西都保健生協の 組織現勢 (2018年11月30日現在)

●組合員数-----14,618人

ました。

地域訪問の中で

利用者訪問や敬老訪問

出資金総額—4億4,458万円 ※一組合員平均 30,413円

抱いた方々が仲間になり

緒に参加するなかで楽

仲間や友人に紹介し 健康チャレンジを職場

い健康づくりに興味を

生協だよ No.565 2018年12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 回042-493-6129 ₩042-493-6155 http://www.saito.coop

でたくさんの気が

ています。そのうち月間中に80%の480人に到達することを目標に取り組み、 保健生協では600人のなかまをこの1年間で増やそうという目標で活動 10~11月の2か月にわたり取り組んだ組織拡大強化月間が終了しました。西都 155人の加入があり、4月からの累計は236人に到達しました。

ました。足が悪い方や要 通うのが大変」という話 介護の方で「診療所まで では多くの気づきがあり

詮験してもらう中で

栄しい西都を

▲滝山団地自治会と たり、 もいくつかあり、 何かあったときに相談す しての対策を必要と感じ コラボで健康チェック 「健康だが独居で 生協と

加入したいけどどこに申 ています。 所長の手紙を読んで

込書を出せばいいのかと 思っていたの」と訪問を 読んで自分から窓口に申 また送られてきた資料を 待っている方もいました。 込書を持参してくれる方

組合員さんは元気!

も仲間になりました。 づくりに関心をもった方 クなどの場で西都の健康 趣味の班で仲間が増えて

ます。また健康チェッ

山団地自治会

-国体操、

今年もはつらつ体操や

物

絵手紙など様々な 吹き矢班や縫

出来る体と心の充実」 いること」「意欲を持っ いに「心も体も充実して 健康って何? で自身の健康に関するア ンケートを行いました。 という問 な か

それが西都保健生協の魅 る!」と答えています。 は77%。平均年齢75歳を 力の一つ、 超える組合員さんたちは 「私の健康に自信が持て あまあ健康」と答えた人 では「おおいに健康」「ま さらに健康状態の設問 健康づくりの

成果でしょう。 チェック班会の中で 大腸がん学習&

続中です。 腸がん学習&チェック班 会月間です。 なかま増やしの活動は継 月間は終わりましたが 1~3月は大

> 増やしを広げていきま を広げて、さらになかま さんや友だちなど参加者 康チェックです。 ご近所

しょう。

西都保健生協からの お 知

腸がん学習&チェック班会月間(1

西東京市民まつり

チェックは便潜血反応容器というキットで自分の排便 に血液が混っていないかどうかを簡単に調べられます。 潜血反応が出てもすべてが大腸がんというわけでは ありません。まずは医療機関での精密検査をお勧めし ています。お近くの班会にご参加ください。

るところがなく不安」と 食事会にお誘いしたりし 先を教えて一人暮らし おっしゃる方には、 連絡 こそ大事だと。 らだだけでなく心の

健

△ 美住団地祭で健康チェック も大勢いました。

健康ウォーク交流集会

小平健康まつりで健康吹き矢

▲東久留米中央支部見守り班が

どの回答が並びます。

クは自分で自分の身体

大腸がん (便潜血)

できる生協ならではの健 の状況を直接知ることが

寄せられました。

践研修を行いました。 学習&チェック班会の に27名の参加で大腸がん 清瀬診療所の髙江洲看 月間に先駆け12月3日

チェ 班会の学習会で使い 感染症の症状と予防につ 護師長が講演。よくある い」などの積極的な声 た感染対策カレンダーを これを機にできる対策を いても聞き流していたが ビなどで感染症の話を聞 た。参加者からは「テレ いてお話ししてくれまし していきたい」「紹介され

には筋肉量、筋力を増や

活動量を上げること

食事量低下

エネルギ・ 消費量低下

活動量低下

例えば

①クランチ

2ヒップリフト

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 9 運 そ

(7)

1

寝ながらできる低強度のエクササイズ

難しくなりがちです。 になり、筋力低下、 加齢により手・足・腰などの痛みがでると歩いたり運動することが億劫 筋肉量の減少がすすみ、さらに身体を動かすことが そこでフレイル予防の運動をご一緒に。 上での足の運動から始め、

環に陥ります。 量が低下すると食欲もな 機能が低下します。活動 減少すると、筋力や身体 状態になると、さらに筋 7低下が進むという悪循 この悪循環を断ち切る 加齢や病気で筋肉量が 慢性的に栄養不足の 図 1 歩行距離を ったりを繰 椅子に座ったり立ち上が

身体機能低下

返したり、

今回はベッ 整していき ながらでき すように運 徐々に伸ば 野強度を調 -の上で寝 しょう。

図1 フレイルに陥る悪循環

介します。 (猿渡大悟トレーナー

歯科衛生士長が小講演 組成測定をメインに、 が参加。骨密度測定と体 午後に行い、のべ40数人 ック」は11月29~30日の 日目はみその歯科の栗島 いつまでも口から食べ 1

がりました。 実施して賑やかに盛り上 話とロコモ度チェックを ンドロームについて」の ナーが「ロコモティブシ

今回は組合員だけでは 2日目は猿渡トレー

はじめて地域にチラシをまい 小平一中支部秋の健康チェック る幸せを」と舌圧チェッ 2人、2日目は6人の非 うと、チラシ6百枚をま なく地域にも呼びかけよ 見ました」と、 いたところ、「チラシを

1日目は

今年の「秋の健康チェ

組合員が参加され、 ッフ一同 「やってみるも

うれしそうに話してくれ ようかなと思ったけど、 来てみてよかった!」と のだ!」と感激でした。 私は8歳で、どうし

と拡大グッズを渡すと

「帰ってからよく読んで

い方がやみくもに運動す る体操を紹 くなじ まんが・波 来土

我の原因 えって怪 ると、

か

から身体を動かしていな が重要です。ただ、日頃

身の身体

す。ご自

になりま

レベルに

運動をし

合わせて

てみまし



両膝を曲げ両手は頭の後ろに



膝を曲げ、足幅は腰幅に



両膝を曲げ片方の膝を抱える



腿の裏を使いながらお尻を持ち 上げます。10回×2~3セット



班会参加でフレイル予防!

班会を立ち上げちょうど1年。会員もぼ ちぼち増え、月2回常時7~8名の参加で 実施しています。点数がふるわず競技面 喜一憂もありますが、そこは健康吹 き矢、点数より正しい姿勢で矢を吹くこ とに健康効果がのぞめそう。「ここは上 達が早い」と指導者・笠井さんの に、皆さんやる気満々。

西東京支部・健康吹き矢班



この日は他支部から体験者も参加

ばす。10秒×2セッ.



考えさせられました。 取ってくれました。 みますね」と喜んで受け いかねばいけないな、 っともっと地域に広げて 私たちはこの活動をも (支部長 末廣照 子



丞

組合員のひろば

体? (辛]と[幸]は良く字が似ていて、 均せば同じ!! 人生、良いときも有れば悪いときもある 表

支

匹

五

<u>/</u>]\

平

東 状

村 況

Ш

東久留米

西 東 京

支

部

ご

لح

の

組

織



組合員総数

629

321

493

234

225

119

539

856

2,226

1,308

925

11月の

加入者

4

7

2

0

1

1

2

6

5

6

2

中

中

花

中

中

水

央

Ш

大沼天神

美園萩山

事業所

東

西

美住富士見

野火止

東

西

の 他

計

中 央

ф

たん笛や南米の 国楽器のひょう 作りケーキを ただきながら中 てコーヒーと手 ンポーニャと

そし

毛筆「幸_

出資金

総額

4,855,000

13,213,000

38,595,000

87,004,000

50,857,500

28,505,500

功となりました。 Ł 回を楽しみにし 盛り上が 名仲間も増えま 7 た。 いただき大成 いるという声 お お り、 い 次

皆さんとの交流の場にな 、留米北口の野草庵とい しく健康チェックも行 17日に数年来の念願 久留米東支部では、 (友& 組 東 協 0 いう笛、 だくさんとなりました。 先では活動資金のため ノギターの 、れたり、 参 普段組合員活動にあま カフェでも内容は盛り 品販売も行 んなで歌いました。 カリナの曲に合わせて 加されない方も来て チャランゴとい また新たに1 演奏を楽しみ、 V, 初めて

合員

の憩いの場、

地

域

うフリースペースで、

だったカフェ

を開催。

なけ 0) 情報に基づ か 19,516,000 ń 6,675,000 たのか否か、 21.647.000 6,720,000 10,987,000

誤ったデータが検証され は ら出てくるデータや情報 も共通するの 義において多数決は手段 及んでいるところだ。 そうになると強行採決に 嘘や間 もちろん議会制民主主 つではあるが、 ばその多数決が正 違いだらけで、 いた議論 は 政府か 国民 正 が

愛)と命名しました。

カフェでは、

医 **原**生

ました。

るようにYou&I(

たかいですね。 も辛 うに繰り返されている。 諦めない事が今大切 政治が毎日当たり前のよ ーュースを見る度にとて でたらめにも程がある い が、 ・麻痺し ない なた 龍

踏みにじる。 方針だ。 古の が判 は多数決を是とし、 が行われるまでに強 合な時は多数決を認め ようという事か。 政 海に土砂を投入する 一断する材料を失う。 府は今月14 地 元の 住民 日に辺 方で 不都 投票 行

強行採決した。 水道民営化の法案ともに 者の受け入れ拡大の法案 府与党は外国 いずれに |人労働

3 314 5,310,000 3 25,000 1 768 3 15,000 19,046,500 1 297 2 10,000 10,163,000 5 648 16 85,000 20,939,500 9 1,378 18 25.129.500 208 000 2 950 5 16,000 28,712,000 4 1,186 8 240,000 16,393,000 0 1,202 11 77,500 30,309,000 444,577,500 63 14.618 192 1.707.000

11月の出資金

3

4

8

2

1

2

4

33

31

15

22

額 (円)

15,000

20,000

61.000

10,000

5,000

5,000

6,000

35,000

250,000

331,000

112.500

180,000

(株)エイトライフ通信

薬の飲み込みが大変になったら2

前田 みち子●上清戸薬局管理薬剤師

逐削師

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

きよせ北口薬局

〒204-0021 清瀬市 元町1-3-26 電話 042-494-7055

上清戸薬局

〒204-0013 清瀬市 上清戸2-1-2 電話 042-494-0622

ながふさ薬局

〒193-0824 八王子市長房町1462番7号 電話 042-669-5644

市役所通り薬局

〒189-0014 東村山市 本町4-2-1 電話 042-395-5388

東久留米薬

=203-0053 東久留米市 本町3-3-21 電話 042-470-2051

三崎薬局

〒192-0082 八王子市 東町2-2 電話 042-631-1350

- ●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。

いろいろな薬をのんでいて、のみ 残しやのみ間違いが増えた方へ

薬の種類が多い場合は、1回 にのむ分ごとにまとめておくとよい でしょう。その日、その時間帯に のむ薬がわかりやすいお薬カレン ダーやお薬ケースなどを利用する のも一つの方法です(これらは薬 局で販売しています)。また、薬 局で一包化を頼むこともできます。 複数の病院で処方された薬をま とめて一包化してもらうこともでき

薬をのんだかわからなくなった

薬をのんだかどうかはっきりし ないときは、一般に、1回分抜け るよりも、2回分のんで薬の量が 多くなる方が危険です。のんだか どうかわからなくなったら、そのと きは新たにのまず、次回からまた、 いつもどおりのむようにしてくださ い。のみ残した薬がある場合は、 お薬手帳とともに医師と薬剤師に 見せましょう。

服薬状況の確認とともに、そ の上で確実に薬を使える方法を 相談するようにしましょう。

第50期 第5回定例理事会 日時・11月28日(水)会場・清瀬・消

費生活センター4F会議室1・2 【協議事項】1.経営活動報告 10月の経 常利益は1,604万円の黒字、予算比▲ 144万円未達、前年比609万円改善。 累計実績35万円の黒字、予算比▲ 1.604万円未達、前年比▲447万円後 退。診療所で在宅診療や健診、予防 接種の収益を背景に今年度最大の収 益となりました。さらに訪問看護も3事 業所が揃って前年・予算をクリア。7 か月累計でも黒字に転換しましたが、 予算差はさらに拡大。収益と費用のバ ランスが課題です。2.来年の総代会に ついて 検討プロジェクトを開始しまし た。3.償却資産申請 清瀬診療所施設 改修(エレベータ保守)に56万円、北 多摩クリニックのデイケア送迎車の再リ 一ス、ケアプランセンターきずなの訪 間車両の買替を承認。償却資産購入 は皆様の出資金のおかげです。皆様 の日頃の活動へのご協力に感謝すると 共に一層のご支援をお願いします。

西東京生協歯科 西東京 042-439-0071 **=202-0001** 西東京市ひばりが丘2-6-29 FAX 042-439-0085 午前9:00 午後1:30 夜間5:30 ~12:00 ~8:00 -4:30 吉川 小石 小石 月 飯村(訪問) 飯村・吉川(訪問) 松田(2・4) 飯村•吉川 飯村•吉川 火 中田(訪問) 中田•小石(訪問) 小石(訪問) 小石·会沢 水 小石•飯村(第3•5) 砂川(訪問) 砂川(訪問・第2休診 小石•伊波 木 飯村(訪問) (訪問第1·3·5) 飯村(訪問) 砂川(訪問第2•4) 飯村•吉川 飯村•吉川 金 原田•小石(訪問) 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 042-342-7270 小平市美園町1-2-16 FAX 042-342-7361

小一中天图画1210		072 372 7301	
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) 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(湖畔前/年後)	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)	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 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	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	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)		

- 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。

みその歯科 小 317 〒187-0041 電話 042-347-3680 小平市美園町1-2-16 FAX 042-342-7250 午前9:00 夜間5:30 午後1:30 ~11:30 中野・上野・原田 中野・原田・上野 月 [訪問]高橋 [訪問]高橋 松田•原田•相崎 高橋•松田•相崎•原田 中野·松田 火 12:30~3:30 [訪問]齋藤·高橋 会沢·上野 [訪問]齋藤 中野·原田·上野 中野・原田・上野(3・5) 水 [訪問]高橋 [訪問]高橋(1・2・4は休診) 原田·上野·齊藤 高橋·松田·齊藤 [訪問]中野·原田 上野(隔週) 高橋 松田(1・3・5) 木 松田 [訪問]中野 高橋•中野(1·3) 会沢(2·4·5)•齋藤(1·3) 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) 金 [訪問]桐原•中野(2•4) 原田·会沢·高橋·上野 原田•会沢•高橋•上野 (上記各週交互)•相崎(毎週) (上記各週交互)•相崎(毎週) \pm [訪問]桐原•中野(隔週) [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

	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
	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
事業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
へ// パーステーションこだま	tel.042-346-1400 / fax.042-346-1405
│	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
│	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
	tel.042-346-1441 / fax.042-346-1466
協 ● 清瀬東支部	tel & fax.042-495-4872
事 ● 清瀬西支部	tel.042-496-0302
務 ● 東村山支部	tel.042-395-5786
所 ● 東久留米の3支部	tel & fax.042-470-0722
│	tel & fax.042-465-3721
	tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155
協 ● デイサービス なないろ	tel.042-497-8390 / fax.042-497-8391
力 ● NPO法人 ぶなの樹会	tel & fax.042-495-2700
│	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) 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)	
±	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 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 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
±	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。

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 午前9:00 午後2:00 夜間5:30 ~4:30 坂本(内・呼吸器) 大畠(内) 大亀(内) 大亀(内) 火 森岡(整) 桑木(循1・2・4) 坂本(内·呼吸器) лk (予約のみ) 内視鏡検査 内視鏡検査 大道寺(内) 木 阿部(内) 阿部(健・内・予約のみ) 伊藤(内) 大亀(内) 伊藤(内・予約のみ) 金 森岡(整) 内視鏡検査 伊藤(内) 土 (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。
- 動問診療を行っています(月・水・木・金)