

西都保健生協の 組織現勢

(2019年10月31日現在)

- 組合員数 14,524人
- 出資金総額 4億4,928万円
※一組合員平均 30,933円

西都保健 生協だより きずな

No.576 2019年11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

受付では東村山現地実
行委員が手づくりのトト
ロのバッチを手に出迎え
てくれました。あいにく
公園は地面の状態が悪く
午前中は公園内にある富
士見文化センターのフ

今年の健康ウォーク交
流集会は東村山中央公園
での開催でした。
前日の夕方から雨が降
り出し朝もまだ小雨が続
いていましたが、組合員
の皆さんが健康ウォーク
の会場に向けて集合する
ころには陽が差しはじめ
ました。

体力測定に新しい種目を
導入しました

10月19日、11回目を迎えた健康ウォーク交流集会を開催しました。前日からの雨にも負けず、西都5市から百名が集まり、体力測定やレクリエーションで大はしゃぎ。締めは大きな声で歌い、さわやかな秋の1日に健康づくりを交流し、大勢の笑顔で楽しく過ごしました。

またやりたいね。 記憶に残る1日 健康ウォーク交流集会を開催



● あら、こっちの方が多いいんじゃない？

ラットルームで体力測定
とラジオ体操からはじめ
ました。
体力測定は①タイム
アップ&ゴー、②ファン

クシヨナルリーチ、③握
力測定の3つを行いました
た。タイムアップゴーは
椅子からの立ち上がりや
方向転換能力、転倒リス
クを、ファンク

手づくりのトトロバッジ
1秒でも早く1
ミリでも遠く
に！と皆さんと
ても真剣でした。
お弁当のあと
は現地実行委員
の皆さんによる

気づいてみると公園の
地表の状態がよくなくなっ
てきたので、その後予定さ
れたプログラムを屋外で
行うことができませんでした。
雨のあとの澄んだ空気の
中で紙飛行機を飛ばして
競ったり、ペットボトル
にお玉を水を入れて入っ
た量を競ったりするゲー
ムは大盛り上がり。ペッ
トボトルの水の量はなか
なかの僅差で、わがチー
ムが一番ではないかと身
を乗り出し真剣な眼差し
ゲームのあと、皆で輪に
なってオクラホマミキ

気持ちはすっきり踊り
を覚えて周りの組合員さ
んたちに褒められながら
トトロのバッチをつけて
もらい、お母さんとお父
さんのもとに戻っていき
ました。

和太鼓演奏の歓迎セレモ
ニー。神聖な音が体中に
響き渡り清々しい気持ち
になりました。



▲ 歓迎の太鼓を披露
● 小さな訪問者

NPT派遣代表を募集

来年「ニューヨークで予定される原水爆
禁止世界大会とNPT再検討会議に向
けたアピール行動」へ参加する代表2名
(組合員・職員各1名)を募集します。応
募される方は、①氏名、②年齢、③連絡
先、④意気込みを記入のうえ12月15日
までに生協事務所までお申込ください。
理事会で審査し決定します。

こんなにかわいい飛び
入りさんが大勢来てくれ
るような楽しいイベント
を開催したい！という気
持ちが湧いてきます♪

最後は恒例の「みんな
で歌おう」。アコーディ
オンの伴奏で秋の歌を歌
います。"もみじ"を2
つのグループに分かれて
輪唱して楽しい時間を締
めくくりました。

西都保健生協からのお知らせ

- ★ 大腸がんチェック実践研修 便潜血の手法と大腸がんの学習です
12/6(金)14時～16時 清瀬 松山地域市民センター
- ★ 映画「ひろしま」上映会 (上映時間104分) 12月4日(水)14時半～
成美教育文化会館グリーンホール 参加費500円

秋の(10～11月) 組織拡大月間
住み慣れた地域で安心してくらすため、新しい組合員を迎えて生協の基盤を強化する取り組みです。みなさんもぜひお友だちのご紹介などご協力ください。10月までに155人の仲間が増えました。

●健康サポート室より
健康チェックを活用しよう!

part 7 体力を知る

体力をチェックして今の自分を理解しましょう

体力測定で運動習慣の評価をしてみませんか? からだを動かすことを楽しむのも大切ですが測定結果を確認することで今の自分の体力を知り、運動の効果が高めることが期待できます。



安全に運動するための体力測定

皆さんは、どのような運動をどのくらい行っていますか? 「10分間歩こう」とか「ラジオ体操を毎日行う」など具体的なイメージをもって運動習慣を続けることはとても

いい健康づくりです。

さらに提案したいのは自分の体力の中で、どの部分が得意で苦手なのかを知り、そこに合わせた運動を取り入れるということです。自分のからだを知ることは、安全かつ効率のよい運動を行うためにとても大切です。

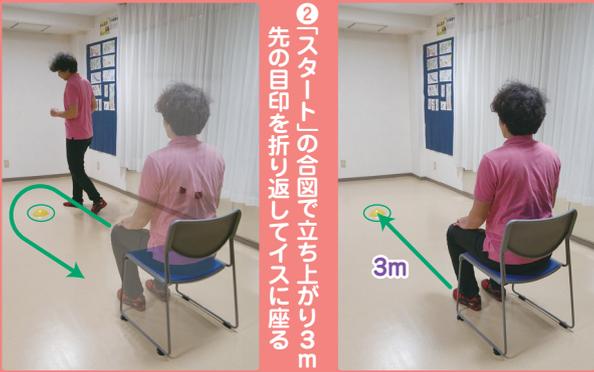
自分の体力を時折チェックしてみましょう

体力測定の結果に沿った運動をして、その運動が合っていたかをまた測定してチェックする。繰り返していくことにより健康的なからだづくりの基盤になるのだと思います。効果的な運動習慣の第一歩! はじめてみてはいかがでしょうか?

(健康サポート室 運動トレーナー 猿渡大悟)

注「体力」には筋・全身持久力、柔軟性、筋力、瞬発力、敏捷性、バランス、巧緻性などの要素があります

タイムアップ&ゴーテスト



①イスに座る

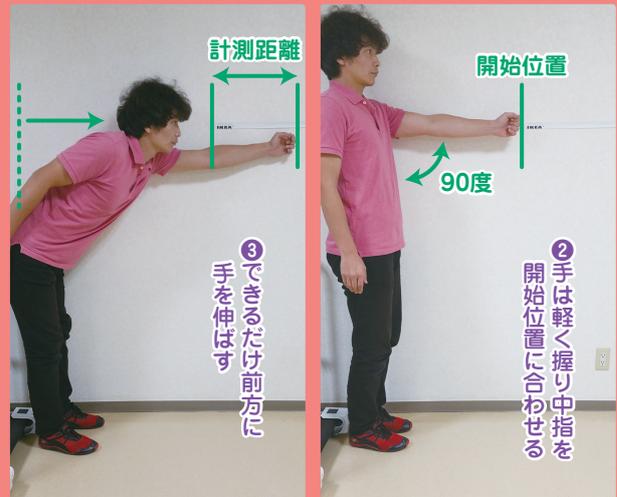
②「スタート」の合図で立ち上がり3m先の目印を折り返してイスに座る

★スタートからイスに座るまでのタイムを計測。
13.5秒以上▶転倒リスクあり

注) 転倒予防のために補助する人をつけましょう

ファンクショナルリーチ

- ★伸びた中指の位置で測定 平均25~30cm
- ・30cm以上▶転倒リスク低
- ・25cm以下▶転倒リスク高



①壁を横に両足を少し広げて立ち、壁側の腕を90度上げる

②手は軽く握り中指を開始位置に合わせる

③できるだけ前方に手を伸ばす

※転倒には十分に注意しましょう。

健康チャレンジ通信

今年の健康チャレンジは「いつまでも若々しく(脳いきいきコース)」や「つま先上げ、かかと上げ(運動コース)」と具体的な目標を上げるなど様々な申し込みがありました。

さあラストパートです! みなさんの報告をお待ちしております。(まだ申し込みをしていない方もどうぞ、お待ちしております)

TOKYO/SAPPORO 2020



ほかの競技は大丈夫?

まんが・波来土

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

ランジ

下半身を鍛える上でとても効果的なトレーニングです。少し難しいので無理のない範囲で行ってください!

バランスが取れない場合は壁や椅子に手を置いてもOK



※内股注意です!

①両足を腰幅のまま前後に開く。両手は腰に。
②1.2.3.4で真下にしゃがみ、1.2.3.4で①に戻る。
※左右5~10回ずつ2~3セット

歴史的転換の年に NPT再検討会議に向けて

核兵器禁止条約が採択されて2年4カ月。調印79カ国、批准33カ国となり発効まで17カ国となりました。核兵器禁止条約は、50カ国が批准すれば90日後に正式に発効します。被爆75年、2020年を核兵器のない世界へ歴史的転換にするため、来年の核不拡散条約(NPT)再検討会議は2000年での約束、核保有国に核兵器の完全廃絶の実行を迫りましょう。

来年のNPT再検討会議&原水爆禁止世界大会inニューヨークに西都員

から2名の代表を派遣するため募金にご協力をお願いします。被爆者国際署名は10月11日に1051万人分の署名を国連に提出しました。西都で被爆者国際署名5千筆を集め、国連に届けましょう。

原爆投下から8年後に被爆者ら8万8千人が参加し原爆投下直後の広島を再現するも、大手映画会社が反米的と上映を拒否された幻の映画「ひろしま」の上映会を行います。ぜひご参加下さい。

チラシ参照(平和社保委員 儀同政一)

組合員のひろば

手づくり小物 **ぬいぐるみ**
清瀬市 宮野 征子



「かわいいね」と言ってもらえるのがうれしくて作っています。

西都9条の会から

政府は大学入試の英語試験に民間委託を導入し家庭の経済状況や住む地域によって不公平が出る劣悪な制度を推し進めていたが、大臣の「身の丈にあつた受験を」という言葉が学生達や国民の怒りを買い延期となった。

反対運動に立ち上がった学生たちに拍手を送りたいが、この政府の姿勢は今に始まった事ではない。医療介護においても混合診療の拡大案や、健康保険・介護保険の自己

負担増大は「身の丈にあつた医療・介護を」、低年金やあらゆる格差と貧困問題の放置は「身の丈にあつた人生を」という姿勢のあらわれだろう。

イラク戦争へ派遣された多くの米兵は、貧しい地域の若者たちが貧困から脱出するために軍に就職した「経済的徴兵制」の犠牲者達だった。

日本の若者達を「身の丈にあつた命」まで行き着かせてはならない。

(龍)

支部	10月の加入者	組合員総数	10月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	2	633	2	10,000	19,606,000
	二 中	1	319	1	5,000	6,645,000
	三 花	1	479	4	36,000	21,883,000
	四 中	5	230	5	25,000	6,525,000
	五 中	1	230	4	25,000	11,117,000
平	上 水	0	123	0	0	4,905,000
	大沼天神	3	538	3	20,000	12,628,000
	美園萩山	0	852	0	0	35,585,000
	事業所	4		31	175,000	
清瀬	東	4	2,192	23	234,500	88,003,500
	西	8	1,317	11	110,000	49,174,000
中央	中	7	927	10	935,000	36,185,500
	東	1	312	1	5,000	5,325,000
東村山	美住富士見	1	749	6	120,000	19,065,500
	野火止	3	300	3	15,000	10,338,000
	北事業所	0	0	19	165,000	0
東久留米	東	2	646	7	205,000	21,454,500
	中	6	1,364	13	148,000	24,347,500
	西	3	959	3	20,000	28,815,000
西	東	4	1,174	9	65,000	19,035,000
	京	2	1,180	17	165,000	28,639,000
その他	2	1,180	17	165,000	28,639,000	
合計	58	14,524	172	2,483,500	449,276,500	

支部ごとの組織状況

西都保健生協のヘルパーステーションは事業統合により、これまで以上のサービス向上を目指し再始動しました。

西都保健生活協同組合の3つのヘルパーステーションは、令和元年10月1日から小平にあるヘルパーステーションに統合し新たにスタートしました。

この統合は事業を縮小したわけではなく、介護職離れが著しい今、1つの事業所に職員を集めることでこれまで以上に幅広いサービスの提供を目指すためです。実際に1か所に職員が集まったことで所内が活気に満ちています。

さらに介護を支える仲間を増やし、もともとと事業所に力をつけこれまで以上に良い事業所を作っていくという思いです。

ヘルパーステーション虹・東村山と虹・清瀬の訪問地域の利用者様にはご迷惑をおかけしておりますが、「ヘル

・理事会だより・

第51期 第5回定例理事会
日時・10月23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 9月の経常利益は222万円の黒字で予算から85万円不足しましたが、前年より469万円改善しました。その結果6か月の累計で1,194万円の黒字となり、予算から1,919万円超過し、前年からも2,760万円改善しました。

2.総代会のまとめについて次期総代会検討委員会の指摘をまとめ承認。

3.償却資産申請 ①虹・東村山の電動自転車(22万円)②富士見通り診療所の電話設備一式交換(74万円)③北多摩クリニック、きずな、北多摩訪問看護ST、虹・東村山の訪問車両計4台の買替(各80万円)を承認。

4.管理者任免 清瀬圏域の顧問を担う岡村英則氏を11/1付で富士見通り診療所事務顧問に任命。

【増資のお願い】 来年度の医療報酬改定に向け電子カルテの買替に4,000万円の費用がかかります。増資のご協力をなにとぞお願いいたします。

お知らせとお願い

- ①主に清瀬市、東村山市に住むヘルパーステーションごだま 虹・東村山出張所を利用していらっしゃる方の連絡先は ☎042-399-0720 となります。
- ②ヘルパーが少なくて困っています。西都保健生協と一緒に働きませんか！ 小平、東村山、清瀬地域の方大歓迎です。ご連絡お待ちしています。

パーステーションごだま 虹・東村山出張所」として利用を継続させていただきます。虹・東村山、虹・清瀬への長きにわたるご厚情に心から感謝申し上げますとともに、新しいヘルパーステーションごだまへの一層のご協力・ご支援を賜りますようお願いいたします。

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	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	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(訪問前/午)	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。
- 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	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。

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	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)・中野 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 東村山市本町4-2-32
電話 042-393-5903 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
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~
- 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	午前9:00 ~12:00	午後4:00 ~6:00	訪問診療
月	坂本(内)	坂本(内)	坂本
火	坂本(内)		坂本 歯科訪問診療
水	坂本(内)		坂本
木	坂本(内)	坂本(内)	坂本
金	坂本(内)		坂本 歯科訪問診療
土	坂本(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・土建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	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)	大亀(内) 森岡(整)	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) (第2・4)	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)