

西都保健生協の 組織現勢 (2020年8月31日現在)

- 組合員数.....14,335人
- 出資金総額.....4億5,805万円
※一組合員平均 31,953円

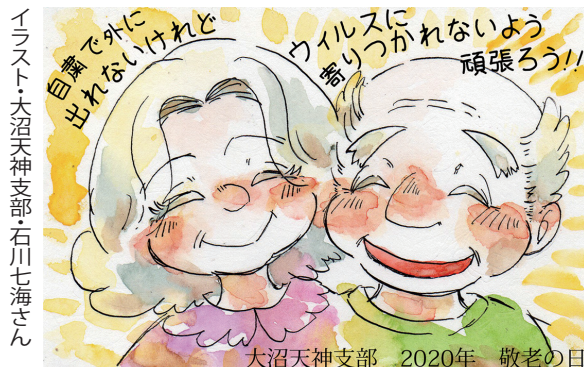
西都保健
生協だより

きずな

No.586 2020年9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>

季節は秋になりましたが、新型コロナウイルス感染症の動向は、収束の方向が見えませんが、感染症が広がるなかでも西都保健生協の17の事業所は、医療・介護従事者、職員のみなさんの感染防止の工夫と献身的努力と組合員さんの協力で閉鎖などしないで、継続してきました。従事者のみなさんの奮闘に感謝し夏季一時金の支払いもできるだけ前年を下回らないように実行しました。しかし、この間の医療・介護の利用者の減少により



イラスト：大沼天神支部・石川七海さん
大沼天神支部 2020年 敬老の日
敬老訪問など組合員同士のつながりを重視した月間へ強化月間を取り組んできました。今年はコロナ禍のなかでいろいろな制約がありますが、組合員さんのつながりで、息子さんやお孫さんに若い近所の方、お知り合いに加入をお願いしてほしいのです。出資金5千円は経営が厳しい医

療・介護業界の財務の支えとなります。同時に新しい仲間が増えることは奮闘する職員、活動を支える支部役員を励ます大きな力になります。協同の力で地域に根差す生協を守ろう
もう一つは、組合員さんの増資のお願いです。医療機器や送迎車の更新、建物の修理など事業に必要な共有の財産を組合員と共に守る財源となります。
清瀬診療所設立から58年、西都保健生協として20年間北多摩の民主的医療を担ってきた歴史があります。これまでたび重なる診療・介護報酬の切り下げのなかで、地域の組合員のみなさんの力で

作り上げた17の事業所です。継続発展のために再びお力を、お貸しくださることを心からお願いする次第です。
健康受診と早めの診断で自分を守ることを一番に
新型コロナウイルス感染症への警戒感はまだまだ強く油断ができません。私たち自身がからだの状態を把握し、こんな時こそ早め早めの対応が大切になります。そのためにも健康診断の受診が大切です。
完全予約など密を避ける工夫、生協ならではの感染防護のガイドラインを設けより安全を確保して外来受診の体制を講じています。
今年は...と躊躇するの

ではなく、こんなときだからこそ健康診断を安心して受診されるよう、各診療所はお待ちしています。(理事長・高田 豊)

10月1日から全国の医療福祉生協で組織強化月間を開始します。例年は活動に先駆けて決起集会を行い活動を振り返り、支部を超えて交流してきましたが感染症の影響を考慮し開催を見合わせます。高田理事長の率直な思いを込めたメッセージを心に刻み、生協の役割を再確認し月間の幕開けとします。
組織強化月間を迎えて
る収入減は大きく、経営状態は厳しいものがあります。
組合員のみなさんに理事長として率直なお願い
組合員を迎え入れる「組織強化月間」を取り組んできました。今年はコロナ禍のなかでいろいろな制約がありますが、組合員さんのつながりで、息子さんやお孫さんに若い近所の方、お知り合いに加入をお願いしてほしいのです。出資金5千円は経営が厳しい医

協同の力で地域に 根ざす生協を護ろう 月間に向けて理事長からのメッセージ



西都保健生協からのお知らせ

★順天堂大学とのコホート調査について

プランの再検討のため延期となりました。改めて健康チャレンジを3ヵ月と期間を延長し、前後に体力測定・元気度チェック・尿塩分測定を実施し専門家によるアドバイスを希望者に行い客観的評価ができるようグレードアップします。

秋の(10～11月)組織拡大月間

住み慣れた地域で安心してくらすため、新しい組合員を迎えて生協の基盤を強化する取り組みです。みなさんぜひお友だちのご紹介などで協力ください。

●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 5

今こそみんなで健康チャレンジ

効果が確認できる健康チャレンジ！

毎年開催している健康チャレンジ！今年は、出歩けない・仲間と集まらない・感染症が心配などを考慮した健康チャレンジを用意しました。一人でも、仲間の方と声かけあっても！今だからこそ健康チャレンジに参加してみませんか？

コロナ禍と酷暑で

このところ、「転んで骨折した」「歩幅が減った」「物忘れが多くなった」「体重が増えた」「食事がおいしくなくなった」「糖尿病が悪化した」……気になる患者さんが増えました。フレイルもメタボリックシンドロームも悪化傾向にあります。

運動・感染予防の健康チャレンジ

と思います。

運動はポスターやDVD、YouTubeで猿渡運動トレーナーによる運動を紹介。月曜日から土曜日までの曜日替わりの体操で、飽きずに効果的に自宅で運動ができるプログラムを用意しています。もちろん、気候や体調が良いときは感染予防対策をしてウォーキングなど楽しみましょう！

また、冬になるとインフルエンザも心配です。正しい感染予防を習慣化するチャレンジになっています。一人では継続が難しくなりがちですが、一つ一つ確認しながらいっしょにチャレンジしてみませんか？

自分らしいチャレンジも

運動や感染予防だけでなく、自分らしい「マイチャレンジ」に取り組みたい！という方にもおすすすめです。「禁煙・禁酒」「笑顔で毎日過ごす」「一日一回は誰かと電話する」ちよつとおつくだったり忘れてしまうことをチャレンジして、継続のきっかけにしてみたいいかがでしょうか。

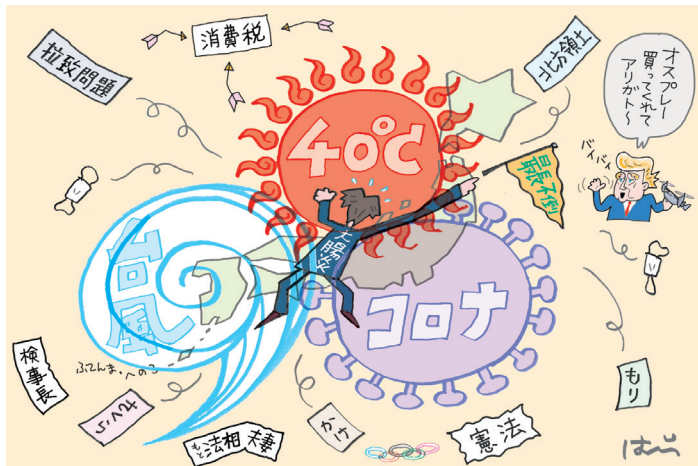
健康チャレンジの効果を確認

今年の健康チャレンジは希望者にチャレンジ前後の体力測定・体組成計測定・一日尿塩分チェックを企画しています。

客観的評価をすることで内容が良かったか、目標を変更した方がいいのかなどわかります。ご

希望の方は専門家からのアドバイスももらうことができます。ぜひ参加してみてください。

今月号に申し込み書を折り込みます。お申し込みをお待ちしております。
(健康サポート室 保健師 高洲智穂)



まんが・波来土

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

キックバック

二の腕を引き締める効果的なトレーニングをご紹介します。負荷をかけるとより効果が期待できます。

負荷をかけるために500mlのペットボトルを準備しましょう



西都9条の会から

首相が退陣を表明し、与党の次期首相候補者達がついにテレビを賑わせている。候補筆頭とされる現内閣官房長官は「自助・共助・公助、そして絆」と題したリーフレットを発売した。内容は国民から厳しい批判を浴びて維持できなくなった現政権のほぼ全てを引き継ぐという宣言で、そちらも理解しがたいものであるがリーフレットのタイトルもまた気になった。

厚生労働省の地域包括私たちが力を。(龍)

彼らは明らかに恐れて避けている。人と人が繋がって生み出す力を。



アイデア次第で気分は

GOTOトラベル

北多摩生協診療所デイケア室特別企画

コロナウイルス感染予防のため、外出がままならない状況が続いています。

「行ったの？」一瞬そう思いますが、実は大きな写真のポスターを背景に撮影しているのです。

この時ばかりはマスクを外して、すぐに笑顔の撮影会の始まりです。「前に家族で行ったね」「もん

じゃ焼き食べたよ」と思いう話も盛り上がりです。



北多摩生協診療所デイケアでは、そんな中でも楽しい時間を過ごしていただこうと、オリジナルの「GOTOトラベル企画」を実施中です。写真を見ていただくと、「雷門

企画したデイケア岡崎主任は「観光地に行けなければなら、デイに来てもらおう」という発想だったそうです。

利用者様は来所してすぐに、突然の雷門にびっ

七月に始まったこの企画、今はすでに第三弾。雷門から富士山を巡り、今は沖縄の美ら海水族館にトラベル中です。

ダンボールで創作 夏のひまわり畑をイメージして

北多摩生協診療所 デイケア室



小さなお子さんがひまわりを眺めながら歩いている姿を見ると地域の方を元気にさせてくれているなと感じます。



はあそこがいい。いや、あそこがいいとアイデアもたくさん出ています。ワクワクした気持ちでデイケアに来ていただけたらいいですね、今後また皆さんの企画を盛り上げていきます！
(堂込奈穂子 作業療法士)

厚労省発 保健所機能強化方針に対し 保健所機能強化の運動と運動へ

先月末に行われた首相辞任会見が終わりまだ騒然とする中、厚生労働大臣の会見が行われ、従来の新型コロナウイルス感染症対策を大きく転換する方針が発表されました。

保健所の「相談センター機能」を地域の医療機関に丸投げして問題解決を図る手法であり大問題です。今、各市で保健所強化を求める運動（各市に保健所設置など）と都立病院を守る運動が活発化しています。その運動にも連帯して現場の声を発信していきたいです。（北多摩生協診療所事務長 馬場雅澄）

・理事会だより・

第52期 第2回定例理事会

日時・8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7月の経常利益は846万円黒字、予算差704万円超過、前年差▲146万円不足。4か月の累計は▲3,644万円赤字、予算差▲1,942万円未達、前年差▲4,195万円悪化となりました。診療所の外来はまだ患者不足が続きますが、引き続き在宅が好調なうえ土建の休日健診、自治体健診が予算を上回り、非常勤の人件費を中心に費用が削減したことが反映されました。2.組織強化月間方針（案）を確認。3.順天堂大学、東京西部保健生協とのプロジェクトについて実施の延期とプランの再検討を確認。4.健康ウォークについて、感染症予防対策を確実にい6つの会場をリモートでつなぐ形で実施を検討することを確認。5.その他NPO虹の会のデイサービスなないろで介護職員が不足しています。お知り合いで働ける方を探しています。

いまだで感染防止のため推奨されていなかった高熱者へのインフルエンザ検査も積極的推奨へ。本来であれば疲弊している保健所に対して「人的」「財政的」強化を行うのが筋であるところを、

支 部	8月の加入者	組合員総数	8月の出資金		出資金総額
			人数	額（円）	
小 平	一 中	0	622	0	17,786,000
	二 中	0	308	0	6,605,000
	三 花	0	482	2	21,605,000
	四 中	0	222	1	6,585,000
	五 中	0	223	0	12,342,000
	上 水	0	129	1	6,110,000
	大沼天神	0	535	2	13,126,500
	美園萩山	0	862	1	35,945,000
	事業所	1	2,148	22	88,577,500
	清瀬 東	0	1,302	5	51,362,000
支 部 各 々の 組 織 状 況	清瀬 西	1	920	21	36,560,500
	東 央	1	316	3	5,565,000
	美住富士見	0	738	4	19,215,500
	野 火 止	2	305	7	10,608,000
	北 山	0	0	19	0
	東 東	0	632	5	21,859,500
	中 央	0	1,329	7	25,807,500
	西	0	960	1	29,760,000
	西 東	0	1,157	7	19,900,000
	そ の 他	0	1,145	12	28,732,000
合 計	5	14,335	134	3,686,500	458,052,000

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

● 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	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)