

西都保健生協の 組織現勢 (2019年7月31日現在)

- 組合員数..... 14,511人
- 出資金総額..... 4億4,817万円
※一組合員平均 30,885円

西都保健
生協だより

きずな

No.573 2019年8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>

この絵を描いたきっかけは、欣子さんが原水爆禁止運動に熱心に取り組んでいたとき、原爆ド

ヒロシマに胸うたれ

は、診療所の2階踊り場に展示、診療所、歯科に来院した人たちの目を引いています。



核不拡散条約（NPT）再検討会議を来年に控えています。被爆75年目の節目にニューヨークで世界大会を開くという画期的な提案のなか6000人が集まった原水爆禁止世界大会は9日に閉会。西都から8名の代表が参加し、地域に平和の種を撒きます。また過去からの贈り物も大きな力になります。

「核兵器のない平和で公正な世界を」目指して活動していた油絵画家の故・小川重雄さん（享年88歳）が生前に広島市の原爆ドームを描いた大作「ヒロシマ」（80号）を、妻・欣子さん（83歳）より、みその診療所に寄贈していただきました。絵は、診療所の2階踊り場に展示、診療所、歯科に来院した人たちの目を引いています。

重雄さんは、小平・四支部の初代支部長として1996年から12年、支部づくりや平和の活動の先頭に立つて奮闘するとともに、趣味の油絵にも力を入れ大作を次々制作、小平平和美術展にも毎年出展するなどしてまいりました。重雄さんは今年5月9日に亡

くなりました。生協活動と平和の活動に力を入れていた重雄さんの遺志を汲んで、欣子さんから寄贈の申し入れがあり、事業所利用委員会でありがたくいただくことになりました。たくさんの方に見ていただきたいと希望しています。

一中支部の橋本初恵さんは絵の前で「すごい迫力で感動しました」。吉川久代さんは自身が経験した東京大空襲に思いをはせ、広島や長崎の惨劇を繰り返してはいけないと、平和の大切さや憲法9条を守ることの大事さを強調していました。

写真は夫人の欣子さん（左から2人目）と右へ小野田所長（みその診療所）、中野所長（みその歯科）。左端は大沼支部役員の富田さん



世界大会代表団の報告会は8月24日。9月号に詳細を掲載します。

この展示は9月末日まで開催。さらに「戦争を語り継ぐ会」という班が毎月第1金曜日、午後2時からうさぎ薬局の2階で開催しています。この夏、記憶を伝え、いま日本に何が大切なのか、一緒に考えましょう。

核兵器のない 平和で公正な世界を 平和への願いを小平から届けよう！

「戦争の記憶」 若い世代に伝えたい

「令和になっても変わらぬ戦争への憎しみ。戦死した父を返せ、空襲で焼けた家を返せ。ここに展示した写真は『太平洋戦争を忘れないための私のスクラップブック』です」と、みその診療所のギャラリーには、所狭しと美園萩山支部の常松さんが集めた戦争の記録が見る者に語りかけます。

送。てきます。そして玉音放



世界大会西都代表団は
現地で交流しパワーを蓄積！

..... 西都保健生協からのお知らせ

- ★健康チェック実践研修（骨密度チェック）
8月30日（金）午後 東久留米市民プラザホール
- ★原水爆禁止世界大会報告会 8月24日（土）14時～ 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
- ★組合員活動交流集会 9月18日（水）午後2時 清瀬・アミューホール
- ★健康ウォーク交流集会 10月19日（土）東村山中央公園

●健康サポート室より

健康チェックを活用しよう！

part 4

骨密度チェックでフレイル予防

虹の家の夏まつり

地域にひらかれた
グループホームへ

今から骨粗しょう症予防

介護が必要となる原因の4位に「骨折・転倒」があります。骨が丈夫でないといふついたり転んだりすることで簡単に骨折してしまいます。年代に関係なく今からできることに取り組んでみましょう。

骨粗しょう症と生活習慣

骨粗しょう症とは、骨のカルシウム量が減り、骨がスポンジのように粗(あら)くなる状態です。原因は食習慣や運動習慣のほか、喫煙、ステロイド剤や抗けいれん剤の長期服用、加齢により骨破壊(骨吸収)が進むことにあります。

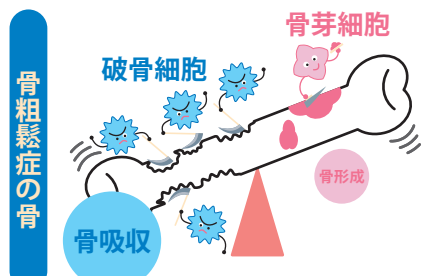
大人になって心がけること

女性は男性に比べ骨粗しょう症になりやすいと言われます。若いうちは無理なダイエットでカルシウム不足を起したり、女性ホルモンの分泌を下げってしまうことで骨に大きく影響を与えます。また

こどもの頃から骨の貯蓄を

骨量は思春期に急激に増加し、ほぼ成人並みに

骨粗鬆症の骨



骨粗しょう症予防のために気を付けること



転倒予防の環境整備

骨密度測定は、腰椎・大腿骨頸部・頭骨・手指・踵など測定することが出来ます。部位によって骨密度は異なるため、機会があれば複数の箇所の検査をお勧めし

さあ班会でチェック！

女性は男性に比べ骨粗しょう症になりやすいと言われます。若いうちは無理なダイエットでカルシウム不足を起したり、女性ホルモンの分泌を下げってしまうことで骨に大きく影響を与えます。また

達します。この時期に骨量を少しでも多く蓄えておきましょう。規則正しい食生活と骨に刺激のある運動をつけることが理想です。

た妊娠や授乳でカルシウム不足のリスクが高まり、更年期には女性ホルモンの減少により骨破壊が進みます。こういった場合カルシウム摂取を意識する必要があります。

「わーあ！ あったかいなあ」。ひと足踏み入るとまさに縁日。いつも見慣れたスタッフが笑顔で迎えてくれました。7月27日(土) グループホーム・虹の家では夏まつりが催され、沢山の人が大賑わい！ 焼きそば、お好み焼き、焼き鳥にかき氷など、利用者さんもみんな頬つたを落とさなように、目尻を下げ、おいしそう！

数日前から近隣の地域や職員に声をかけ、子どもたちが来たときに楽しめるヨーヨー釣りや、子どもたちが踊るかわいいよさこいソーラン演舞など工夫を凝らしたプログラムは大成。利用者さんはもちろん、そのご家族や子ども、地域の方々が楽しめ、繋がれるこのあったかい空間は、日ごろのスタッフの笑顔があるから作られるんだと思

すてきな時間をありがとうございました。来年も期待してますね。(運動トレーナー 猿渡大悟)



きずなの酒井ケアマネ(左)と山本さんも楽しくて仕方がない



まんが・波来士

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

フロッグ(下腹部)

下腹を引き締めるエクササイズです。骨盤の歪みを調整する効果もありますので、ぜひやってみてください！

両肘を立てず
仰向けに寝ても
大丈夫です



踵が離れないように

②踵を付け合ったまま膝を伸ばす→曲げるを繰り返す。

※5～15回×2～3セット

①両肘を立て床に付ける。股関節、膝は90° 両踵を付けたまま膝幅は肩幅に開く。



内腿と下腹に力を入れる

膝はしっかりと伸ばします

平和を願い全国で行進

今年も西都の各市で平和

和行進が行われ大勢の組合員が参加しました。東村山は行進の途中で、東大和市の戦時中爆撃を受けた変電所にも立ち寄り学芸員の方の説明を聞きしました。清瀬では原水爆禁止世界大会の西都代表

となった酒井洋平職員が横断幕を持ち元気に行進、小平代表で初参加の杉山さん(写真中央)は沿道の方々に手を振ってもらい嬉しかったと



北海道から東京まで歩いているんだ」と話すとおじさんがんばつて」とお小遣いの中から小銭をカンパしてくれた経験の語り、参加者の感動を呼びました。

語りました。

北海道札幌文島から通し行進されている矢部常次さん(70歳・写真左端)は小平での集会あいさつの中で、道中に出会った小学生の子どもたちに「核兵器をなくすために北海道から東京まで歩

組合員のひろば



メタリック刺繍 バスケット

東村山市 河村美佐夫

とじ針でひとつひとつ丁寧にぐり作りしました。編み物が大好きなお母さんに代わり今は娘さんが鍵編みを習っています。

西都9条の会から

「優しさを失わないで

くれ。弱いものをいたわりお互いに助け合い、この国の人たちとも友達になろうとする気持ちを失わないでくれ。たとえその気持ちが何百回裏切られようと。それがわたしの最後の願いだ」。

終戦から28年後の1972年から73年にかけて放送された特撮テレビ番組「ウルトラマンA(エース)」の主演、ウルトラマンエースが最終回で地球を去る時に子ども達

に伝えた言葉だ。

エースの言葉から46年後の今、日本を見た彼は何を思うのだろうか。優しさが、いたわりが、助け合いの気持ちが失われてはいないか。他の国の人たちと友達になろうとして

しているだろうか。ウルトラマンA最終回のタイトルは「明日のエースは君だ」であった。終戦から74年、皆さんと共に「明日のエース」として頑張つて彼の願いを叶えていかねば。(龍)

支部ごとの組織状況	支 部		7月の加入者	組合員 総 数	7月の出資金		出資金 総 額
					人数	額 (円)	
	小 平	一 中	0	632	1	5,000	19,606,000
二 中		0	316	0	0	6,500,000	
三 花		0	489	5	106,500	21,931,000	
四 中		0	225	2	20,000	6,500,000	
五 中		1	229	1	5,000	11,057,000	
上 水		1	122	2	25,000	5,015,000	
大沼天神		0	539	1	15,000	12,713,000	
美園萩山		1	852	3	20,000	35,025,000	
事 業 所		2		29	355,000		
清瀬 東村山		東	4	2,201	35	394,500	87,463,000
	西	5	1,317	16	195,000	51,206,000	
	中 央	2	917	27	240,000	34,675,500	
	美住富士見	0	313	1	30,000	5,325,000	
	野 火 止	1	751	3	15,000	18,915,500	
	北 山	0	298	0	0	10,228,000	
	東	0	644	3	20,000	21,154,500	
	中 央	1	1,361	16	248,000	24,973,500	
	西	1	956	2	15,000	28,790,000	
	西 東 京	3	1,172	7	55,000	18,530,000	
そ の 他	0	1,177	18	245,000	28,559,000		
合 計		22	14,511	172	2,009,000	448,167,000	

(株)エイトライフ通信

くどいようですが熱中症の注意喚起

白井正一●三崎薬局 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

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。

総務省消防庁によれば、全国の熱中症による搬送者数は7月29日からの1週間では18,347人と前週の3.2倍増に。そして、この夏入院を要した方は7,277人(うち高齢者54.3%)で、24都道府県で過去2番目に多い57人が亡くなっています。

熱中症の発生場所は、庭などを含む「住居」が最多で41.0%。自宅ではエアコンを使用し、寝る時も弱めにかけて寝ることをお勧めします。また、特に暑い盛りの時間帯の外出は庭作業を含め極力避けましょう。外出の際はこまめに水分摂取と休息が大切です。ペットボトルにお茶などを凍らせて持って出ると、首元にあてるなどの冷却に利用できます。涼をとる一時避難場所として、スーパーや病院、薬局、公共機関などを利用して無理せず休んでください。

周りの方々と助け合いながら上手に過ごす工夫をしましょう。

・理事会だより・

第51期 第2回定例理事会

日時・7月24日(水) 会場・清瀬・生涯学習センター 6階 講座室1

【協議事項】1.経営活動報告 6月は690万円の黒字、予算差301万円の超過、前年差179万円改善。3か月累計では▲421万円の赤字、予算差1,371万円超過、前年差1,404万円改善。統合を控えたヘルパーSTで収益を下げたが、医科診療所の外来、往診が好調、健診が始まったため6月は単月で黒字。訪問看護も安定。2.専門委員会 組織委員会より東京民医連の組合員活動交流集会への参加者への交通費・参加費の支給が提案され承認。3.償却資産申請 ①みその歯科でホルマリンガス殺菌器購入、②清瀬診療所で施設電話交換機設備一式交換を全員一致で承認。4.組合員からの借入金について 4,000万円の募集に対し8,000万円を超えるご応募とご協力ありがとうございました。今月きずなに折込んだ9月募集分もあります。抽選で外れた方、前回からの継続ご希望の方はぜひご協力ください。

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 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(訪問第1) 小石(訪問) 砂川(訪問第2・4)	飯村・吉川 中田(訪問第1) 小石(訪問)	
水	小石・会沢 砂川・中田(訪問)	第1・2・4休診 小石・飯村(第3・5) 砂川・中田 (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 小平市美園町1-2-16 電話 042-342-7270 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(訪問・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) 永井(内)	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。
- 名前のあとの●は予約外来です。

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 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・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	高橋 松田
金	高橋・中野(1・3・5) 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 会沢(2・4・5)・齋藤(1・3) [訪問]桐原・会沢(1・3)	
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

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 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) 健診医	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～
- 金曜午前中に健診専門外来を開設(6月～10月)
- 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 電話 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

清瀬

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