

西都保健生協の
組織現勢

(2019年1月31日現在)

- 組合員数.....14,641人
- 出資金総額.....4億4,887万円
※一組合員平均 30,659円

西都保健
生協だより

きずな

No.567 2019年2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>

支部分割で新たに支部として誕生した東村山的美住・富士見支部は1月14日に組合員が営む食堂に26人が集い新年会を行いました。「社会保障が切り捨てられています組合員みんなで助け合いつなぐを深めていきましよう」と事務局長が挨拶をすると、おかめと一緒に獅子舞が登場して参加者の頭をかじったり、芸達者な組合員がマジックを披露。腹話術のゲストも「こんなに楽しくて良いことをしているとこそなら！」と組合加入も。

新しい支部では

生協の健康づくりは、だれかと一緒に楽しむことから始まります。新しい年の始まりに、各支部で楽しい行事がたくさん行われ、これから楽しみを分かち合える仲間が増えたところもあるようです。そんな楽しい一月の活動をいくつかご紹介します。

初めての新年会

小平の五中支部では1月17日に支部として初めて開催した「春のつどい」に37名が参加しました。会場は「パステルと水彩班」の作品の絵画で華やかに彩られました。小平医療生協立ち上げの頃から支部委員がこれまでの西都や民医連の活動と歴史について説明。NPO法人第2こだまの理事長木村重成さんが「生き生き介護で心豊かな老後」を講演。太極拳の健身サークルがちょこっと体操を指導のあとお茶とお菓子で和やかに懇談。きずな班のリードで昨年の沖縄全戦没者追悼式で中学生が読み上げた「平和の詩」をみんなで読み合わせしました。



●東久留米東支部の新年交流会



●五中支部の春の集い



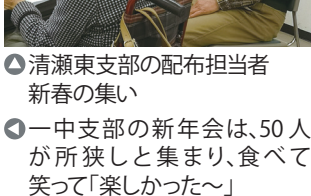
●美住・富士見支部の新年会



●清瀬東支部の配布担当者新春の集い



●一中支部の新年会



●恒例の交流会

初めての新年会は大勢で盛り上がり、こうした集まりが待たれていました。

東久留米東支部では26日に65人の参加で新年交流会を開催。ダンス、太極拳、朗読等、日頃の成果を楽しそうに発表しました。太極拳の班はお揃いのステキな衣装でまともを感じました。脳トレいきいき班の紙芝居も皆さん役になりきってとても好評でした。

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(金)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 3/20(水)午後2時~ 成美教育文化会館 大研修室
- ★9条の会 平和ツアー 五日市憲法草案ゆかりの地探訪間
3/3(日)参加費2,500円定員:小平発/清瀬発各20人(折込チラシ参照)
- ★東京都生協連組合員活動交流集会 3/9(土) 13時~生協連会館

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。仮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。

新年最初の行事を
いっしょに楽しく！

清瀬西支部の毎月恒例「さわやかウォーキング」今回は小金井公園の江戸東京たてもの園へ。参加者の一人が新年度に運営委員会に参加も。

●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 10 社会参加編

フレイル予防の「要」は「社会参加」

これまで「フレイルとは何か？」からはじまり、フレイル予防の3つの柱のうち「栄養（食・口腔機能）」「運動」についてご紹介してきました。今回は最後の1つ「社会参加」についてご案内します。

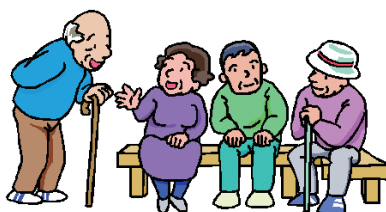
「社会参加」が欠けてしまうと

栄養や運動に気をつけて生活していても社会との繋がりが減ると心身ともに健康的な生活を維持することが難しくなり、左図に見られるように心身の様々な要素がドミノ倒しのように弱くなっていく傾向にあります。

「社会参加」が減ると

退職して今まで頑張っていたことがなくなった、子どもの独立やパートナーに先立たれてしまったとき、あるいは転居などで周りに友人がいなくなるなどをきっかけに社会とのつながりが薄くなる人が多いようです。

なや支部ニュースなどをこまめにチェックして関心のある催しに積極的に参加してはいかがでしょうか。



う。どこでもウェルカム！です。

班会参加でフレイル予防！



清瀬東支部 昂（すばる）班は毎月第3水曜日に清瀬消費者センターでストレッチ体操をしています。音楽に合わせてゆっくり体をほぐします。ほぐしたあとのおしゃべりお茶タイムでストレッチも解消してまーす！

はその場所が合わないときもあります。

継続のポイント

いろいろなところに参加して、自分が居心地の良い場所を見つけることが継続のポイントです。お誘いする側の方は、乗り気でない方へ無理強いをしないように気をつけましょう。自分に居心地が良くても人によって

とがなによりの喜びなのです！（組織部・関戸美恵子）

1月から大腸がん学習&チェック班が始まりました。清瀬西支部マウス班に新人看護師が初めて参加し、患者さんとはない関わりを新鮮に感じています。

間ができるなど組合員のメリットの他、職員が地域の組合員の活動や日頃の生活・悩みを知り学ぶことができ、さらに行政へ改善を働きかけるきっかけになるなど多様な意味があります。まさに地域まるごと健康づくりです。参加の輪を広げましょう。（健康サポート室 高江洲智穂）



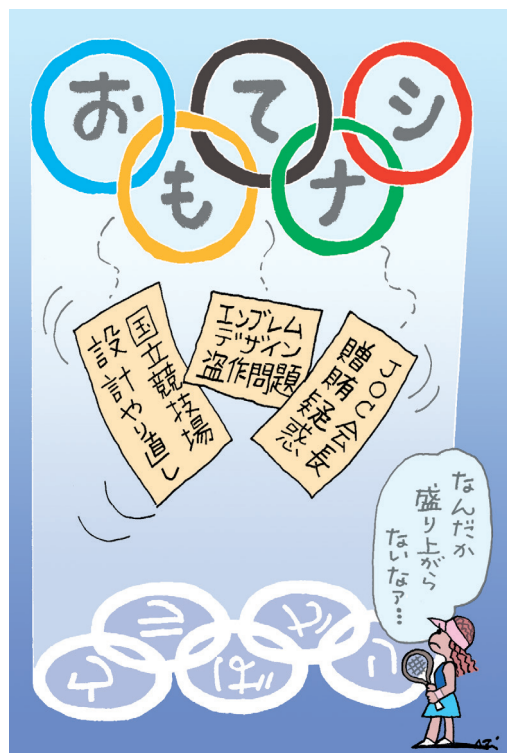
穂

大腸がん学習&チェック班会が地域社会の健康を守ります！

ドミノ倒しにならないように！



失いかけた社会参加を取り戻すポイントとは、
①閉じこもらず頻繁に人と交流する
②ご飯を誰かと一緒に食べる
③いろいろな機会に参加する
西都保健生協ではたくさんの方の班会やサロン、イベントを実施しています。きず



まんが・波来士

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

上半身すっきりストレッチ

今回は背筋(せすい)を伸ばしやすくするので、猫背改善にぴったり！の上半身をスッキリさせるストレッチです。

- ①椅子の背もたれに手を付き、後ろに数歩下がる。
- ②上半身を前屈し、胸、肩甲骨周りを伸ばす。
20～30秒静止を2～3回行う



※呼吸が止まりやすいので注意しましょう！

組合員のひろば



絵手紙 強く、やさしく

西東京市 佐藤啓子さん

1月16日、東村山市通所サービス事業者連絡会が開かれ、北多摩生協診療所デイケアの岡崎主任と堂入りハビリ主任より「デイケアで行っている、認知症の方への対応の工夫」を話しました。

今回は各通所施設のスタッフが対象だったので、通所施設で生じる認知症周辺症状のとりえ方、症状軽減のための工夫の例、また認知症をテーマにした、昨年の家族会のことなどを話し



認知症の方への対応は、これが正解と決められるものではないかもしれませんが、まず環境を見直して、みることで、スタッフ自身も環境のひとつであると感じ、覚悟することの大切さなどを伝えました。

生協診療日の認知症対応

東村山市通所サービス連絡会で 堂込奈穂子

1月16日、東村山市通所サービス事業者連絡会

ました。

後半は、北多摩生協診療所デイケアで普段行っているゲームをみんなで行い、不安なく楽しんでいただく工夫、認知機能の活性化を促す取り組みを紹介しました。

アメリカのホロコースト記念館に政治学者ローレンス・ブリットによる「ファシズムの初期の兆候」と題された14項目が掲げられています。

① 強力で継続的なナショナリズム ② 人権の軽視 ③ 団結の為の敵国の設定 ④ 軍事優先 ⑤ 性差別的の蔓延 ⑥ メディア支配 ⑦ 安全保障強化への異常な執着 ⑧ 宗教と政治の一体化 ⑨ 企業の力の保護 ⑩ 労働者の抑圧 ⑪ 知性や芸術の軽視 ⑫ 刑事罰強化への執着

⑬ 身びいきの蔓延や政治腐敗 ⑭ 詐欺的な選挙 簡条書きで少し読みにくいですが、今の日本にいくつ当てはまるか考えると背筋が寒くなりませんか。

「民主的な憲法」で誰もが安心して暮らし続けられる社会を。138年も前にこの答えにたどり着いた「五市憲法」の史跡をめぐるツアーであらためてファシズムとたたかうエネルギーを貰いに行きませんか。(龍)

西都9条の会から

	支 部	1月の 加入者	組合員 総 数	1月の出資金		出資金 総 額	
				人数	額 (円)		
支部ごとの組織状況	小	一 中	1	632	3	20,000	19,551,000
		二 中	0	320	0	0	6,645,000
		三 花	0	495	2	1,000	21,778,000
		四 中	0	232	0	0	6,695,000
	平	五 中	1	228	2	25,000	11,027,000
		上 水	0	118	0	0	4,820,000
		大沼天神	1	542	1	10,000	13,253,000
		美園萩山	1	858	5	55,000	39,020,000
	清瀬	事 業 所	1		30	245,000	
		東	1	2,222	25	398,500	87,721,000
	東村山	西	1	1,311	2	15,000	51,063,000
		中 央	0	926	23	200,000	28,900,500
		美住富士見	3	317	3	20,000	5,355,000
		野 火 止	0	768	2	10,000	19,081,500
	東久留米	北 山	0	298	0	0	10,213,000
		東	2	650	6	40,000	20,999,500
		中 央	2	1,377	10	78,000	25,110,500
		西	3	956	4	25,500	28,677,500
	その他	西 東 京	1	1,187	4	25,000	18,508,000
		そ の 他	0	1,204	10	110,000	30,454,000
合 計		18	14,641	132	1,278,000	448,872,500	

(株) エイトライフ通信

インフルエンザ大流行しています

白井 正一 ● 三崎薬局 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。

まだまだ油断できません。感染しない、させないために「手洗い」とマスク着用による「咳エチケット」が重要です。咳やくしゃみ以外にも多くの人が触れる場所から手、口などを介して感染します。手洗いはとても重要です。正しい方法として「スクラブ法」を紹介します。1分程度で完了です。

- ①液体石けんなどを掌で泡立てる
- ②掌と掌をこする
- ③右の掌で左手の甲を、左手の掌で右の掌をこする
- ④指を組み、指の間をこする
- ⑤右手の爪は左手の掌に当て、左手の爪は右手の掌に当ててこする
- ⑥左右の親指を、それぞれ反対の手のひらで包むようにこする
- ⑦指先を掌の中央に当て、円を描くようにこする
- ⑧流水で洗い流し、蛇口を閉めるときは素手で触れず手をふいたペーパータオルを使う
- ⑨手は完全に乾燥させる

・理事会だより・

第50期 第7回定例理事会

日時・1月23日(水) 会場・清瀬・生涯学習センター 6F講座室1

【協議事項】1.経営活動報告 12月の経常利益は111万円の黒字、予算比203万円超過、前年比341万円前進。累計では766万円の黒字、予算比▲1,751万円未達、前年比▲158万円後退。診療所で在宅診療や予防接種など保健予防の収益の伸びを背景に外来診療も順調となり単月では予算を上回りました。しかし累計では黒字ですが予算差は大きく、各職場では年度末にかけてさらに収益を伸ばす努力を行っています。

2.今年の総代会について 総代会へのアンケートを実施して、総代会の時間やスケジュール、内容などについて検討を行っています。

3.償却資産申請 法人事務局のカラー印刷機の買替300万円(60回リース)を承認。機関紙きずなの印刷の質を向上し、様々なイベントで安価にカラー印刷が行えます。

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(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) (訪問第1・3・5) 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18:30～20:00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(訪問前・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)	高橋(内・備) 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	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

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)・上野 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 (上記各週交互)・相崎(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・高橋 (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

生協事務所

協力

● 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。

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)