

西都保健生協の 組織現勢

(2019年12月31日現在)

- 組合員数 14,546人
- 出資金総額 4億5,106万円
※一組合員平均 31,009円

西都保健 生協だより きずな

No.578 2020年1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

職員のみなさんの工夫と努力、組合員のみなさんのたゆまぬ支えによって地域に根ざした医療、介護の事業が展開できていることを確認し、今年もいっしょに頑張っていきたいと思います。

10月から11月には組合員の拡大、増資の願いをしながら、必要な機器・設備の更新なども計画的に進めてきました。職員のみなさんの工夫と努力、組合員のみなさんのたゆまぬ支えによって地域に根ざした医療、介護の事業が展開できていることを確認し、今年もいっしょに頑張っていきたいと思います。

計画的な経営と投資

2019年は台風の猛威が際立った年でした。深刻な爪痕はいまも生々しく、仮設住宅で越年する被災者は数多くいます。厳しい環境で消費税が10%となり、貧困と格差がさらに広がっています。2020年度は診療報酬改定もあり、地域と共に豊かな医療といのちを守るたかひはこれからです。

いのち暮らしに 役立つ生協を広げよう

今年も、西都保健生活協同組合の理念「生きる



▶東京民医連活動交流集会で吹き矢の演習をしました

「桜を見る会」の私物化問題、働く人の実質賃金は横ばい、年金はマクロ経済スライドで下がる、社会保障制度は破壊されるなどますます生きづらさを感じます。

「生きる」事業所は住み慣れた地域で安心を育み、困ったときに相談できるつながりを生み出しています。地域で活動する支部・班は人と人との「きずな」そのものです。

生きづらさをなくす 平和・いのちを守る

職員との連携で広がっていくことが必要と思っております。

**所在不明組合員
探しにご協力を**

1月20日から1カ月診療所に不明になった組合員の名簿を備えます。お気づきの方で連絡ください。

平和主義、立憲主義、民主主義を追求する大事な年、2020年がんばりましょう。(西都保健生協 理事長)

組合員活動交流集会で 活発な意見交換

な憲法改悪、原発推進、石炭火力発電(地球温暖化に逆行)など平和と命が軽んじられています。

迎春
いのちと暮らし
守る生協を広げよう
2020年年頭に
理事長 高田豊



西都保健生協からのお知らせ

- ★3.1ピ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ください)
- ★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)
- ★原水爆禁止世界大会inニューヨーク代表派遣決起集会&ピキニデー事前学習会「西から昇った太陽」上映会 2月19日(水)午後ルネこだいらレセプションホール 参加費500円
- 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。かりに陽性反応が出ても大腸がんとは限りません。まずは医療機関での精密検査をお勧めします。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。

●健康サポート室より
健康チェックを活用しよう!

part 9 体力測定

体力の8つの機能を知って筋力を計ろう

きずな11月号では体力測定の重要性和活用の仕方をご紹介しました。今回は体力の8つの機能と簡単な「筋力」の体力測定を説明します。

(1) 行動を起こす機能

体力測定で計測される体力は、基本的に8つの機能に分けられます。行動を起こす時に使われる機能は①筋力、②瞬発力です。測定種目は握力測定や、2ステップテスト、フレイル予防に対しても筋力の維持は重要視され

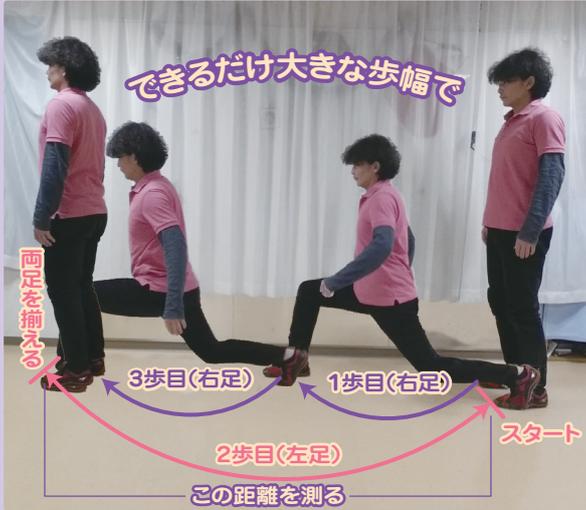
(2) 行動を持続する機能

行動を持続する力は③筋持久力、④全身持久力があり、呼吸や血液の循環などによって酸素を運ぶ能力に関わる健康のため重要な機能になります。持久力は椅子座り立ちテスト、6分間歩行テストなどで計測します。

(3) 行動を調節する機能

身体動きを調節する機能には⑤敏捷性、⑥平衡性、⑦巧緻性、⑧柔軟性があります。これらの計測には片足バランスや長座体前屈、反復横跳びなどがあります。(猿渡大悟 運動トレーナー)

2ステップテスト 下半身の「筋力」測定



- ① スタートラインに立つ
- ② できる限りの大股で2歩歩き、3歩目は足を揃え、スタート位置からの距離を測定

※必ず測定者、補助者をつける。滑りにくい床でバランスを崩さない範囲で行う。

2ステップ 値計算式

2歩の歩幅(cm)

身長(cm)

1.3以上が目安



まんが・波来土

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

ドギー

今回のワンポイントは「お尻の横側」のエクササイズです。体幹も意識しながら行うので、バランス感覚の改善にも効果的です。

腰を捻ったりお尻の横側以外を使わない



① 四つんばいの姿勢になります。(左右5~10回×1~2セット)



② 太ももと床が平行になるように右脚を真横に上げる、戻すの繰り返し。

握力測定

握る力を計測 全身の筋力を反映します

握力測定の日安 (H26年握力平均)

	男性	女性
10歳	17kg	17kg
15歳	39kg	26kg
20代	46kg	28kg
50代	46kg	28kg
60代	39kg	24kg
70代	36kg	23kg

※厚労省では80歳以上の統計がありません



おいしいお餅で 気持ちを大掃除

12月27日金曜日、グループホーム虹の家で餅つき大会を行いました。蒸した餅米を白に入れ、杵を両手に利用者さんも職員も「よいしょ、よいしょ〜」。ひっくり返す役の職員の慣れたリードで柔らかくなつたお餅。手際のよい作業でどんどん美味しそうな料理に化けていきます。あんこ



にきな粉、黒胡麻、揚げ玉に海老を混ぜたみぞれ餅、大葉に梅肉をちよこつと…。皆さん美味しかったです。一年の疲れを吹き飛ばす、とても楽しい取り組みでした。

NPT再検討会議の代表が決まりました

湯田昭夫さん(73歳)
東久留米市中央支部

西都保健生協の平和社
保委員長に就任して間もなく、NPT(核兵器不拡散条約)再検討会議を機にニューヨークでも原水爆禁止世界大会が行われ

情勢の進化を見る思いがし、西都代表の一人として名乗りを上げることが決意しました。
2017年に核兵器禁止条約が採択され、批准国が続々と増え、核兵器

を持たない国の団結がどんどん進行している、太平洋戦争を引き起こし

75年前の原子爆弾の悲劇を負わされた被曝国、日本政府がこの条約への賛同署名をしないことに憤りを覚えます。
私はこの悲しい現実を

何としても変えよう、孫子や次世代の人たちに平和な世の中を残そう、その思いを体で確かめてこようと思います。
西都は地域ではないのちと平和を大切に活動する大きな団体ですが、地球

的規模でみれば世界の片隅でのちっぽけな組織です。そこから世界の核軍縮、核廃絶運動に2名の

この時代に生きる私だから

佐藤桃代さん(37歳)

みその診療所作業療法士

私は西都保健生協に勤めて15年目となりますが、今まで原水爆禁止大会や神経リハビリテーション学会、東北・東日本震災における支援活動に参加する機会を得ました。その中で核兵器の恐ろしさや原子力発電の存在に疑問を抱き、真実の平和

代表を派遣するという取り組みが出来ることを誇りに頑張ってきたと思います。

とは何かを考えさせられる日々を送ってきました。福島県出身ということもあり3・11の震災では大切な家族や友人が被害に遭い、とても辛い経験を

してきました。このような経験をjを経て、この度NPT再検討会議への参加の機会を知り、是非参加したいと強く思うようになりました。
11月26日には38年振り

組合員のひろば



正月押絵 子年

清瀬市井口昭代さん

謹賀新年

みなさんにとって幸多き一年になりますように

支部	12月の加入者	組合員総数	12月の出資金		出資金総額
			人数	額(円)	
小平	一中	0	2	15,000	19,631,000
	二中	1	1	5,000	6,595,000
	三花	1	1	5,000	21,978,000
	四中	0	0	0	6,545,000
	五中	1	2	15,000	11,142,000
清瀬	上水	0	0	0	4,975,000
	大沼天神	2	2	10,000	12,653,000
	美園秋山	4	5	40,000	35,945,000
	事業所	5	33	327,500	
東久留米	東	5	38	498,500	87,615,500
	西	3	23	380,000	50,774,000
東村山	中央	0	26	225,000	36,250,500
	美住富士見	4	5	80,000	5,425,000
	野火止	0	3	20,000	19,110,500
	北山	3	6	65,000	10,408,000
東久留米	東	2	7	40,000	21,464,500
	中央	1	18	228,000	24,338,500
西	西	2	6	45,000	29,000,000
	東	4	8	55,000	18,555,000
その他	1	24	372,500	28,659,000	
合計	39	14,546	210	2,426,500	451,064,500

・理事会だより・

第51期 第7回定例理事会
 日時・12月25日(水) 会場・小平・みその診療所3階ダイケア室
【協議事項】1.経営活動報告 11月の経常利益は9,338千円の黒字、予算差▲887千円未達、前年差3,117千円改善。累計実績は35,351千円の黒字、予算差18,525千円超過、前年差28,753千円改善。みその診療所の事業の基本構造(外来・在宅・保健予防・ダイケアの4つ)を例に全国的な医科診療所の収益構造の変動について説明。
2.2020年度予算検討に向けて具体的な予算検討の開始が報告されました。
3.組織強化月間では目標480人に対し241人加入。8支部達成。残りは年度内目標に取り組む。
4.支部活動の交流では仲間増やしの各支部での様々な取り組みを交流。なかでも敬老訪問は継続中の支部や他法人からもいい取り組みと評価されました。
5.償却資産申請
 ①ホームページのリニューアル(140万円)と運営(9万円/月)②職員のスプレッドチェック(30万円/年)を承認。

今年から職場会議において民医連綱領を学ぶ時間設けられ、憲法第9

にローマ教皇が来日され、核なき世界の実現、貧困撲滅、人権や環境保護について全世界に広島から発信されました。来日にあたりジョー・オダネノの写した少年の写真が強く影響していたようですが、私もこの写真を拝見して強く心を打たれました。私にも年の離れた弟がおり、この少年と同じ年齢の時には、共働きだった両親の代わりによく弟の子守をしていました。ですがこの少年と唯一違うことは、生まれた時代です。私の生まれた時代は戦争のない生存権の確立された平和な社会でした。

《中略》
 近年では世界各国においてイスラム過激派による爆弾テロ行為が頻発しており、大勢の人々が犠牲となっている現実があります。シリアの内戦では生物化学兵器利用の疑いが高まっており、幼い子どもたちや民間人の命までが奪われ続けているのが現状です。私のような医療に携わる者がこのような現実から目を逸らすことなく向き合い、核兵器だけでなく、武器や

兵器のない未来を目指し行動していくことが平和実現のために重要であると確信しています。
 現在NPTに参加している国は191カ国(2015年2月現在)で、これは現在の国連加盟国193カ国に比べればわかるように、世界で最も多くの国が参加している条約の一つです。私たちが被曝国の一つとして、核保有国に対し核の放棄を求めていくためにより一層の団結が必要であると考えます。
 私一人の力は微力ではありますが、同じ思いを持つ同国の人々や世界の人々と交流し活動していくことにより、核不拡散に向けた大きな活動の一翼になればと思っています。

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)● 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)	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。
● エコー検査、健診行っています。

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	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 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。
● 各種健診・土建健診は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)