西都保健生協だより
きずな
No.571 2019年6月号

西都保健生協の組織現勢
（2019年5月31日現在）

- 組合員数……14,513人
- 出資金総額……4億4,749万円
※一組合員平均 30,834円

●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
TEL 042-493-6129
FAX 042-493-6155
http://www.saito.coop

楽しくて、学べる それが西都の班会

班づくり班会開催月間を有意義に

6月～7月は班づくり班会開催月間です。「健康をつくる、平和をつくる、仲間をつくる」活動の場は「支部・班」です。網の目のように地域班をつくり、「楽しくて」、「やりがいをもてる」健康づくりや趣味などを取り入れた班会の開催を積極的に取り組む班会を紹介します。

衛生士さんを呼んだ「お口の健康」班会が人気

おなじみのあいうべ体操の他に「えがお」でも紹介されたお口のフレイル予防に効果的な「ピロピロ吹き戻し」を使ったり呼吸圧測定、舌圧測定なども。ピロピロは「手を添えずに吹くのは大変」「もっとレベルの強いのをやってみたい」と好評。三花支部総会では強面の男性陣もまじめな顔で「ピロピロ～～」。

東久留米東支部のすずらん班では、歯科衛生士さんから口腔内の筋肉の衰えについて説明があり、パ、タ、カ、をそれぞれ5秒間に何回言えるかで「くちびるを閉じる力」「舌を上あごに付ける力」「舌の奥に入る力」の衰えがわかるという実践をしました。みんな真剣に「パタカパタカ……」と、力も入りだんだん声も大きくなり大爆笑。

また舌圧計を使って舌の圧力をチェック。こちらはガラッと変わって口の中で地味に力を入れての測定でしたが、みんな正常ということでひと安心。楽しく体験しながらお口のフレイル予防を学びました。

▶強面なのになぜかカワいい3人さん

▶衛生士さんの口演が人気

▲すずらん班で舌圧チェック

参加者が参加者を呼んでますます充実する西都の班会

美園萩山支部脳トレ麻雀班では参加者が参加者を呼んで、ときには20人以上が5卓を囲い、熱気ムンムンです。班員で老人会の世話役の方が老人会の仲間を誘い、西都への加入も勧めてくれました。

まったくの初心者というその方に「私も初めは同じ初心者だったけど、今は楽しくて楽しくて仕方ないのよ」と他のメンバーが声をかけ、安心して参加してもらっています。

▲常時20人が集い楽しむ脳トレ麻雀班

東村山中央支部のかるがも班では、昨年秋に東村山の保健委員会が主催した骨密度測定練習会に参加した班長たちが、せっかく覚えた技を実践しようと班会で骨密度測定を企画。職員にアドバイスを受けながら初期設定から自分たちで実践できました。「あの時もゼリーが多すぎたのよね」などと思い出しながら賑やかにチェック。測定結果は馬場事務長に解説していただきました。

月に1回ピアノ伴奏に合わせてみんなで楽しく歌う三花歌う会。発声練習から始めると不思議と出ないはずの高いキーもちゃんと出るようになってびっくり。童歌や懐かしい歌もみんなで大きく口を開けて歌うことはフレイル予防にもつながると大好評です。

清瀬西支部の「筆班」では、先生が圧倒されるほど参加者の習字を学ぶ姿勢が真剣！　学ぶ、活動することがとにかく楽しい！班会で元気に健康を保ちましょう。

西都保健生協からのお知らせ

★**健康チェック実践研修**（血圧・体脂肪・握力・尿チェック）
7月1日（月）健康づくりセンター

★**華氏119映画学習会** 6月26日（水）①15時、②18時半の2回上映
チケット代500円！ 西都9条の会 東久留米・成美教育文化会館

★**健康づくり学校 公開講座** 7月17日（水）14時～16時
「50歳代から気をつけよう！ 飲み込む力と噛む力」
講師：みその歯科 高橋医師 清瀬・アミューホール

●健康サポート室より
健康チェックを活用しよう！
part 2

体組成を測定してみよう

体組成計で筋肉量に注目してみる

家庭の体重計で体組成が測れるようになり、健康への意識が高まっています。測るだけでなく活用する方法を考えてみましょう。今回は筋肉量に注目してみます。

体組成計でわかること

通常の体重計とは違い体組成計では体重はもちろんBMI（ボディマス指数）や体脂肪率、筋肉量、体水分率、推定骨量、内臓脂肪レベル、基礎代謝などがわかります（機種により異なります）。

筋肉量に注目してみる

からだを長い間動かさないでいると筋力や筋肉量が低下したり、関節が硬くなったりして身体機能が低下します。それによりさらに活動量が低下し、食欲も落ち必要な栄養が摂れなくなるという悪循環に陥ります（図1 フレイルサイクル）。

筋肉量低下の原因を探る

筋肉量が低下した原因を探り、少しでも改善することが大切です。膝や腰など関節性疾患によるものであれば症状改善のための治療や運動療法について医師に相談しましょう。

また、栄養摂取が不充分であればお口のケアや食事形態の工夫が必要かもしれません。食事の準備ができないことが原因で食事を摂りたくても摂れないのであれば介護を受けることも必要な選択肢です。

気持ちが引きこもりがちになり外出の機会が減ることも原因のひとつです。友人やケアマネジャー、医療機関に相談するとともにお近くの班会やサロンに出かけることも解決策のひとつです。

定期的にチェックを

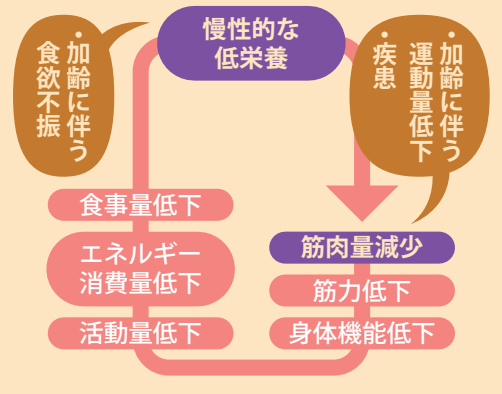
定期的に体組成測定をすることで日頃の生活を振り返り、運動や食事が適切かどうか判断しやすくなり、今後の健康づくりに活用できます。

体組成を測ってみたい（組合員300円）方や、結果の見方を確認したい方は清瀬診療所健康づくりセンターへご相談ください。健康づくり健診班会としてもご利用いただけます。

お申し込みは清瀬診療所までご連絡ください。

（高江洲智穂　健康サポート室　保健師）

図1 フレイルに陥る悪循環



健康づくり健診班会を開催してみませんか？

西都保健生協では健康づくりセンターで健康づくり健診班会を開催することができます。

内容は体組成計測定、一日尿塩分チェック、体力測定、問診です。

2011年から毎年開催している班もあり「毎年この健康づくり健診班会に来るのが楽しみなの！」と笑顔で参加されています。チェック後の結果説明では、参加者同士結果を見比べながら喜び合ったり、目標を立て直したり、一年間のできごとを交流したりとワイワイと楽しい班会になっています。

6～7月は班づくり班会開催月間です。あなたの班でも生協らしい健康づくり健診班会を開催してみませんか？

まんが・波 来土

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

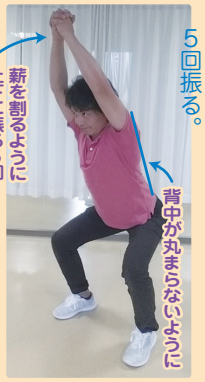
薪割スクワット（下半身）

今回のワンポイントは組合員さんからのご要望で、テレビやメディアで話題のピンク筋を鍛えるエクササイズをご紹介します。

太ももと床が平行になるまでしゃがむととっても疲れます。できる範囲で行いましょう。

❶足幅を肩幅、両手を組んで立つ。

❷4秒かけてしゃがむ。



❸しゃがんだ状態で両手を上下に5回振る。

❹3秒かけて立つ

※繰り返し5～10回×2～3セット

組合員のひろば

編みぐるみ **お地蔵ちゃん**
清瀬西支部 松村 幸子さん

原水爆禁止国民平和大行進 コースと日程の紹介

清瀬と東久留米は昨年からの予測

7月22日(月) 東村山コース

都立東大和南公園（12時30分出発）→ 清原西公園（14時15分出発）→ 東村山市役所前広場（15時30分着（15分休憩））→ 全生園（16時頃着）

7月23日(火) 小平コース

小平市役所（南側芝生広場）（9時30分集合 10時出発）→ 小平東部出張所隣の公園（11時10分頃到着 11時20分頃出発）→ 田無4丁目第3公園（12時20分頃到着 13時10分頃出発）

7月23日(火) 西東京コース

田無4丁目第3公園（12時20分頃到着 13時10分頃出発）→ 武蔵野市民公園（14時30頃着）

7月24日(水) 東久留米コース

ほんちょう第二広場（10時集合 10時30分出発）→ 南沢交番前 → 生涯学習センター角 → 市役所 → 西口中央公園（12時30分頃到着）

7月23日(火) 清瀬コース

清瀬市役所（8時30分集合 9時出発）→ 清瀬自然公園（12時頃到着（東久留米へ引継））

西都9条の会から

トランプ大統領の所属する共和党は中流以上の白人を主な支持層としている二大政党の片翼だ。

来年、米国の多数派は白人以外となり、共和党が裕福な白人の為の政党である限り多数派になる事はなくなるという。

トランプは憲法改正を主張している。勝てないのであればルール自体を変えてしまいたいというのが本音だろう。

日本で憲法改正に意欲を見せる政治家達もまた少数の大企業と富裕層を優先する政策ばかり推し進めてきた人々だ。

経済指標の不正や年金崩壊、その中での消費税増税などは嘘につぐ嘘で国民を誤魔化し続けなければ彼らが二度と多数派になれなくなる事件だ。

積み重ねた嘘が崩れてしまう前に民主主義というルール自体を変えてしまいたい。そんな思いが透けて見える。『華氏119』をそんな視点で観るのも面白い。（龍）

支部ごとの組織状況

支部		5月の加入者	組合員総数	5月の出資金 人数	5月の出資金 額（円）	出資金総額
小平	一中	1	634	2	20,000	19,616,000
	二中	0	318	0	0	6,625,000
	三花	0	488	0	0	21,766,500
	四中	0	227	0	0	6,650,000
	五中	0	228	0	0	11,052,000
	上水	0	119	0	0	4,855,000
	大沼天神	0	537	0	0	12,663,000
	美園萩山	1	855	1	90,000	39,595,000
	事業所	0		26	210,000	
清瀬	東	2	2,201	25	254,500	86,864,000
	西	4	1,312	5	30,000	50,996,000
東村山	中央	2	920	23	185,000	29,255,500
	美住富士見	0	314	1	10,000	5,300,000
	野火止	1	753	3	15,000	19,005,500
	北山	0	297	0	0	10,223,000
東久留米	東	0	644	3	15,000	21,104,500
	中央	2	1,362	9	73,000	24,857,500
	西	2	954	4	45,000	28,750,000
西東京		2	1,171	8	55,000	18,450,000
その他		1	1,179	13	140,000	29,864,000
合計		18	14,513	123	1,142,500	447,492,500

(株)エイトライフ通信

食中毒予防の三原則で夏をのりきる

長岡秀樹●上清戸薬局 薬局長

梅雨に入りました。気温や湿度が上がると食中毒が心配です。食中毒予防の三原則は、原因菌を「つけない、増やさない、やっつける」です。

❶つけない=洗う! 分ける!

手には様々な雑菌がついています。調理を始める前、肉や魚などを取り扱う前後、トイレや鼻をかんだりした後は必ず手を洗いましょう。また、包丁やまな板などの器具から菌がつかないように、使う度にきれいに洗い、できれば殺菌しましょう。

❷増やさない=低温で保存する!

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になるので、増やさないためには低温で保存することが重要です。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、過信せずに早めに食べましょう。

❸やっつける=加熱処理!

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱しましょう。

株式会社 エイトライフ
小平市美園町1-2-16 電話042-349-3455
どこの病院・医院の処方せんでもお受けします

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

◉いつでも気軽に相談できる、あなたのまちの薬局です。

・理事会だより・

第50期 第12回定例理事会
日時・5月22日（水）会場・清瀬・消費生活センター 4階 会議室1・2

【協議事項】1.経営活動報告 4月の経常利益▲794万円の赤字、予算比280万円超過、前年比567万円改善。在宅と外来堅調で5診療所が前年・予算を超過、訪問看護も復調。訪問介護もこだまで予算超過など大きな崩れなく堅調。**2.前期決算確定** 小口管理、自費診療などの収益計上の修正や項目変更などもあり、経常利益は665万円の黒字となりました。**3.組合員からの借入金** 7月と10月に8,800万円の募集を予定、**4.専門委員会** 社保委員会より来年実施予定のNPT（核不拡散条約）検討会議に向けて2名の代表をニューヨークに送る提案を承認。**5.償却資産申請** ①HbA1c測定器入替（生協診）と②給湯器取替工事（虹の家）を承認。

第13回臨時理事会 5月29日（水）会場・成美教育文化会館 グリーンホール 第53回通常総代会にかかる議案などについて協議・決定した。

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／曜日	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) 砂川(訪問第2・4)	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)	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／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) 内科医師	小野田(内)	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)	大沼(内・呼) 小野田(訪問午前/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) 内科医師	今村(内・消) 山本(糖)	
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　電話 042-471-2291
東久留米市本町3-3-23　FAX 042-472-0131

診療時間／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。
- 特定・高齢者健診は火・木・土曜に行っています。

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／曜日	午前9:00～11:30	午後1:30～4:30	夜間5:30～8:00
月	中野・原田 [訪問]高橋	中野・原田 [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
水	中野・原田 [訪問]高橋	中野・原田 [訪問]高橋(1・2・4は休診)	
木	原田・齊藤 松田(1・3・5) [訪問]中野	12:30～3:30 高橋・松田・齊藤 [訪問]中野・原田(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 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

- 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　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)	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／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
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6月より予約制で開始します。

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／曜日	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) 整形の受付は11:30まで	大亀(内)	大亀(内)
水	坂本(内・呼吸器) 内視鏡検査	桑木(循) (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(火・水・木・金)