

西都保健生協の 組織現勢 (2020年7月31日現在)

- 組合員数.....14,347人
- 出資金総額.....4億5,558万円
※一組合員平均 31,754円

西都保健
生協だより

きずな

No.585 2020年8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>

健康チャレンジで楽しく

小平・三花支部では6月の歩く会に参加した人に健康チャレンジを紹介。気軽に取組んでと声をかけると参加者全員が持ち帰りました。「毎日だちと歩く、楽しく、休みながら」を1か月続けたAさんが支部長に報告書を届けてくれ、感想には「毎日歩いていても疲れません」と！子育て時代からの友人たちに健康チャレンジを声掛けしていた東村山・野火止支部Kさんよりメールが届きました。「健



代表派遣がなくても核廃絶運動(平和行進)盛り上がっています！

2020 07 28

チャレ続けてますよー。回覧ノートも1周して私のところへ戻ってきました！仲間同士が集まることのできない今、つなが

組織部発行のメールニュース「つながる仲間」は不定期配信ですが、仲間たちの知恵を絞った活動に「元気が出ます」「私もやりたいな」という声が届いてきます。今月号はその一部をご紹介します。ご興味を持った方はファックス番号か電子メールアドレスを組織部に伝えてください。

コロナに負けない 新しいつながり方 たくさん工夫で生協らしい活動に

方とは電話でおしゃべり。班長さん曰く「私たちは密な関係なのよ」。そんな「密」なら大賛成！

次世代へつなげ！

昨年加入した東久留米の組合員さんから「蛍光灯が交換できない」と支部長に相談がありました。偶然お休みだった支部長の息子さんが交換に行ってくれたそうです。頼もしい！「自分のしている活動を少しでも知ってもらいたくて」と支部長談。

ひとりぼっちにさせない

東久留米中央支部「ミモザ班便り」 班長さんのメッセージをご紹介します

中略～梅の花が咲き始めた頃から五か月余り。西都保健生協では、何といても医療生協なので、会議も班会等の活動も厳しめの緩和です。ミモザ班は人数と会場の関係で班会はまだしばらく無理。それに代わるものとして、とりえず皆さんがこの数か月どんなふうにご経過していたかやコロナにかかわる世の中の諸々をどんな風に考えて過ごしていたかなどを気楽におしゃべりするように書いてもらったり話してもらって班便りに載せようと考えました。声をかけると皆さん「いいねえ」と快く引き受けて下さったので皆さんの声をお届けします。～以下略

便りには班長のメッセージに続いて16人のメンバーが2～3行、あるいは1ページ丸々と思いきい声を綴ってくれています。
ぜひあなたの班でもやってみませんか。

る方に少しでも声をかけたい、何かできないか」と模索中。生協診療所向かいの都営団地だけでも80歳以上の組合員が2百人近くいますが団地内の班会は3つ。できれば号棟ごとに班会を作りたいねと運営委員さん。消毒グッズと手作り小物をセットして訪問しよう

清瀬西支部の筆班では、班員の声にこたえて通信教育を開始。先生から郵送された手本を見て練習。気に入った一枚を郵送するときに各人の近況をメモで報告。添削を各自にお返しするときはは寄せられたみんなの近況をまとめたおたより付きで戻しています。一緒にできることは楽しみだけど、集まらない班会でもつながろう！



まだまだ制約が多いけど各支部活動を再開しています。東久留米東支部も久々にフルメンバーが集まっての運営委員会。マスクの下は皆さん笑顔です。(6/15付)

添削とお便りにドキドキ

どのアイデアもあり8月の運営委員会で具体的に取り組みの検討を開始します。団地には「気になる患者さん」が大勢いるのでぜひ連携したいと診療所事務長もノリノリ。

●健康サポート室より

こんな時だからこそフレイル予防を

part 4

オーラルフレイル予防が感染を防ぐ

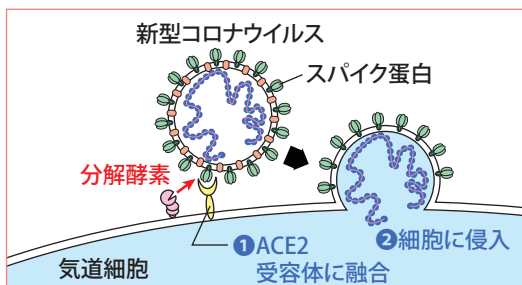
マスクの中のお口は、整っていますか？

感染したくないからと歯科受診を控える方が増えています。口の中のお手入れは新型コロナウイルスを予防する手立ての一つです。今だからこそ口の健康について考えてみましょう。

ウイルスってどうやって感染するの？

ウイルスが体の表面に付着しても、ウイルスが体内に入らないと感染しません。

ウイルスに感染するとき最初に体と結合する細胞の表面にあるものを「受容体」と言います。ウイルスの種類によって結合する受容体が異なるそうで



実際にウイルスが口の中に入ったらどうなるか考えてみましょう。ウイルスが口の中に入ったからといって、必ずウイルスに感染する訳ではありません。通常は感染しにくいように、受容体はタンパク質でできている粘膜で守られ結合を防いでくれています。しかし歯周病などになると、ウイルス感染がしやすくなります。

口の中に入ったウイルスはどんなふうに感染するの？

す。新型コロナウイルスの受容体は口の中の粘膜、特に舌の表面に多くあります。そこで現在、唾液を飛ばさないようにマスクやフェイスシールドをしたりソーシャルディスタンスを取ることを求められています。

歯周病菌が強力なタンパク質分解酵素を生産し、保護している膜を分解することで結合しやすくなります。

そこで現在、唾液を飛ばさないようにマスクやフェイスシールドをしたりソーシャルディスタンスを取ることを求められています。

口の中に入ったウイルスはどんなふうに感染するの？

天然のフィルターで予防

もう一つ大切なことがあります。鼻呼吸です。鼻呼吸では鼻毛や鼻のなかの粘膜がウイルスや細菌やほこり等を除去します。また鼻腔の中で空気は適度に加湿・加温され感染リスクを減らしてくれます。

マスクの中で口がボカんと開いたままの状態ではオーラルフレイルから来

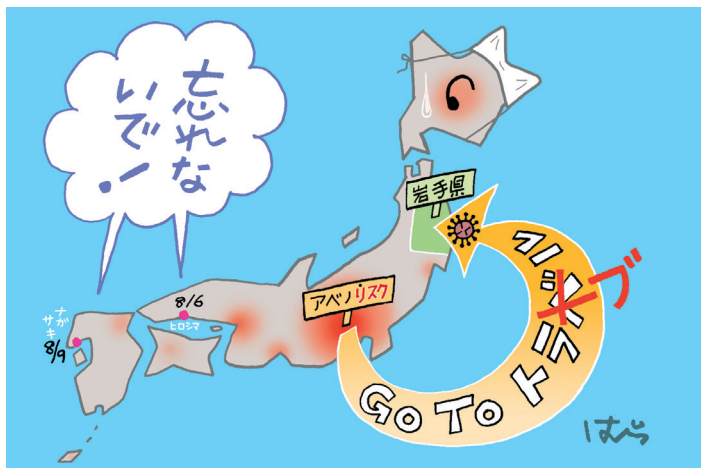


鼻呼吸

え「天然のマスク」を手に入れます。口の中の状態を良好にしておこう

一方、これらの口腔の運動を行うと唾液腺が刺激され口の中が潤います。ウイルスが口の中に停滞している場合、充分な唾液があれば胃に流し込んでくれます。

さあ皆さん！こんな時だからこそオーラルフレイル予防を行いましょう。(関口美栄 西東京生協歯科 管理衛生士)



まんが・波来土

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

胸椎ストレッチ

背骨(胸椎)、胸、肩甲骨周りを一辺にほぐしてくれるエクササイズです！お布団の上で気軽にやってみてください!!

両膝が動かないように下側の手でしっかりと抑えましょう!



股関節・膝関節90°

両膝を必ず揃える

①横向きに寝た状態で、股関節・膝関節は90°上側の腕は伸ばして前下側の手は上側の太腿に置きます。

手を見ながら



②上体を回旋させて、上側にある手の甲を後ろの床に近づける。これを5～10回 ※終わったら反対も。

大学や他生協と共同調査を予定

西都保健生協は東京西部保健生協、順天堂大学と共同でAIを活用した介護予防ソフトプログラム開発に向けた保健生協高齢者コホート調査を計画しています。

これは健康状態を可視化して高齢者に結果を還元すると同時に、個々人に合った改善プログラム(パーソナルベスト)を提案する介護予防ソフトプログラムを開発する基礎調査になります。大学側

はこの開発により、高齢者自身の健康に関する意識付けを強化でき、さらに自己管理能力を向上することが可能となり、介護予防の進展が期待できると考えています。

調査に賛同し参加される方にはこれから開発するプログラムから提案された結果を還元することができます。対象は65歳以上の方。10月頃から開始予定です。希望者は事務局までご連絡ください。

組合員のひろば

賢治と私達のイーハトーブ
東久留米 江森トミ子とゆかいな仲間たち



全部で20場面を描きました。

先月号の「なぜ職員全員にPCR検査を受けさせないのか？」との疑問に答える記事へ「安心を保つため、2週間に1回のPCR検査は有効ではないか？」との質問が寄せられ、複数の運営委員会でも関連した話題が話されたと聞きます。

組合員のみなさんが抱えている不安、検査を増やしてほしいという思いは私たちも一緒です。PCRの検査体制は現在1日5万件を確保と報道されています。これとして重要です。

一方唾液検査が認められ検体採取リスクが減るため稼働が飛躍的に増加することに期待がかかります。このPCR検査がひつ迫する背景に保健所の統廃合があります。保健所増設と機能強化を求めることがいまからの運動として重要です。

安心と安全のために 私たちがやるべきこと

対し140万人の看護師や他の職種を含めると医療従事者は200万人を超えます。この検査体制では医療者を優先的に検査することは困難と諦めざるを得ない状況です。

1945年7月29日西東京市柳沢一丁目に模擬原爆が投下された。西東京支部事務所から南へ数百メートルの地域だ。「西東京に落とされた模擬原爆の記録を残す会」によれば、この模擬原爆は計49発が日本各地に投下されたという。地図を眺めれば広島・長崎で起こった事への想像力が喚起され、原爆の被害を説明するテレビ番組を見ながら娘達と震えた。

原爆の惨状を目の当た

りにしたヒバクシャが減ってゆくなか、今後の反核運動はいかに多くの若者達と「想像力」を共有し続けるかにかかっているだろう。

(龍)

西都9条の会から

・理事会だより・

第52期 第1回定例理事会

日時・7月22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 6月の経常利益は86万円黒字、予算差△660万円未達、前年差△604万円不足。3か月の累計は△4,490万円赤字、予算差△2,646万円未達、前年差△4,049万円悪化となりました。感染症の影響で市民健診や土建の集団健診もできず前年より保健予防収益が△1,800万円減収したことが響きました。7月は外来、健診が復調傾向です。2.第54回総代会のまとめ案確認。3.コロナ特別貸付の借入について、4.衛生リーダー研修、順天堂大学とのプロジェクトの実施を確認。5.償却資産申請 ①みその診療所 X線ユニット買替、②みその歯科・西東京生協歯科 口腔外バキューム新規購入についてそれぞれ感染症防護の観点から承認。6.原水爆禁止世界大会実行委員会へニューヨーク大会派遣費用の募金の一部を支援金として供出。

この夏75年目のヒロシマ・ナガサキを運動で支えよう!

広島への原爆投下から75年の節目となる「原爆の日」、平和記念式典で松井市長は人々や国家間の連帯を呼びかけ、日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求めましたが安倍首相はこれに言及せず。しかし世界の潮流は国連加盟国122の賛成で2017年に条約を採択、82カ国が調印、大会中に4カ国が批准し44カ国となり、あと6カ国の批准で核兵器を違法とするこの条約が発効されます。この運動を支え続ける原水爆禁止世界大会は新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け8月2日・6日・9日を中心にオンラインで開催。「被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を人類と地球の未来のために」をテーマに世界の反核運動の英知を結集して今後の運動の方向を示しています。

原水爆禁止世界大会実行委員会は参加費の一部を国民募金と称しますが、原水爆禁止運動の維持・発展のために使わせていただきます。ご理解のほどよろしくお願い致します。

支部ごとの組織状況	支 部		7月の加入者	組合員 総 数	7月の出資金		出資金 総 額
					人数	額 (円)	
	小 平	一 中	0	625	6	40,000	17,796,000
二 中		0	309	3	50,000	6,610,000	
三 花		1	485	3	45,000	22,230,000	
四 中		1	224	8	125,000	6,585,000	
五 中		0	223	2	150,000	12,342,000	
上 水		0	127	0	0	5,100,000	
大沼天神		1	535	8	141,000	13,106,500	
美園萩山		0	863	0	0	36,995,000	
事 業 所		3		45	590,000		
清瀬		東	2	2,148	38	633,500	88,354,000
東 村 山		西	5	1,304	33	500,000	50,922,000
	中 央	6	919	36	530,000	36,380,500	
	美住富士見	0	318	1	10,000	5,545,000	
	野 火 止	2	739	9	70,000	19,195,500	
	北 山	0	303	5	130,000	10,538,000	
	東 久留米	0	634	12	150,000	21,839,500	
	中 央	0	1,329	15	183,000	24,499,500	
	西	1	962	4	70,000	30,055,000	
	西 東 京	1	1,156	16	375,000	18,830,000	
	そ の 他	0	1,144	17	325,000	28,652,000	
合 計		23	14,347	261	4,117,500	455,575,500	

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 小石(訪問)	飯村・吉川 小石(訪問) 中田(訪問第1・3)	
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

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)●	永田(糖)● 大沼(内・呼) 小野田(訪問・午・夜)	大沼(内・呼)
水	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・糖) 鈴木(糖)● 小野田(訪問)	
土	小野田(内1・3)● 定(内)		

● 受付時間 午前8:50～/午後2:20～/夜間5:20～

● 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) 浅岡(内2・4)		

● 受付時間は診療開始の20分前からです。

● 禁煙、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師です。

● 夜間診療の受付終了時間は18:30です。

● 特定健診は**完全予約制**で実施しています。

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・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

介護事業所

生協事務所

協力

● 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

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	角岡(内)	鈴木(神経内科)	
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	角岡(内)	古谷(内・呼吸器) 角岡(内)	
土	星(内・呼吸器2) 金森(内科・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。

● 東村山市特定健診・各種健診受付中。

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
火	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
水	保坂(内)		保坂
木	小島(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。

● 特定健診は予約制です。

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)		

● 各種健診、人間ドック、エコー検査、内視鏡検査実施中(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)