠れない方は要注意です。

睡眠前のアルコールの量が増えて、ゆくゆくはアルコール依存のような状態になりかねません。量が増えると利尿作用によりトイレが近くなり、眠りが浅くなります。また筋弛緩作用があるため睡眠時無呼吸症候群を引き起こす可能性もあります。

ナイトキャップが習慣化している方は一度就寝前の飲酒を止めてみて下さい。しばらくやめっていると寝つきが良くなっているかもしれませんよ。

・理事会だより・

第50期 第3回定例理事会

日時・9月26日(水) 会場・清瀬生涯学習センター6階 講座室2

議事開始前に松本強元理事長の逝去を悼み黙とうを捧げました。

【協議事項】1.経営活動報告 8月の経常利益は▲94万円の赤字、予算差▲170万円未達、前年差4万円改善。累計実績は▲1,319万円の赤字、予算差▲607万円未達、前年差▲337万円後退。2.来年の総代会について 出席者の年齢層なども考慮し全体の進行、プログラムなどを検討するプロジェクト創設を決めました。3.各専門委員会から組合員活動交流集会の報告となかま増やし月間への意気込みを確認。4.償却資産申請 虹の家の居室のエアコン2台の入替(23万円)、みその歯科のレセプトコンピュータ入替(49万円)を承認。この間、それぞれの事業所の償却資産購入は組合員のみなさんの出資金のおかげです。日頃の皆様の活動へのご協力に感謝するとともに一層の支援をお願いします。

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	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)	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

電話 042-342-7270

小平市美園町1-2-16

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)	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)	大沼(内・呼) 小野田(訪問・糖・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

電話 042-471-2291

東久留米市本町3-3-23

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

電話 042-347-3680

小平市美園町1-2-16

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・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

● 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

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	午前9:00 ～12:00	午後2:00 ～4:30	夜間6:00 ～7:30
曜日			
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)	古谷(内・呼吸器)	
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

電話 042-496-7760

清瀬市上清戸2-1-41

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)		保坂 歯科訪問診療
水	保坂(内)		保坂
木	保坂(内)	保坂(内)	保坂
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

電話 042-493-2727

清瀬市元町1-13-27

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	坂本(内・呼吸器)		
火	大亀(内) 森岡(整)	大亀(内)	大亀(内)
水	坂本(内・呼吸器) 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)