

西都保健生協の 組織現勢 (2019年2月28日現在)

- 組合員数.....14,658人
- 出資金総額.....4億4,962万円
※一組合員平均 30,674円

西都保健
生協だより

さすな

No.568 2019年3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>

油彩画の「瓦礫平野」(二科展に出品右や「港3・11」(下)など震災をテーマにした作品4点をはじめその他風景画や花、人物のデッサンなどもあります。



「忘れない」展は新座市在住のT・Mさん(76歳)の大作がズラリと展示されています。この絵を見た方から感想がたくさん寄せられています。

3・11東日本大震災・福島原発事故から8年。被災地の復興に思いをはせるとともに、震災・原発事故の教訓を今に生かすことが大事です。みその診療所(小平市)で開かれている「忘れない」というテーマの油彩展に寄せられた感想を紹介します。

あの日のことは 忘れない 3・11東日本大震災 福島原発事故から8年

小平・みその診ギャラリーにて

その時の叫びや...

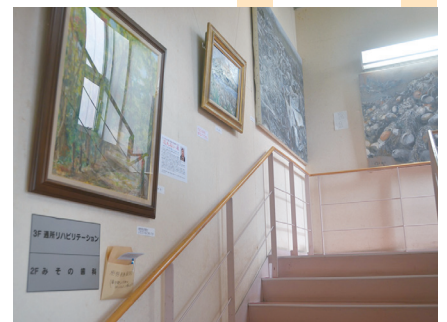
「素晴らしい作品を鑑賞させていただき感動しました。福島の震災・原発事故の迫真せまる描写

許せない安倍発言

「原発・福島のこと、Mさんの表現に同感です。2017年、私も被災地に行き安倍政権の「ゴントロールされている」発言、再稼働、原発セールスマン、すべてが許され

若い人たちにも...

「Mさんの絵は、その人柄と志がよく理解できる逸品です。『忘れない』シリーズは過去の出来事をすぐに忘れてしまう日本人への戒めであると思



みそのギャラリーは3月29日まで

記憶にとどめ...

「小生も2011年の夏にあちこちの津波被災

ます。私自身も震災の年に金石市といわき市を訪問し、大変な衝撃を受けました。個人的には原発は存続すべきと考えておりますが、震災のことは忘れることなく、若い人たちに伝えていかなければならないと思っています。『忘れない』シリーズはその意味で重要な作品です」(K・Iさん、練馬区・59歳・男性)

素敵な感想をありがとうございました。

西都保健生協からのお知らせ

- ★介護保険学習会 4月24日(水)午後 清瀬・けやきホール 4F小ホール 制度について学び、西都の目指す介護と困難解決のために何が出来るかを一緒に考えあひましよう
- ★健康づくり学校 5月8日(水)午後2時 開校 健康づくりはまず自分の身体に興味を持つことから始まります。血圧測定や健診結果から何がわかるか知ることから始めよう。

●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 11 ライフステージ編

こどもも大人もフレイル予防は今から！

フレイル予防は高齢者の方だけでなく、フレイル予防の3つの「栄養」「運動」「社会参加」そして健康づくりは、年齢に関係なく大切な要素です。

フレイル・介護予防は生まれたときから！

フレイルや介護予防は高齢期から始めても効果は限局的です。

①発育期 適正な栄養摂取や運動など基本的な生活習慣や遊びでからだを鍛える

②若年成人期～中年期 就職、出産・育児で中断しがちな運動習慣の継続と乱れがちな食事や生活習慣を整える

③高齢期 運動や日々の活動量を減らさない工夫と良質タンパク質やビタミン摂取を心がけ、筋力量や筋力の低下を防ぐ、というようにライフステージに応じた対策が必要です。

自分は「大丈夫」と思っていますか？

フレイルになる原因を「運動不足」「栄養不足」「閉じこもり」だけと捉え、自分とは関係ないから大丈夫と思われがちかもしれませんが、病気に繋がったことをきっかけにフレイルや要介護状態に陥ることがあります。

糖尿病や心不全、腎不全、骨そしょう症などが筋力の低下、栄養状態の



健康診断を受け、健康チェックを行いましょ



これまで掲載してきたように、「栄養」「運動」「社会参加」に取り組むことはもちろんですが、生活習慣病の予防、病気の早期発見・早期治療を心がけることもフレイル予防には重要です。

健康診断を受けるとともに、日ごろから自分の健康チェックを行いましょう！



5月から西都保健生協では健康づくり学校（保健学校）を開催します。ご自分や家族の健康づくりに、ぜひ活かしてください。

（健康サポート室保健師高江洲智穂）



猿渡トレーナーの体操ワンポイント

股関節のストレッチ

腸腰筋をほぐし、骨盤の調整を促すとてもステキな「股関節のストレッチ」です！

骨盤より上は動かさないよう意識しよう！



②手を付いている反対側の膝を内側から5回まわします。（左右行います）



※反対回しも。（痛みが出ない範囲でやってみてくださいね!!）

東久留米3支部で

健康吹き矢競技会開催



2月7日、東久留米の3支部が合同で行った「健康吹き矢競技大会」もおかげさまで3回目を迎えました。

今年は西東京支部にできた健康吹き矢班からも参加がありました。



今年も参加賞として支部のみなさんの思いの詰まった手づくりの賞品が沢山集まりました。的の中心に矢が当たった人はチョコレットのプレゼントもあり、見事中心に矢を当てた参加者は美味しそうにチョコレートをはおぼっていました。

核兵器廃絶は世界の主流

被災65年3・1ビキニデー集会 in 焼津

3月1日(金) 焼津市で行われた3・1ビキニデーに西都から代表8人が参加。午前中は核兵器廃絶へ願いを込めて4キロの道のりを歩き、ビキニ水爆実験被害者の久保山愛吉さんの墓前に献花しました。午後は焼津文化センターに全国から千五百人が集まり、各団体から核兵器廃絶を目指す活動の状況が報告されました。

ビキニ事件を描いたアニメーション映画のアーカイブ



西都の代表も早朝出発にもかかわらず疲れも見せず熱心に報告を聞き、帰途車中では「国を相手取って裁判を闘う弁護士の話は迫力があつたね」など交流し意気投合しました。

メリカ人監督と、制作に協力し出演した第五福竜丸の機関士池田正穂さんも一緒に登壇。今年90歳になる池田さんは「一生懸命やりますからよろしく」とあいさつしました。

組合員のひろば



絵手紙 チューリップ

清瀬市故・宮津榮さん

スーッと伸びるチューリップに背の高い亡き夫のやさしさをつい思い出します… (妻・種代)

西都9条の会から

嘘を流し広めるのは容易く、広まった嘘を打ち消すのはとても難しい。

3月3日に9条の会で五日市憲法史跡を巡るツアーを開催し多くの方に参加いただいた。

五日市憲法の存在は封建時代からわずか15年、現行憲法発布の65年前に近代的人権感覚に民間のレベルが到達していたことの証拠である。

敗戦まで日本に近代的人権思想が無かったかのような一般的なイメージ

ジは「現行憲法は米国から押しつけられたもの」という「嘘」と深い所で繋がっていると感じた。

小平市議会が「辺野古新基地建設の即時中止と国内外に普天間の代替施設が必要かどうかを含めて国民的な議論を行うことを求める」請願と意見書を可決した。

辺野古移設が唯一の解決策という「嘘」を沖繩の人々の粘り強いたたかいが打ち破り始めている。次は私たちの番だ。(龍)

	支 部	2月の 加入者	組合員 総 数	2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	5	637	5	30,000	19,581,000
		二 中	2	322	2	10,000	6,655,000
		三 花	1	494	3	6,000	21,739,000
		四 中	0	232	0	0	6,695,000
		五 中	1	227	2	15,000	11,027,000
		上 水	3	122	3	15,000	4,890,000
		大沼天神	1	543	1	5,000	13,258,000
		美園萩山	6	865	9	65,000	39,255,000
	清瀬	事 業 所	2		29	225,000	
		東	3	2,217	26	293,500	87,841,500
	東 村 山	西	0	1,310	2	20,000	50,975,000
		中 央	2	928	24	205,000	29,080,500
		美住富士見	0	316	1	5,000	5,335,000
		野 火 止	0	767	2	10,000	19,031,500
		北 山	1	297	1	5,000	10,203,000
		東	0	649	4	25,000	21,004,500
中 央		2	1,380	10	83,000	25,198,500	
西		5	959	8	38,000	28,705,500	
西 東 京	4	1,190	9	52,000	18,560,000		
そ の 他	0	1,204	15	140,000	30,582,000		
合 計		38	14,659	156	1,247,500	449,617,000	

(株)エイトライフ通信

入浴と健康～入浴が一番身近で簡単な健康法～ 鈴木貴子●うさぎ薬局 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

お風呂は、お湯が持っている「温度」「水圧」「浮力」などが体をほぐし、新陳代謝を促し、血行をよくしてくれます。緊張した神経も和らぎ、免疫力も高まると言われています。気持ちをリラックスさせるためにはぬるめのお風呂(38～39度)が最適と言われていますが、まだ寒い日もありますし「物足りない、温まらない」と感じられる方も多いのではないのでしょうか?

そんな時は入浴剤の力を借りてはいかがでしょうか。より効果的にしてくれます。うさぎ薬局・きよせ北口薬局などで販売している入浴剤「オンセンス・バインパス」は、ヨーロッパに古くから伝わる松葉浴をお手本に、松葉エキス・塩・その他数種の有効成分を配合。どこか懐かしい香りを深呼吸して、森林浴気分を楽しみながら保温効果を高め、心も体も癒してくれます。

ぜひ入浴方法と併せて、ご自分に合ったお風呂のカタチを見つけてみてください。
【うさぎ薬局価格】
50g(2回分) 100円
1,150g(46回分) 1,800円



・理事会だより・

第50期 第8回定例理事会

日時・2月27日(水) 会場・清瀬・生涯学習センター 講座室1

【協議事項】1.経営活動報告 1月経常利益▲544千円の赤字、予算比2,092千円達成、前年比2,421千円前進。累計実績は7,114千円の黒字、予算比▲15,416千円未達、前年比839千円前進。診療所ではインフルエンザなどの急患が多く外来、在宅、保健予防など医業収益が予算を超え好調。累計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.来年度の予算・方針案、3.総代会の招集に関わる事前決議事項、4.訪問介護事業の運営、5.資金借入等について協議。6.人事申請 介護事業統括及び訪問看護泉の所長と訪問看護統括責任者の任免について承認。7.償却資産申請 16年以上経つみその歯科のユニット買替(7台中2台600万円)、口腔カメラ(2台42万円)、みそのビルのガスヒートポンプ(冷暖房800万円)の申請を承認。

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) 山本(糖)	
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

● 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

● かるかも訪問看護ステーション

tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554

● かるか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

介護事業所

生協事務所

協力

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)	鈴木(神経内科) 小田(内・消化器)	
火	坂本(内・呼吸器)		
水	三谷(糖尿) 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(歯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)