

西都保健生協の 組織現勢 (2019年11月30日現在)

- 組合員数.....14,550人
- 出資金総額.....4億5,064万円
※一組合員平均 30,972円

西都保健
生協だより

きずな

No.577 2019年12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

つながることが 仲間増やしの原点

組織強化月間でたくさんの実り

10・11月の2か月にわたり開催した組織拡大強化月間が終了しました。西都保健生協では6000人のなかまをこの1年間で増やそうという目標で活動しています。そのうち80%の4800人に到達することを目標に取り組み、月間中に155人の加入があり、4月からの累計は232人に到達しました。

楽しい活動で仲間増やし

秋は楽しいイベントが目白押し。10月に西都保健生協全体で行った健康ウォーク交流集会の他、健康まつりや市民まつりなどに参加し、生協の魅力を発信して仲間増やしにつなげています。

清瀬東西保健委員会は市民まつりに今年も骨密度測定を含む健康チェック。東久留米中央支部では自由学園のLA祭りで骨密度測定と栄養士相談を含む健康チェックで出展し生協の魅力を発信。きよせ平和と健康まつりでは、西支部はコー

ヒー販売とこどもロコモチェック、東支部は組合員加入受付デスクを置いて生協の宣伝をしました。小平協議会では健康ま

つりを開催。体力測定をメインに吹き矢や絵手紙の体験コーナーも人気で参加者から加入対象者もあり、3階の喫茶コーナーでは落ち着いて対話でき、その場で2人が加入してくれました。

皆さん訪問を喜んでくださり、庭のミカンの木で作ったお菓子をいただいたり、お一人住まいの方にお茶を勧めていただいたりしました。話がはずむと、まだ加入していないご家族の加入を気軽に勧めたりできます。

何度か訪問しても不在の方にはお手紙と一緒にプレゼントをポストインしてくとあとでお礼の電話があつたりします。訪問活動の輪はさらに広がり、清瀬でも始めま

敬老訪問で 生協の真価発見

小平健康まつり
絵手紙体験
東久留米西支部
土建まつりで

小平の各支部
で定着している
敬老訪問。昨年
度は東久留米西
支部も始めまし
た。敬老の日に
あやかり、プレ

ゼントを持参して日頃の様子を伺ったり、困りごとを尋ねるなど、支部ごとに工夫を重ねています。その実践を聞いた東久留米の中央支部や東支部もこれは大切な活動だと今年から始めました。

一支部ではみその診療所の入り口で受診後の利用者さんにヒバクシャ署名の声掛けをして対話。組合員の比率が多いので

なかま増やしは思うように進みませんが署名を150筆集めました。ほとんどの支部委員が日替わりで積極的に参加してくれるなど増やす人を増やすことができ、実りの多い秋となりました。

東村山・美住団地祭で健康チェック



した。清瀬東支部は4月から89歳以上のお誕生日に訪問を始めました。西支部でも仲間増やし訪問終了後、初めて企画した食事会へのお誘いを兼ねて診療所周辺の70歳以上の方の訪問をしました。

原水爆禁止世界大会 in New Yorkへ向けて

ニューヨーク派遣にかかる費用80万円(2人分)を募金で集めます。カンパの袋を今月のきずなに折り込んでいます。ご協力をお願いします。



△一支部 ニニコデー
△五支部 歯科学習会

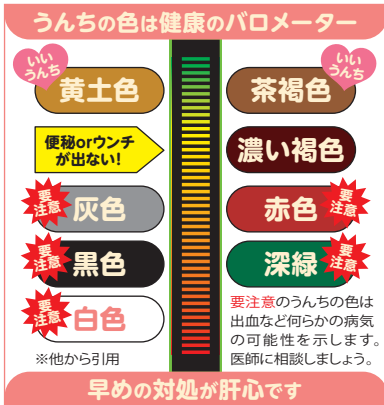
..... 西都保健生協からの お知らせ

- ★3.1ビキニデー墓前祭に代表を派遣します (行政区で1名以上)
3/1(日) 静岡・焼津(ご希望の方は各支部事務所にご連絡を)
- ★虹のバレンタイン行動 2/1~2/14(カードとティッシュを駅頭で)

大腸がん学習&
チェック班会月間
(1~3月)

専用のキットで自分の排便の潜血を簡単に調べることができ、自分の目で確認できます。支部ニュースにお知らせが掲載されます。ぜひお近くの班会にご参加ください。

図1



決まった回数はありませんが、1〜2日毎には排便があつて1日1〜3回程度を目安にしてください。食べる量や水分摂取量によつ

通常は茶系統の色です。色の変化によつては病気が隠れていることがあります。出血があつたり、赤っぽい便であれば大腸のどこかで出血をしていることが考えられます。黒い場合は大腸より上の消化管で出血している場合があります。(鉄剤の内服、イカ墨などでも黒くなる原因があります。)白っぽい便は感染症や別の内臓の病気が隠れていることが考えられます。

排便の回数・頻度

理想は、バナナ程の形と柔らかさです。硬い原因は便が腸にとどまつている時間が長く水分が吸収されたためです。下痢の状態は消化不良の状態です、食べ物も関係しますが細菌性やウイルス性の胃腸炎も考えられます。併せて発熱や血便、嘔吐、腹痛などが続くようであれば受診しましょう。

便の色と形

(図1)

便の形と柔らかさ

でも変化がでてきますので、この数日間の生活を振り返ってみましょう。

便について学習しよう

西都保健生協では、毎年1〜3月に大腸がん(便潜血)チェック班会として、便潜血のチェックと学習会を行います。排便は日常のことですが、話題として便の話はなかなかできません。みんなでワイワイ、便について話をして、自分の便の入った採便容器を持参し潜血がないかキットを使つてチェックします。

受診の目安

早期の大腸がんは自覚症状がなく気が付かないことが多いため、便潜血チェックをすることが早期発見の手がかりとなります。

便観察で大腸状態をチェックしよう

大腸は食べ物の最後の通り道です。各消化器官で分解された食べ物は、大腸で水分が吸収され、形のある便となって排泄されます。出てきた便を観察して大腸の働きをチェックしてみましよう。

健康サポート室より
健康チェックを活用しよう!

part 8

大腸がん(便潜血)チェック



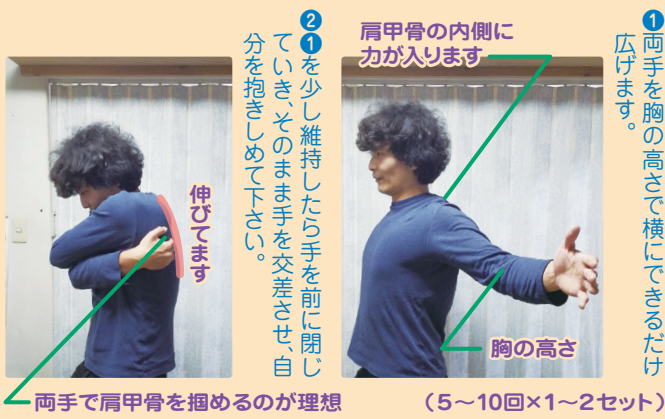
まんが・波来土

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

1人抱きしめストレッチ

今回のワンポイントは「背中」のストレッチです。姿勢や肩こりが気になる方!無理のない範囲でやってみてください!!

手の高さは変えず
伸びている所を
確認しながら



清瀬西支部では昨年から念願だった食事を11月22日に開催しました。初めての取り組みなのでどのくらい来ていただけるか心配でしたが、会場近くにお住いの組合員さんを対象にチラシ配布と訪問でお誘いし、25人が参加され、炊き込みご飯に汁物、季節の小鉢、牛乳寒天のデザートつきバランスよい献立を美味しくいただきました。

清瀬西支部
組合員さんと

はじめての
食事会

参加者の食事が終わるころには猿渡運動トレーナーも駆けつけ、脳トレ体操の指導もあり、楽しいひと時を過ごすことができました。

「次はいつかしら?」と尋ねてくださる方も。清瀬には調理できる場所が2か所しかないのですが、工夫していろいろな地域で食事が開催できることを目標に活動を続けたいと思います。

お手伝いをしてくださる方、大歓迎です。ぜひ運営委員に声をかけてください。一緒に楽しみましよう!



2019/11/22 12:16

映画「ひろしま」上映会



12月4日に映画「ひろしま」の上映会を東久留米で行い165人が参加。この映画は終戦8年後に制作され、当時の被爆者を含む小中高生、広島市民8万8千人がエキストラ出演しました。CGもない白黒映画の時代に被爆直後の広島状況がリアルに再現されています。上映後、参加者からは「古さを感じさせない、今につながる」「自分と同じ年頃の子どもの姿に胸が詰まった」との感想が寄せられました。この上映会は来年4月

にニューヨークで開催される「原水爆禁止世界大会」へ西都から代表を派遣する告知として行いました。平和社会保障委員会の湯田委員長より「被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名」をニューヨークへ5000筆届けよう、派遣費用80万円の募金を集めよう」と訴えがありました。各支部では駅頭宣伝など独自に署名を広げています。募金の封筒もぎずなに折り込みます。ぜひみなさんのご協力をお願いいたします。

組合員のひろば



端切れで手づくり 手提げかばん

東久留米市金谷祥子さん

実家愛知に久しぶりにかえったときに懐かしい端切れを見つけて作りました。

西都9条の会から

訃報を受けて過去のフアイルを紐解いた。当会で開催した「アフガニスタン問題学習会」資料の日付は2009年12月13日。ちょうど10年前だ。その学習会で使用したのが中村哲さんとペシヤワール会の奮闘を描いた映画「アフガンに命の水を」であった。

あらためて資料と映画を見れば大国に踏み込まれ「忘れられた土地」アフガニスタンに人間らしい社会を取り戻す為人生を捧げている中村さん達の姿がモニターの中でいきいきと輝いていた。戦乱につぐ戦乱で埋め尽くされたアフガニスタンの近代史を変える為に「必要なのは武力ではなく水だ」という視点と生涯を捧げた中村さん達の活動。日本政府が中東に軍艦を派遣しようとしている今、あらためて彼らの活動から学ぶべきことは多い。冥福を祈りつつ当会でも緊急のミニ学習会を準備している。(龍)

	支 部		11月の 加入者	組合員 総 数	11月の出資金		出資金 総 額
					人数	額 (円)	
支部ごとの 組織状況	小	一 中	3	636	7	50,000	19,651,000
		二 中	0	319	0	0	6,590,000
		三 花	5	484	7	40,000	21,943,000
		四 中	0	230	0	0	6,525,000
		五 中	1	228	3	125,000	11,142,000
	平	上 水	0	124	2	10,000	4,975,000
		大沼天神	3	540	5	30,000	12,653,000
		美園萩山	7	859	7	43,000	35,800,000
		事 業 所	5		31	225,000	
	清瀬	東	11	2,191	38	515,500	87,057,000
		西	7	1,325	14	185,000	51,529,000
	東村山	中 央	3	925	26	230,000	36,045,500
		美住富士見	9	319	10	135,000	5,440,000
		野 火 止	2	751	5	30,000	19,090,500
		北 山	0	300	0	0	10,338,000
	東久留米	東	3	642	15	110,000	21,509,500
		中 央	6	1,360	14	108,000	24,290,500
		西	2	961	4	40,000	28,935,000
	西	東 京	5	1,178	10	1,050,000	18,500,000
	そ	他	1	1,178	14	155,000	28,624,000
	合 計	73	14,550	212	3,081,500	450,638,000	

その人らしく笑顔でいきいきと暮らせるまちづくりを
組合員といっしょに!

看護活動交流集会で学びあい

今年、清瀬診療所「元気度チェックの取り組みと経過報告」、北多摩クリニック「まちを笑顔にしよう」、北多摩訪問看護ステーション「親子の思いをつなぐ訪問看護」、訪問看護ステーション泉「美味い物は笑顔を誘う」の4つの演題を発表しました。また、今回の学習会には「高齢者の低栄養予防・改善」をテーマに管理栄養士の飯塚さんにお話しいただきました。



その人らしく笑顔でいきいきと暮らせる地域や環境をつくること、それを個々にそして社会に働きかけること、その活動を組合員みなさんと一緒にめざしたいと思っています。(西都・看護部会)

・理事会だより・

第51期 第6回定例理事会

日時・11月27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 10月は1,407万円の黒字、予算差22万円の超過、前年差▲200万円悪化。7か月累計では2,601万円の黒字、予算差1,941万円の超過、前年差2,585万円改善。10月は天皇即位の休日と台風の影響で診療単位が減ったことで前年より収益が減少しましたが、人件費を中心に費用の抑制により予算を確保しました。2.上半期の経営と活動のまとめと監事監査所見 経営、活動共に評価できる内容ですが、財務を支えるうえでさらなる利益の積み増しと活動を広げ出資金を呼びかけ、増やしていく必要性を監事から指摘を受けました。3.償却資産申請 ①みその歯科 口腔内カメラ (22万円) ②リソグラフ (100万円) ③電子カルテシステム (総額4,400万円) を承認。4.管理者任免 総務経理部長に柵木眞津江、人事労務副部長に小林博人 12/1付で任命。

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)● 小松(内)1月～	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) 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	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・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

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

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	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・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(歯) (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)