

### 西都保健生協の 組織現勢

(2020年2月29日現在)

- 組合員数 ..... 14,542人
- 出資金総額 ..... 4億5,348万円  
※一組合員平均 31,184円

# 西都保健 生協だより きずな

## No.580 2020年3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

2月19日ルネこだいらのレセプションホールで世界大会ニューヨークへの参加で行いました。はじめに理事会平和社保委員会の儀同政一氏より「世界大会ニューヨークの意義」と題して学習を行いその後2人が代表としての決意を表明しました。

佐藤さんは福島県出身実家は原発地域から50km離れた地域で兼業農家を営んでおり、放射能による土壌汚染の影響が深刻で近所や友人には農業

平和と核廃絶への想いをニューヨークで訴えたい

被爆後75年を迎えた今年、国連の核不拡散条約(NPT)再検討会議開催に合わせ、4月24〜25日ニューヨークで原水爆禁止世界大会が初めて行われます。東久留米中央支部の湯田昭夫支部長とみその診療所の佐藤桃代作業療法士の2人が西都保健生協の代表としてニューヨークへ派遣されます。

# 原水爆禁止世界大会 ニューヨークに向けて 代表2人が学習決起集会で決意語る



をやめた方、また子どもも健康被害を心配して県外に引越した方もいたといえます。今では除染も終わり農業は可能に

なつたものの未だに漁業は再開できないという現状を述べ、「人間の力で処理できないものを使用することには疑問を感じ

● 意気込みを語る代表2人(写真右が湯田さん、左が佐藤さん)

湯田さんは米口の新型小型核兵器の開発などと核兵器使用の危険が高まるなかだが、2017年に核兵器禁止条約が採択されて批准国も増え、「ヒバクシャが訴える核兵器廃絶国際署名」も広がっている。西都保健生協でも5千筆を目標に4千筆を超え、それぞれの支部がカンパ活動も奮闘している。私たちの生協は地球的規模でみれば小さな団体だが地域では力強く活動を広げている。その思いを世界中の人と共有し地域に持ち帰りたいと熱い思いを語りました。

地域の活動を共有したい

る、平和と核廃絶への思いをニューヨークで訴えたい」と語りました。



2020年5月13日～6月27日全4回  
SAITO西都保健生活協同組合  
健康づくり学校

自分のからだのこともっと知りたい!  
血圧って? 骨粗しょう症??  
みんなで楽しく体験・学習できます。  
★今年から2つの会場で行います

内容	小平	清瀬
① 血圧・体組成を知る	5/13	5/16
② 尿、乳がん・大腸がん	5/27	5/30
③ 骨密度、握力	6/10	6/13
④ フレイルと予防	6/24	6/27

会場  
小平・みその診療所待合室で水曜午後、清瀬・健康づくりセンター(清瀬診3階)土曜午後を予定しています。

チラシは来月号に折込みます

あらためてビキニ事件に学ぶ核の非人道性

第2部としてビキニ事件を描いた映画「西から昇った太陽」を上映しました。会場からは「第五福竜丸の乗組員の話をも体的に詳しく聞いたのは初めて」「改めて核の非人道性を学んだ」との感想や、代表2人へ「核兵器廃絶への熱意が伝わった。世界の核廃絶を願う

..... 西都保健生協からののお知らせ .....

新型コロナウイルスによる活動の制限について  
新型コロナウイルスの広がりにより社会に不安が広がっています。私たち西都保健生協は利用者の安全を最優先に考え、事業所・職員へ対応について周知徹底しています。また活動する組合員の安全のため理事会では組合員活動も制限することとしました。それに伴い現在計画中の「大腸がん(便潜血)チェック」を含めた各班会は一定期間中止及び延期を呼びかけています。今後の活動は各支部ニュースに予定が掲載されるまでお待ちください。

人たちがと交流してきてく  
ださい」などのメッセージが寄せられました。

健康サポーター室より

健康チェックを活用しよう!

part 11 元気度チェック

地域のチェックにつながる元気度チェック

フレイルを知り、その傾向がないか確認し、さらに予防について理解し、社会参加の場を紹介する目的で「元気度チェック」を清瀬診療所で開始し、800人が実施しました。

元気度チェックって?

元気度チェックは、フレイルの入り口となる運動、栄養、社会参加の3つの要素にこのころの状態を加えた4項目でチェックします。左図の簡単な設問に答えていただき、フレイルのリスクを点数化したグラフと簡単なアドバイスをお返ししました。

元気度チェックの傾向

男性は友人を訪ねるなど外出の機会が少なく、60代男性は社会との関わりが少ない傾向があり、女性は男性に比べて人と接する機会が多く、社会参加を楽しむ傾向が見受けられます。一方、心身の機能低下がすすむ80代以上の女性では充足度が

私たちができること

2020年度から、後期高齢者健診に元気度チェックのような質問票が

低下、また40〜50代女性では疲労感が高まる傾向にありました。これらは社会的役割の変化、地域の活動の有無や家族の影響など社会的な問題も関わっていると思われ

高柳先生は民医連と出

この会は、組合員と職員が年に一度学習を通して交流を深めることを目的に、今年「民医連と医療生協」をテーマにして学習しました。

高柳先生は民医連と出会った医学生との思い

会場からは、「心を打たれた」「人間にとって何が大切かを教えられた」などの感想が、たくさん寄せられました。



人間にとって大切なものを学んだ



フレイルは個人の問題としてとらえるだけでなく、地域の健康や介護、医療など生活に関わる環境が十分整備されているかどうか確認していく必要があります。

いつまでも安心して住み続けられる地域を目標に社会に働きかけていきたいと思えます。

1月25日(土)午後、小平協議会は恒例の「学習交流会」を行いました。講師は、みその診療所初代所長を務めた高柳新先生。参加者は組合員36人、職員7人でした。

出会った医学生との思いから、権力との闘いまで実体験に即して語られました。「人が医療の主人公になるには私たち市民が医療従事者と手を携えることが大切です。みんなが集まりおしゃべりして、たすけあって、闘いに向けて、ほんわかした場を作っていきましょう」と生協活動の主役である参加者のみなさんにエールを送りました。



栄養・食事チェック

- 半年で2〜3kgの体重減少がありましたか?
●固いものが食べづらい、汁物でむせることがありますか?
●朝昼夕の食事を欠食することがありますか?



体力チェック

- 階段のぼりや椅子立ち上がりに不安がありますか?
●15分くらい続けて歩くことが困難ですか?
●転んだりころびそうになったことがありますか?
●外出の回数が減っていますか?
●同じ年代の方に比べて歩く速さはゆっくりですか?



活動チェック

- バスや電車で1人で外出していますか?
●日用品の買い物をしていますか?
●預貯金の出し入れをしていますか?
●友人の家を訪ねていますか?
●家族や友人の相談に乗っていますか?

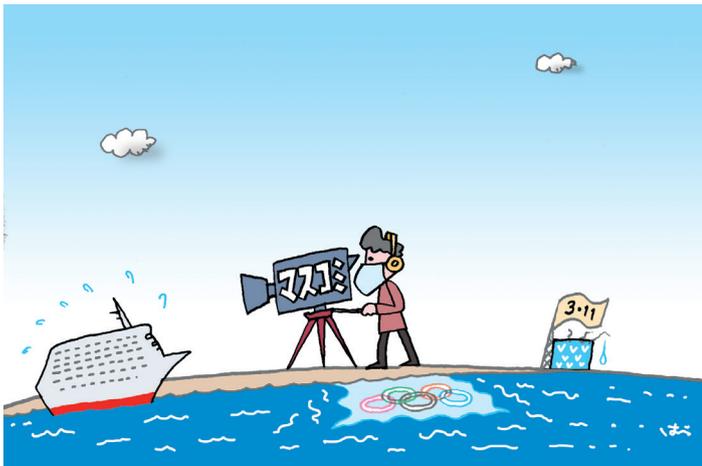


こころチェック

- 毎日の生活に充実感がない?
●楽しんでやれていたことが楽しめない?
●以前は楽にできていたことが今は億劫だ?
●自分が役に立つ人間だと思えない?
●わけもなく疲れたような感じがする?



加わり、フレイル健診にかかります。健診・医療・介護情報を一括したデータにまとめ必要な介護や医療につなげるという側面と、保健指導に基づき自助努力を求めるねらいがうかがえます。



まんが・波来土

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

背中まる〜く体操

今回のワンポイントは座ったままできる腹筋です。とてもやりやすいので、ぜひやってみてください!!

肩を腰に近づけるイメージで背中を丸めましょう



1椅子に浅めに座り、片方の手を胸に、もう片方の手はお腹に当てます。



できるだけ丸める

息を吐ききりながら

2手と手をできるだけ近づけながら背中を丸めます。

※1に戻るを繰り返す5〜10回、2〜3セット

(末廣照子・小平協議会)

大腸がんチェック班会で  
新しい仲間が3名！  
東久留米

2月12日、東久留米・上の原の地域班「すずらん班」で大腸がんチェック班会を開催しました。

はじめに西東京生協歯科の関衛生士より「お口のフレイル予防」の学習と呼気力の測定を行い、自分の呼気力に合わせて

「長息生活」という吹き戻しを使ってお口まわりのフレイル予防を教えていただきました。そのあと大腸がんチェックを行いました。チェックを始めるにあたり、



便に血液が混じっているどうかをチェックし、陽性であれば医療につなげるスクリーニングテストだということを資料で読み合わせ学習。そして皆で一緒にチェックをします。毎年のもでもドキドキ…そして初めての方も数名いらつやいました。新年交流会にお誘いした方をこの医療生協らしい班会にもお誘いしたこと、嬉しいことに3名の方が加入していただきました♪

組合員のひろば

紙で作れる 笑顔になれる、動く人形

東村山 峯村 フサさん



こんな風にからだがり曲がります。

からだがり伸びたり縮んだり…。裏表で表情も変わります。笑顔を絶やさずいつも前向きに頑張ってます！

西都9条の会から

新型コロナウイルスの蔓延に対する現政権の対応は、拙速であつたり遅過ぎたりと、混乱をさらに広め、国民の批判を浴びています。そんな中で新型インフルエンザ特措法の改正に合わせて注目されているのが同法の「緊急事態宣言」です。

これは政府が宣言した場合様々な活動の制限や医薬品などの接収、土地の強制使用など、企業や個人の私権を制限できるようにする条項です。こ

の条項自体は改正前の特措法から引き継ぐものになる見通しで、本来の法的解釈であれば科学的な根拠など発効に必要な条件があり、少なからず歯止めになるはずですが、法律や憲法を都合よく解釈してきた「実績」を持つ現政権が狙う改憲項目「緊急事態条項」と同じようにまったく信用ができません。なし崩しの権力の肥大化を許さないために、今こそ冷静な目が必要ですよ。(龍)

支部	2月の加入者	組合員総数	2月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	2	632	5	35,000	19,626,000
	二 中	0	318	0	0	6,625,000
	三 花	1	486	3	17,000	22,010,000
	四 中	0	231	1	30,000	6,575,000
	五 中	0	227	0	0	11,627,000
平	上 水	0	127	1	5,000	5,045,000
	大沼天神	3	544	4	25,000	12,688,000
	美園萩山事業所	1	861	5	130,000	36,330,000
清瀬	東	2	2,184	21	721,500	88,423,000
	西	0	1,321	3	25,000	50,829,000
東村山	中 央	2	924	22	675,000	37,560,500
	美住富士見	0	320	2	20,000	5,470,000
	野火止	1	751	3	15,000	19,120,500
	北 山	0	303	0	0	10,348,000
東久留米	東	4	640	6	75,000	21,579,500
	中 央	1	1,355	9	83,000	24,474,500
	西	2	965	3	20,000	29,020,000
西 京	東	0	1,179	3	25,000	18,500,000
	そ の 他	0	1,174	15	160,000	27,629,000
合 計	21	14,542	136	2,254,000	453,480,000	

正しい手の洗い方 新型コロナウイルスが広がり、社会に不安が広がっています。正しい手洗いで感染症予防に心がけましょう。

・理事会だより・

第51期 第9回定例理事会  
日時・2月26日(水) 会場・清瀬・生涯学習センター講座室1

【協議事項】1.経営活動報告 1月の経常利益は▲184万円の赤字、予算に対し▲133万円未達、前年から▲130万円悪化。累計実績は3,292万円の黒字で予算から1,200万円超過、前年より2,573万円改善となりました。診療所では例年に比べインフルエンザによる通院患者が大幅に減少し収益減。歯科は保険収入が減少しましたが自費の収益が大きく予算を超過しました。医事コンピュータの入替費用や職員健診による福利厚生費などの費用が嵩み利益を圧迫しました。2.第54回総代会の事前議決事項(日時・内容など)の提案を行いました。3.2020年度方針及び中期計画の方向性を確認しました。4.償却資産申請 ①複合機(リース)7台の入替 ②みその歯科 歯科ユニット・配管移設工事 ③虹の家 電気錠テンキー追加 ④清瀬診療所 ホルター心電図、以上の購入について承認。

手洗いの前に

爪は短く切っておきましょう。腕時計や指輪は外しましょう。



流水でよく手を濡らした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲を伸ばすようにこすります。



指先、爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

政府広報オンラインより

**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) 田中(訪問)	飯村・小石(隔週) 田中(訪問)	

- 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) 山本(糖)●	
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)	
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・街田	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

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	担当医(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)