# ※来賓挨拶や総代の発言については別紙の報告集をご参照ください

で国民主権を守る視点で

ことを示し、

目前の選挙

### 西都保健生協の 組織現勢

(2019年6月30日現在)

●組合員数

累進課税の仕組みが機能

得税優遇などに触れ、

れば財源が確保できる

方で高額所得者の年金、 社会保障が削減される.

- 14,510人
- 出資金総額——4億4,679万円 ※一組合員平均 30,792円

生協だよ

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 **1**042-493-6129 **20**042-493-6155 http://www.saito.coop

### No.572 2019年7月号

事長は挨拶のなかで金融 厅による「2千万円の不 挨拶に始まり、 との報告書を政府が 【城総代会準備委員長 髙田理 びかけました。

場から地域に根差す生協 選挙権を行使するよう呼 0) は生命と暮らしを守る立 方針をじっくりと討議 総代会で

しようと結びました。

成美教育文化会館グリーンホールで第53回通常総代会を開催。 西都保健生活協同組合は203名の総代を選出し6月2日

東久留米・

ひと

の成長

と総合力の発揮でまちづくりを行うことを今年度の活動の方針としました。

東京都生協連よ

護 連の松本洋子介 他に東京都生協 きました。 推進部次長より 支援·地域連携 り松本守史会員 こ挨拶をいただ 福 小平社会保 祉事業担 その 協活動の総合力を活かし 活動で笑顔をふやそう を大切にした『協同』 の提案が行われました。

ひと」として個人の

した医療と介護、

地域からの期待を受けて

渋谷けいし市議会議 来賓として清瀬市より

進行。 直子総代を選出し議事を ただきました。 なか来賓としてご出 の計5名の方がお忙し 富士見通り診療所の白井 中支部の末廣進総代と /第1号から第3号議案 総代会は議長に小平 田中専務ら3人よ 席い

都保健生協の総合力で

スローガンは「『ひと』

取り組みなど2018 組合員活動を併せた生 と「らしさ」を大切 さら 尊 0) 験、 ら、①東村山での診療所 題として掲げました。 と地域の協同で実現した 人暮らしの看取りの経 案を補足する立場か 議案を受け討論では、 ③生協のなかま増や ②男の介護教室の受

として「憲法を守り、

活

なかまとともにい

への

多数で可決し、

特別決議

採決では議案全て賛成

られるまちに までも安心して住み続け 1 力と連携を活 員との総合力と連携で をスローガンとし 西都保健生協の 組合員

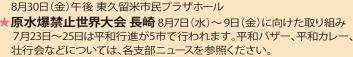
つける、 めざす、の3点を重点課 り残さない社会の実現を を解決する「ちから」 2 困った、 人取り残さない社会 生協 3 人づくりー 地域の困っ 誰 かす、 人 取 を た 私

0

りました。 とヘルパーステーション こと、⑤介護業界の実 など。2019年度の活 事業統合へ向けた展望 組みと職員へ期待する への期待がさらに深ま

### 西都保健生協からのお知





**★原水爆禁止世界大会報告会**8月24日(土)午後成美教育文化会館 記念講演 山田秀樹医師(全日本民医連副会長)と各代表の報告

### 障推進協議会の 川哲 雄

て戦後平和とともに国民 懸念を示しました。 戦前の「お国

権利として守ってきた

と不誠実な態度を挙げ、 をめぐる不適切なデータ ジスアショアの設置選定 不受理とした問題、

回帰

そし への

東村山支部の 新日本婦人の会  $\mathbb{H}$ せつ子支部長

会長、

度

活動につい

て報

2019年度は「い

総合力としての支部の取

る班会の取り組みや、

(4)

ローガンを確認し閉会と

の活動とその基本とな

後に今総代会の3つのス 手で承認されました。

(求実現を」 は大きな拍 ち輝くまちづくり

(-)病

(-)

りつけの

度かか

医療機関

に相談し

尿蛋白

尿潜血

ましょう。

糖

健康チェックを活用しよう!

part 3 尿チェックを日頃から!

チェックできます。 健康診断や普段の検査の時の尿検査、みなさん確認していますか? 医療 福祉生協では自分の尿を実際にチェックすることができ、また塩分量も みんなで一緒に班会でチェックしてみませんか?

みんなでわいわ

じ

班会

と19名が参加!

## 尿がつくられるまで

尿は腎臓で作られ、

尿

膀胱で尿をためます(約 造血を調整したりビタミ するだけでなく、 管を通って膀胱にたまっ 道で25㎝くらいあります。 尿を作って老廃物を排泄 します。尿管は尿の通り ンDを活性化し骨を強く て排泄されます。 、血圧や 腎臓は

## 腎臓の働きが悪くなると

粗しょう症にもなりやす も上がることがあり、 すさが出てきます。 さや顔色の悪さ、疲れや くなります。 たりむくんだり、息苦し 物がたまりかゆみが出 働きが悪くなると、老 血圧 骨

## 尿検査で分かること

(表1)。 潜血があります 尿

さあ班会でチェック!

い運動後 など りますが、

所見があ る方は、

生理的:発熱、運動直後、濃縮尿

中蛋白質の増加

(一) 血糖が170mg/dl以上・腎機能低下

的:腎臓の異常、尿路や膀胱の疾患、血

臓:糸球体性腎炎、ネフローゼ症候群、

腎結石、腎癌、腎外傷、腎梗塞 路:尿管・膀胱・尿道の結石、外傷、炎症

前立腺肥大、前立腺癌など

その他:溶血性疾患、熱傷、不適合輸血、熱性 疾患、筋肉挫傷・壊死、手術後、激し

> 般的に行う検査では、 尿蛋白、 尿糖

出されることがあ の蛋白・潜血は検 健康でも一定量 ことで変化が分かります

日頃からチェックする

生協ならでは! 尿塩分チェック 健康づくりセンター 活かしましょう! 地域の方の健康づくりに で尿チェックを開催し、 瀬診療所) では1日塩分

また、

(清

チェックもできます。 してしまいます。 をめざしています。余程 ょう症・胃がんなど、さ 分のとりすぎは、 気をつけないとオーバー では1日あたり6g以下 します。医療福祉生協連 まざまな病気を引き起こ 筋梗塞)・腎不全・骨粗し 脈硬化症 (脳梗塞・心 、高血圧・ 塩

生協の班会では尿塩分 00円)。ご利用ください 摂取量をチェックするこ ともできます(組合員3 普 康サポート室保健師

たくて参加した」と言う

Love

また昭和8年生まれのK 頃の思いが次つぎと出て VDを観たあと「話した さんが「憲法の話が聞 のはおかしい」と話し、 古新基地の工事を続ける んでいたTさんは「辺野 きました。以前沖縄に住 いことが沢山ある」と日 配しながらでしたがなん 「憲法と自衛隊」のD 初めての取り組みで心 はじめ キイキしてる!」と感嘆 と「年を重ねていてもイ ノを弾き始め、

ドも購入。蒸しケーキを と。「7月もやるのでしょ 手作りして参加したFさ の声があがりました。 に参加したいとセラバン んは支部事務所の電子ピ て参加したYさんは班会 んなで歌いましょうよ 西都の取り組みに初 との声もありまし 、「今度は

急ごしらえのミニバザ

上げ。 京支部 した。 く元気をもらえた集いで 回り広がったことが嬉し も賑わい5千円の売り (岡 田 西都の輪がまた 弘 子

## まんが・波 来土

### -の体操ワンポイント

帝めエクササイズ を安定させるうえでとても大切



●横向きに寝て、上側の 脚は立ててバランスを とり、下側の脚は伸ばす。

足上げは かかとから上げる



つま先から上げると太ももの 前側をよく使ってしまうので、 踵から上げるようにしましょう。

(痛みが出ない範囲でやってみてくださいね!!)



支部事務所が狭く感じるほど:

### 組合員のひろば

創作詩 80・20 (はちまるに一まる) 小金井市 小澤 アイ子 さん

鶴々 噛める 幸わせ 百歳鶴は千年 亀は万年 戦争しない 楽しく生きてる 歯みがき 長寿を応援 戦争やめた 日本の町で 多くの人に 元気で長生き それが何より おいしく もぐもぐ めなたの町でも 「球に生まれた その日 歯周病 のむなよく 食べてる 励んで 噛んでる 平和の国で 支えられ 歯医者さん しつかり治療 百歳までも 80 80 20 歳 80 歳 20 本 80 20

も 度 がば 皆 1 え か チ か 覚 さん ま ズに か エ り え L わ ッ 0) の骨密 らず <u>17.</u> クに 測 Mさん た。 7 定 を に 挑 そ ス

康づくり学校を卒業した

よくかめかめ

つるつるのむな

要 ŧ 'n を約束しました。 秋 看護 ´クもやりたい\_ 望 にも開くこと 聞 を きた 師さんの話 出 し 合  $\subseteq$ بإ

笑い。 筋ト 間を過ごしました。 玉を投げ合い、 間と手を握りあ が脳トレが始まると大 な顔で体操していまし よるストレッチと軽 Ö 後 し、 と声 猿渡運動トレー 班 「あれ〜出 はじめは皆まじ 長さんリクエ を上げながら 楽し 来な い お る 3

心に奮起。 活させようと

かつての班長

運営委員中

(部分割を機に班会を復

Щ

・北山支部諏訪班

らく休眠状態だった

0)

先日

0)

華氏

1

約してくれました。 の会場の団地集会場を予 は足を悪くしていたもの

チラシで呼びかけ当

日

10

人が参加。

まず

がは健

他

の健

歴康チ

エ

問題 来て 0) ればすぐ分かる嘘をつく 改めないのか、 民を苦しめるのか、 ないでしょうか。 沢山頭に浮かんだの 怒りとともに 映 摘 か、 何故これほど平然と が明らかになっても 一画を観ながら驚きや いただけました。 ないのか。 ヤスターはそれを 何故テレビ 「何故」 何故調べ のニュ 何故 では 国 が

ます。 若者たちの為に。 たちとともに立ち上 たちの次に、 なければなりません。 くたたかいに全力を注 を倒す希望が残されて ではないでしょうか。 両 人 国 票 この希望を守り ... の 玉 という悪 民にはま ある がる 龍 私 抜 政 V

は予想を大きく超え 0人以上の皆様 1 9 |-蔝 にする事 のニュ がらそれ そ して、 0)

ŏ

ないことにも気付 日本のニュースと変 ースを見て驚きな が日常見ている 無いアメリ 日常あまり いた 入わら 力 É

### 甴 都 の会か

### 組合員総数 6月の 6月の出資金 出資金総額 支 加入者 額 (円) ф 634 4 70,000 19,631,000 3 中 318 5.000 6,625,000 <u>/</u>]\ 花 0 489 3 3,000 21,794,500 四 ф 6,650,000 0 226 1 25,000 支 五 中 0 228 0 11,052,000 10,000 水 0 119 2 4,865,000 部 大沼天神 2 平 1 538 10,000 12,673,000 ご 美園萩山 0 853 0 ( 39,720,000 ٢ 事業所 0 26 210,000 の 2,202 249,500 87,098,500 東 24 1 組 西 6 7 1,313 40.000 51.021.000 織 Đ 中 0 920 20 185,000 29,425,500 東 状 美住富士見 0 313 5,295,000 0 0 村 況 野火止 0 749 2 10,000 18,895,500 Ш Ш 1 298 1 5,000 10,228,000 東ク 東 0 644 5 30,000 21,134,500 中 央 1,363 8 68,000 24,925,500 留米 西 0 954 1 20,000 28,770,000 西 東 京 2 1,172 6 45,000 18,490,000 の 他 0 1,177 13 180,000 28,494,000 1,165,500 446,788,000 計 14.510 126 16

### (株)エイトライフ通信

### 小さなお子さんに薬を飲ませるときに 白井直美●東久留米薬局 薬局長

### 株式会社 エイトライフ

小平市美園町1-2-16 電話042-349-3455

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

### 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

### 東久留米薬局

**=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

●いつでも気軽に相談できる、 あなたのまちの薬局です。

小さなお子さんに薬を飲ま せるのに、苦労したことはあり ませんか? 1歳くらいまでの乳 児に飲ませる場合を紹介しま

まずお勧めするのは、散剤 を水で溶かして、スポイトや哺 乳瓶の乳首で飲ませる方法で す。水の量が多いと飲み切れ ないことがあるので、小さじ2 分の1 (2.5 CC) 程度の少量の 水で溶かします。スポイトで飲 ませるときは、吐き出したり、 むせたりしないように、メモリ で1回0.5mlを目安にしてくださ

もう一つは、散剤に水を加 えてお薬団子あるいはペースト 状にして、頬の内側や上顎に塗 る方法です。直接舌に触れな い場所に塗ることで味をあまり 感じにくいというメリットがあり ます。水は一滴ずつ加えてくだ さい。溶かしたらすぐに飲ませ ましょう、しばらく放置すると 苦味が強くなってしまう場合が あります。

### ・健康づくり

健康づくり学校が終わりました。

「健康の維持のために行動する意 識」をテーマに開催した今年度の健 康づくり学校も無事終了しました。き ずなに折込んだチラシを見て申込ん でいただいた方も多く、25名に参加 していただきました。今年度は参加 者同士の交流も大切にしたことで新 たなつながりが生まれたり、思いを 共有するなかで11名の方が4回全て 参加して修了しました。おめでとうご ざいます。



### 西東京生協歯科 西東京 **=**202-0001 042-439-0071 西東京市ひばりが丘2-6-29 FAX 042-439-0085 午前9:00 ~12:00 夜間5:30 吉川 小石 月 飯村(訪問) 飯村・吉川(訪問) 松田(月2回) 飯村•吉川 飯村•吉川 中田(訪問第1) 中田(訪問第1) 小石(訪問) 小石(訪問) 砂川(訪問第2・4) 小石•会沢 小石•飯村(第3•5) 砂川•中田(訪問) 砂川・中田 (訪問・第2休 伊波 小石•伊波 小石(第2·4) 木 (訪問第1·3·5) 飯村(訪問) 飯村(訪問) 飯村•吉川 飯村•吉川 金 原田・小石(訪問) 原田・小石(訪問)

●診療は予約制です。電話でお申し込みください。

飯村・小石(隔週) 飯村・小石(隔週)

- ●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 **1042-342-7270** 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(湖町前/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) 永井(内)	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 東久留米市本町3-3-23 電話 042-471-2291 **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 小平市美園町1-2-16

土

電話 042-347-3680 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·相﨑·原田 [訪問]齋藤	松田·原田·相﨑 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(24·5)•中野(1·3) 齋藤(1·3) [訪問相原 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

- ● 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 護 事
  - 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
- 業 ● ヘルパーステーションこだま ------

  - 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 -----
  - 西都保健生活協同組合 …… 小平協議会
- 生 ●清瀬東支部
- ●清瀬西支部 務 ●東村山支部
- ●東久留米の3支部 …
- 西東京支部 …………
- デイサービス なないろ -----協
- NPO法人 ぶなの樹会 ------tel & fax.042-495-2700

- - tel.042-346-1400 / fax.042-346-1405
    - tel.042-496-7313 / fax.042-496-7314
  - tel.042-496-7720 / fax.042-492-8811
    - tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155 tel.042-346-1441 / fax.042-346-1466
  - tel & fax.042-495-4872
  - tel.042-496-0302
  - tel.042-395-5786 tel & fax.042-470-0722
    - tel & fax.042-465-3721
- NPO法人 西都虹の会 tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155
  - tel.042-497-8390 / fax.042-497-8391
- 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 **亩村山市木町4-2-32**  電話 042-393-5903 EAX 042-395-5612

宋州山川本川4-2-32		FAA 042-393-3012	
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	和泉(内)		
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。
- ●禁煙外来、エコー検査も行っています。 ●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

042-496-7760 **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。
- ◆特定健診は予約制で診療時間内に行っています。

### 清瀬診療所 清

〒204-0021 清瀬市元町1-13-27 電話 042-493-2727 FAX 042-493-2751

/H MX - P / D P 3 1 1 3 2 /		012 199 2791	
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。
- 動問診療を行っています(火・水・木・金)