

西都保健生協の 組織現勢 (2020年3月31日現在)

- 組合員数.....14,370人
- 出資金総額.....4億4,749万円
※一組合員平均31,141円

西都保健
生協だより

さすな

No.581 2020年4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

新型コロナウイルス感染症の拡大による被害が続く、4月に入ってもその勢いは衰えることを知らず、感染者の数は日に日に増している状態が続いています。

感染経路が不明な感染者が全体の半数を上回る日もあり、専門家の間では日本でも爆発的な感染者数が発生することが危惧されています。本来医療にかかれず命を落とすケースが相次ぐ「医療崩壊」の懸念が高まって

基本的な感染症予防を 実践しよう

新型コロナウイルス感染症により日常が奪われ、私たちがまだ体験したことのない不安のなかで大きなストレスを抱えている方も多いと思います。しばらくは集まりは我慢、正確な信頼できる情報収集、こまめな感染予防など必要な対応をとりつつ、心と身体のケアで自分らしさを取り戻しましょう。

そこです（左図）。
基本的なことですが、3月号で紹介した衛生的な手洗いなどをしっかりと実践しましょう。

感染症に負けず 日常を取り戻そう！ 心と身体のケアでストレス解消を

理事会からの
メッセージ

新型コロナウイルス予防対策



さわやかエクササイズ① 肩回し体操



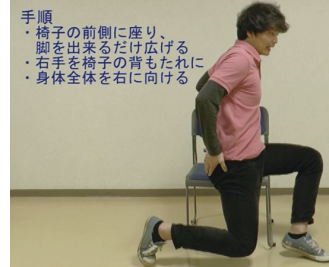
さわやかエクササイズ② 肩甲骨周りのエクササイズ



※胸の筋肉が伸びていることと、肩甲骨の内側に力が入っていることを意識します。

地域を守る役割の継続
生協の事業所では、医療・介護を安全に継続するための施策として、たとえば清瀬診療所では健康づくりセンターを、北多摩生協診療所では支部事務所を発熱者用の待機場所とすることで、感染症症状の方と慢性疾患で通院される方の導線を分けるなどの緊急処置を行っています。また、小平協議会事務所がデイケアと同フロアであることから、外部からの入室などの制限をかけるなど、

西都さわか体操 太ももの付け根のストレッチ



数日に1回更新中です

各診療所の待合及び併設の施設の利用を制限せざるを得ない状況になっており、組合員のみならずにはご不便とご迷惑をおかけしています。こんな時だからこそ「新型コロナウイルスに負けない」ために以下の提案をします。

(1) 戸外での散歩や体操
「三密」を避けウォーキングやラジオ体操。

(2) 電話でおしゃべり
知人と電話でおしゃべりなど心のケアを。

(3) 猿渡トレーナーの動画で「エクササイズ」
西都保健生協のホームページに4分ほどの簡単なエクササイズ動画を公開しています。動画が見られない方には診療所で紙版を無料で配布しています。今月号に数点ご紹介いたします。

しばらくの間我慢が続きます。でも大変な状況だからこそ、ご近所、友人などと声をかけあつて少人数で心からだに栄養を補給しましょう。そして、またみんなで集まって楽しむ活動に備えましょう。

※2面にも関連記事

●健康サポート室より

健康チェックを活用しよう！

part 1 運動

規則正しい生活を心がけ、体を動かそう

新型コロナウイルス感染症の影響で外出機会が減り、夜更かし朝寝坊になっていませんか？食事の時間が不規則になっていませんか？筋力低下は大丈夫？フレイルを引き起こす状態を少しでも解消しましょう！

フレイルとは

健康な状態と要介護の間の状態のことです。

「運動・栄養・社会参加」の3つの要素があり、1つでも崩れるとドミノ倒しのように弱っていくや

すくなります。(下図)

自宅で過ごす時間が多くなつた今、ご自身の状態はいかがですか？

身体と心のバランスをとる

この状況下、情報が錯綜(さくそう)し漠然とした不安や恐怖を抱えている方が多いと思います。

フレイルの3要素が崩れていると不安も倍増します。こんなときに気の知れた友人と顔を合わせて

気持ちを出し合えば、どんなにスッキリすることでしょう。不安が募ると

首や肩の凝り、頭痛、動悸、息切れなどの身体症

状も現れます。そしてさらに不安が募るという悪循環に陥ります。これを断ちたいですね。

基本的な健康習慣と体操を

まずは生活リズムを整えるようにしましょう。そして心の健康のために、固くなった身体をほぐし、体力をつけ、衰えやすい筋肉を鍛えることから始めましょう！

エクササイズを2つ紹介します。

師 高江洲智穂(健康サポート室 保健)

ダイナミック・フラミンゴ(下半身の筋力強化)

椅子に手を置いた側の足を上げ60秒静止。

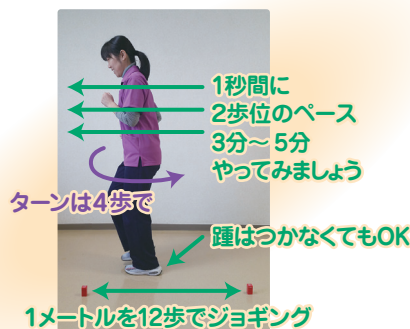


師 高江洲智穂(健康サポート室 保健)

室内スロージョギング(効果的な有酸素運動)

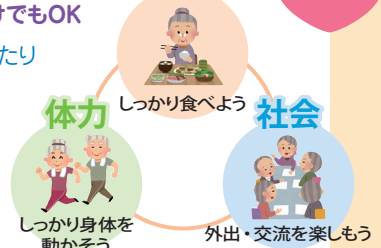
※不安定な場合はつかまって その場で足踏みだけでもOK

背筋を伸ばし、やや前傾。基本的につま先の付け根あたりで小刻みにジョギングします。



※座って行う場合は1秒に1回くらいのゆっくりペースで、足踏みを20～30歩を目安にやってみましょう。(慣れたら50～100歩)

栄養 + 心



ドミノ倒しにならないように！



まんが・波来土

ざわやかエクササイズ③

太ももの付け根のストレッチ

- 1 足幅をできるだけ開き、右手を椅子の背もたれに。
- 2 左半分のお尻を椅子の前に出し身体全体を右側に向け左足を後ろにスルズルと移動し背筋を伸ばします。



※この状態を20～30秒キープ。終わったら反対側も！

ざわやかエクササイズ④

くの字体操



※背中が丸まっていないか必ずチェック。

ももの裏が伸びているか確認



※先月号でお知らせいたしました健康づくり学校は開催を延期します

組合員のひろば

コロナを移さない
移されないで
のりこえる



清瀬市
津島八郎さん



奥様の手づくりマスクで感染
予防を呼びかけます！

手づくりマスク

西都保健生協第54回通常総代会の総代選出を「定款」「総代会規約」にもとづき、次の通り行います。

2020年4月8日
総代選挙管理委員会
総代の定数及び選挙区
定数205人。2020年2月末の組合員数に応じて（68人に1人の割合）

■選挙の公告
総代会の30日前までに選挙区ごと、支部二コースなどを通じてお知らせします。

■総代に立候補できる人
西都保健生協の組合員で理事・監事でない人。

■立候補受付期間

総代選出5月26日まで

西都保健生協は、第54回総代会を、6月28日（日）午後1時から東久留米市の成美教育文化会館で開きます。

総代会は2019年度の生協活動を振り返り、20年度の活動方針を、組合員の英知を集めてつくりまします。

第54回通常総代会6月28日に

各選挙区投票日までに選出地域の選挙管理委員から事務局に届け出てください。

■選挙日の期限

4月27日～5月26日

■選挙方法・当選の決定

各選挙区の選挙日に集まった組合員の互選制で決める。支持多数の順で決定。立候補者が定数内の場合全員当選とします。

■当選人の通知

理事会に報告するとともに、当選人の氏名を公告し、当選人に通知します。

■総代選挙管理委員会（会
末廣照子（二中）、村瀬

直恵（二中）、佐倉瑞穂（三花）、岩佐和美（四中）、森とし子（五中）、北野澄子（上水中）、宮内保征（大沼天神）、川崎友子（美園萩山）、長田紘一（清瀬東）、藤本尚二（清瀬西）、重枝美津子（東村山中央）、滝下正治（美住・富士見）、関根靖雄（野火止）、守屋裕子（北山）、高橋真由美（東久留米東）、笠井由勝（同中央）、白石光恵（同西）、村田靖（西東京）、事務局（事務局）敬称略。

事務局は西都保健生協事務局におきます。電話 042(493)6129

支部	3月の加入者	組合員総数	3月の出資金		出資金総額
			人数	額(円)	
小	一中	7	627	8	100,000
	二中	0	311	1	30,000
	三花	1	483	2	15,000
	四中	1	226	1	5,000
	五中	0	226	1	20,000
	上水	0	127	1	20,000
	大沼天神	4	542	8	65,500
	美園萩山	4	859	4	25,000
	事業所	0		31	230,000
	東	2	2,156	27	1,268,000
平	西	1	1,304	16	785,000
	中央	1	910	25	335,000
	美住富士見	0	317	0	0
	野火止	1	736	3	15,000
	北山	1	301	4	115,000
	東	4	637	7	50,000
	中央	1	1,336	9	73,000
	西	5	960	7	630,000
	東	1	1,164	5	35,000
	その他	3	1,148	15	165,000
合計	37	14,370	175	3,981,500	447,490,500

ニューヨークへ向けて
カンパ&署名への協力
ありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症の世界的な広がりを背景に、4月末に予定されていた原水爆禁止世界大会ニューヨークは、3月13日に中止が決定されました。きずな3月号の発行が中止発表後にもかかわらず、追記のないまま1面に掲載したことをお詫びいたします。

大会に西都から2人の代表を派遣させるため、ご協力を呼び掛けてきました。その成果としてヒバクシャ署名は3月末で5千筆近くを集め、募金も85万円と目標を上回ることができました。ご協力に感謝します。署名は10月の国連総会へ向けてさらに積み上げ、今後、国連及び世界中にアピールする企画などに備え、募金は西都保健生協の会計で預かります。皆さんで築き上げてきた核兵器廃絶への運動を土台にさらに大きく発展させていきましょう。

公告

西都保健生活協同組合 第54回 通常総代会

2020年4月10日 西都保健生活協同組合
理事長 高田 豊

定款第60条（通常総代会の招集）及び総代会運営規約に基づき下記の通り第54回通常総代会を開催します。

- 開催日時 2020年6月28日（日）13時～
- 開催場所 東久留米市・成美教育文化会館
- 議題
 - 第1号議案 2019年度活動報告及び決算報告、損失処理案承認の件、監査報告
 - 第2号議案 2020年度活動方針及び予算案承認の件
 - 第3号議案 役員報酬限度額承認の件
 - 第4号議案 定款・規約等変更承認の件

報告 所在不明組合員の「自由脱退」
報告 中長期計画及び中期経営計画について

※感染症の影響により運営の仕方を変更する場合があります

総代の選挙区と定数

選挙区	定数
(小平地域 47人)	
一中支部地域	9人
二中支部 //	4人
三花支部 //	7人
四中支部 //	3人
五中支部 //	3人
上水中支部 //	2人
大沼・天神支部 //	8人
美園萩山支部 //	11人
(清瀬地域 48人)	
東支部地域	30人
西支部 //	18人
(東久留米地域 42人)	
東支部地域	9人
中央支部 //	19人
西支部 //	14人
(東村山地域 31人)	
中央支部地域	12人
北山支部 //	4人
野火止支部 //	10人
美住富士見支部 //	5人
(西東京地域 17人)	
全市	17人
(他市および職員20人)	
合計	205人

西東京生協歯科

西東京

〒202-0001

電話 042-439-0071

西東京市ひばりが丘2-6-29

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) 小石(訪問)	飯村・吉川 中田(訪問) 小石(訪問)	
水	小石・会沢 中田(訪問)	第1・2・4休診 小石・飯村(第3・5) 中田(訪問・第2休診)	
木	小石・伊波 飯村(訪問)	伊波 小石 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

電話 042-342-7270

小平市美園町1-2-16

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・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)	
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

電話 042-471-2291

東久留米市本町3-3-23

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) 担当医(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

電話 042-347-3680

小平市美園町1-2-16

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・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

電話 042-393-5903

東村山市本町4-2-32

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	内科医(内・呼吸器)	鈴木(神経内科) 小田(内・消化器)	
火	坂本(内・呼吸器)		
水	三谷(糖尿) 坂本(内・呼吸器)	王子(内・糖尿)	
木	坂本(内・呼吸器)	吉田(内科・循環器) 松井(内・神経内科)	吉田(内科・循環器)
金	坂本(内・呼吸器)	古谷(内・呼吸器)	
土	星(内・呼吸器2) 内科医(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

電話 042-496-7760

清瀬市上清戸2-1-41

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
火	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
水	保坂(内)		保坂
木	小島(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

電話 042-493-2727

清瀬市元町1-13-27

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)