

西都保健生協の 組織現勢

(2018年12月31日現在)

- 組合員数 14,642人
- 出資金総額 4億4,788万円
※一組合員平均 30,589円

西都保健 生協だより きずな

No.566 2019年1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

2019年新しい年になりました。

新しい年は、胸を躍らせ、抱負を持って歩み出したいものです。

しかし、昨年の世相を反映した漢字一文字は「災」で、納得できる表現だと思ひ、新しい年になつたからと変わるものではないなあと思ひながら、新年のごあいさつを書いています。

私がお世話になってい

2018年を 思い返せば...

2019年新しい年になりました。

新しい年は、胸を躍らせ、抱負を持って歩み出したいものです。

しかし、昨年の世相を反映した漢字一文字は「災」で、納得できる表現だと思ひ、新しい年になつたからと変わるものではないなあと思ひながら、新年のごあいさつを書いています。

私がお世話になってい

迎春「災」転じ「福」を呼ぶ そんな年にしよう！

2019年 年頭に

高田豊



▲ 国民集会で、社会保障費を増やし、医師と看護師を増やせ! とシュプレヒコール



▲ 3,000万署名(清瀬)

▼ 下の写真2枚 健康ウォーク交流集会是笑顔輝く1日でした



● 小平消費者展で看護師・衛生士による健康相談



こんな状況を生み出しているのが安倍晋三政権です。日本国民にとっての「災」は安倍政権です。今年も9条改憲、消費税10%への増税、社会保障費削減、防衛費増大(アメリカ追従)、富裕層優遇経済をウソとごまかして進めようとしています。

生協の職員と組合員 地域の力で 変えていきましょう

人...」の文言がありました。読売新聞ですらこう書かざるをえない世相が車飾りゼロとして映し出されているなあと思いました。

2019年は一斉地方選挙と参議院選挙があります。「災」の元凶「安倍政治サヨナラ」の年にし、人が人として尊重され明るい新しい日本への道を開く年にしましょう。①消費税10%中止、②戦争する国づくりを許さない、③沖縄への連帯、④原発ゼロの日本の声を広げましょう。

社会保障費削減の影響や人手不足での経営への困難はありますが、医療介護福祉分野で地域に密着して活動する西都保健生活協同組合は、職員のみなさんの知恵と努力で予算達成へ、支部運営委員長さん、「きずな」配達員さんをはじめ組合員さんの強い思いと協力で発展維持しています。



平和の問題は私たちの未来の問題と若い人たちが積極的に署名に参加

西都保健生協からのお知らせ

- ★ 3.1ピキニデー墓前祭に代表を派遣します(行政区で1名以上)
3/1(水)静岡・焼津(ご希望の方は各支部事務所にご連絡ください)
- ★ 3.1ピキニデー報告会 日程と場所は未定
- ★ 虹のバレンタイン行動 2/1~2/14(カードとティッシュを駅頭で)
- ★ 東京都生協連組合員活動交流集会 3/9 13時~東京都生協連会館
- ★ 所在不明組合員探しにご協力を(名簿は各診療所で閲覧できます)

大腸がん学習&チェック班会月間(1~3月)

専用のキットで自分の排便の潜血を簡単に調べることができ、自分の目で確認できます。かりに陽性反応が出て大腸がんとは限りません。まずは医療機関での精密検査をお勧めします。支部ニュースにお知らせが掲載されます。ぜひお近くの班会にご参加ください。

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 9 運動編その2

立ち位置で行う低強度のエクササイズ

今回は「立って」おこなう運動をご紹介します。筋肉をつけるにはある程度の負荷を与えることが効果的ですが、もちろんケガのリスクもあります。注意事項をよく読んで実践してみましょう。

<注意事項>

- ①息を止めない
血圧が上がりがりやすく危険です。
力を入れるときに
息を吐きましょう。
- ②はじめにストレッチを
ラジオ体操やウォーキングを
行ってからはじめましょう。
- ③治療中の方は医師に相談を
運動禁忌がないことを
確認しましょう。

ご自宅でやるのもいいですが、皆と一緒にやればさらに効果的！
班会の合間にもぜひやってみてください！！



椅子の横に立つ。背もたれに軽く手を付く。



椅子側の足を浮かして1分間維持。
★終わったら反対側も



常に力が入っている
軽く手をつく
少し浮くくらいでOKです

椅子の背もたれに両手をつき、片側の足を後ろに引く。



足を横に開く、閉じるこの繰り返しを各10回ずつ。



後ろに引いたまま開く
腰は常に床と平行です
力を入れる

②「ラミン」体操

腰幅に立ち、両手は太ももの付け根に。



両手を挟みながらお尻を後ろに引いていく→元に戻す。これを繰り返す。10回×2〜3セット。



背筋はピンと
お尻は後ろに引く

④ながく歩ける体操

肩幅より少し広めに立ち、腕を組む。



両手を挟みながらお尻を後ろに引いていく→元に戻す。これを繰り返す。10回×2〜3セット。



背筋はピンと
斜め下に
お尻を後ろに引く
肘をつける所まで
手を意識

①おしぎ体操（ももの裏、お尻、腰）

③スクワット（下半身全体）

今年も大腸がん学習&チェック班会の季節となりました。大腸がんはがんの死亡率が女性第1位、男性でも3位といわれます。1月から3月までに近隣で開催される班会にご参加ください。
このチェックは自身の目でも確認できるキットを使用する自己チェックです。陽性になった方には、医療機関への受診をお勧めしていますが、これまでにも早期発見につながった例がいくつもあります。
診療所などで行う便潜血検査も同様ですが、便の一部を採取して調べるため、年に複数回の検査を勧められています。特定健診で検査済みの方もこ



班会の開催に向け実践研修でスタッフがおさらい研修実施中

の機会にもう一度チェックしましょう！ 班会に参加すれば皆とわいわいおしゃべりしたり、学習もできます。チェックはまたの機会にとお考えの方も、きずなに折り込まれる支部ニュースをご覧ください。まずはお近くの班会に参加してみよう！ 実践研修に参加したスタッフの方々がお待ちしています！

大腸がん学習&チェック班会
1月から始まりま



2019

寒中お見舞い申し上げます

時節柄どうぞご自愛ください
今年も宜しくお願い致します

（署名）

まんが・波来士

みその診療所 通所リハビリ クリスマス会



今年も12月13日・18日に通所リハビリでのクリスマス会を開催しました。

みその通所リハの特徴は「利用者参加型」。クリスマス会も利用者様がお互いに「一芸を披露する」お楽しみ会です。

今年も、寸劇・合唱・

手話ソング・朗読そして全員でハンドベルを披露しました。

寸劇「水戸黄門」では格さんに扮した94歳の女性利用者が「ひかえおろう！」

ここにおわすお方をどなたと心得る…」と見事な決め台詞で観客を圧倒。

(写真中央)

手話ソングは御年98歳になられる利用者がみんなに指導。合唱では、曲目の選択はもちろん挨拶や指揮にまで担当の利用者が細かく指示を下



さいます(スタッフは従うのみ)。朗読(写真右)は、数年前まで他のデイサービスで朗読のボランティアをされていた利用者お二人がそれぞれご出身の「京都」と「津軽」の味のある言葉でお話しされました。

スタッフもフルート独奏・フラメンコ・ハンドベルを披露。

こんなに盛りだくさんのクリスマス会を「自分たちだけで楽しむのはもったいない」とヘルパーステーション、訪問看護ステーション、居宅支援事業所、そして組合員さんたちにお誘いしたところ、たくさんの方にご覧いただくことができました。ありがとうございます。

(みその診療所 理学療法士主任 本橋清子)

西都9条の会から

「敵は嘘」「嘘つきは、戦争の始まり」

新年1月7日に宝島社が読売新聞と朝日新聞、日刊ゲンダイに大きな全面広告を出した。

ナチスの嘘で第二次世界大戦の発端となったポーランド侵攻や、ベトナム戦争の引き金となったトンキン湾事件、原油にまみれた水鳥の写真を使った湾岸戦争などを引き合いにしながら、陰謀も隠ぺいも改ざんも粉飾も「多くの指導者が平然

も「敵は嘘」「嘘つきは、戦争の始まり」

と嘘をついている」と嘘で世論を操作する権力を厳しく批判している。

嘘で国民の危機意識を刺激し、戦争へ繋げていく。昭和に使い古された手法だが、平成の時代もインターネットなど新しいメディアを使いながらじわじわと着実に国民を騙してきた。

今年の目標は宝島社のコピーをそのまま頂こう「嘘に慣れるな、嘘を止める。今年、嘘をやっつけろ」(龍)

支部	12月の加入者	組合員総数	12月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小平	一中	2	633	3	15,000	19,541,000
	二中	0	320	0	0	6,645,000
	三花	0	491	1	5,000	21,657,000
	四中	1	234	2	275,000	6,735,000
	五中	2	227	3	15,000	11,002,000
	上水	1	121	4	30,000	4,900,000
	大沼天神	5	543	8	50,000	13,258,000
	美園萩山事業所	5	860	5	30,000	38,860,000
	清瀬	2	2,224	35	498,500	87,427,500
	東西	2	1,310	12	140,500	51,048,000
東村山	中央	4	930	30	250,000	28,745,500
	美住富士見	3	315	6	40,000	5,340,000
	野火止	2	770	4	20,000	19,081,500
	北山	4	298	9	65,000	10,213,000
	東久留米	1	648	4	75,000	20,959,500
西	中央	4	1,378	13	138,000	25,047,500
	西	3	953	5	40,000	28,662,000
	東京	1	1,186	5	2,025,000	18,373,000
その他	1	1,201	16	155,000	30,389,000	
合計	45	14,642	196	4,137,000	447,884,500	

・理事会だより・

第50期 第6回定例理事会
日時・12月26日(水) 会場・小平・みその診療所3Fダイケア室

【協議事項】1.経営活動報告 11月の経常利益は620万円の黒字、予算比▲351万円未達、前年比▲52万円後退。累計実績655万円の黒字、予算比▲1,954万円未達、前年比▲500万円後退。診療所で在宅収益、外来収益が前年予算共に上回りましたが、予防接種の入荷が400本以上不足し保健予防の収益を確保できず、医業収益を圧迫。8か月累計で黒字となりましたが、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 総代にアンケート実施を決めました。3.償却資産申請 北多摩生協診療所の施設改修(エアコン)、かるがも訪問看護ステーションの訪問車両の買替、事業所用携帯(41台)のスマートフォン化を承認。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協力に感謝すると共に出資金への一層のご支援をお願いします。

「ごぼう」は、日本ではきんぴらや煮物などでよく食べられていますが、原産地のヨーロッパや中国などではハーブや漢方薬の原料として使われています。カリウム、カルシウム、マグネシウムなどミネラルを含みますが、ビタミン類はほとんど含んでいません。食物繊維が豊富で便通を良くする働きがあります。

ごぼうの水溶性食物繊維は血糖値を改善する働きやビフィズス菌の成長を促し整腸効果があると言われ、さらに不溶性食物繊維には、腸内の発がん性物質を吸着し、大腸がんの予防効果があると言われています。

この他、ごぼうの皮はポリフェノールが豊富です。ごぼうを水にさらしたときに出る茶褐色の成分で、抗酸化作用があり、老化やがんにつながる活性酸素を除去する作用があると考えられています。包丁の背やたわしでこする程度であまり皮はむかず、すぐに調理するとより多く摂取できるでしょう。

(株)エイトライフ通信

ごぼうの効用

長岡 秀樹 ●ながふさ薬局 薬局長

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。

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(月2回)
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)	伊波 小石(第2・4) 飯村(訪問第1・3・5)	
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18:30~20:00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)	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	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

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 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)	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 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・呼吸器)	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。

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	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)