

西都保健生協の 組織現勢

(2020年9月30日現在)

- 組合員数 14,335人
- 出資金総額 4億5,972万円
※一組合員平均 32,070円

西都保健 生協だより きずな

No.587 2020年10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>

訪問してもお留守が多
ね。診療所にも相談でき
るから」と声をかけ、診
療所の訪問診療のパンフ
もお渡ししています。

小平で始まった「敬老
訪問」が支部によって「お
誕生日」や「お元気です
か」など様々なスタイル
を変えながら組合員への
訪問活動が広がっていま
す。東村山中央支部では
団地の80歳以上の組合員
を対象にプレゼントを持
って「お元気ですか訪
問」を開始して喜ばれて
います。「困ったことが
あったら私に電話して
ね。診療所にも相談でき
るから」と声をかけ、診
療所の訪問診療のパンフ
もお渡ししています。

つながりは訪問から

10月1日から全国の医療福祉生協で組織強化月間が本格的に開始しました。今年度は「つながるを大切に協同の輪を広げよう——仲間とつながる生協のとくみをつくりだそう」をテーマに仲間同士のきずなを深め、組合員一人ひとりを大切にする活動を広げていくことから組織強化をめざします。

つながるを大切に 協同の輪を広げよう 組織強化に向け各支部で様々な活動



中央支部は手作り人形と除菌グッズ。お人形の中に芯があるタイプは握って握力アップも出来る♪

各支部で思い思いの プレゼント



清瀬西支部の古希のお祝い

く、またすでにお亡くな
りになっているケースも
ありますが、お会いでき
るとうれしいこともたく
ら「支部からプレゼント
をいただき、
とても感動し
たので支部の
運営に寄付し
ます」と1万
円を診療所の
窓口に向けて
くれました。
支部長も「敬
老訪問をやっ
て良かった。
今年もコロナ
に注意しなが
ら続けます」と
意欲を燃や
しています。

「時間がかかっても全組
合員対象に！」などと話
し合いが進んでいます。
さらに歯科開設後初めて
飯村先生が「所長の手紙」
を用意し支部と連携した
活動を計画中です。

つながりを生かして

三花支部では亡くなら
れた組合員のお宅へきず
なの配布者さんが訪問し
家族に出資金を振り替え
て加入していただく声掛
けに挑戦しました。支部
長から用紙の書き方を教
えてもらい「近所を訪
問。娘さんは快く加入を
承諾してくれました。「小
さいころからよく知って
いるのよ。彼女もこれか
らは医療生協に関わった
方が良い年齢（60代）だ
ものね」と笑顔で報告し
てくれました。

支部と事業所と連携して

西東京支部では「お
しゃべりする中で、困っ
ていることや、助けてほ
しいことなどを聞きたい」

ひとりじゃないから 乗り越えられる

春先から取り組んで来
た回覧ノートの戻りが、
今回はやけに遅いなと
思っていたら、メンバー
の一人に身内の不幸があ
りました。つらい、悲し
いことですが、その気持
ちをノートに吐き出し、
みんなでそれを受け止め
ることで少しでも彼女の
癒しになれば、と思っ
ていますとの報告も。一冊
のノートがいろいろな役
目を果たしてくれま



西都保健生協からのお知らせ

★いのちまもる医療・社会保障を立て直せ!

10.22総行動

10/22 (木) 13:00 ~ オンライン視聴
上記大会名で検索するとyoutubeで視聴できま
す。ゲスト: ザ・ニューズペーパー

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
強化する活動です。みなさんもぜひお
友だちの紹介などで協力ください。

衛生管理研修とフレイ
ル予防を中心とした健康
チャレンジや健康ウォー
クオンライン集会、24時
間蓄尿塩分調査など様々
な活動を連携させて健康
づくりを広げます。活動
を通じて、励まし合い、
つながりを強め、西都保
健生協を一回り大きく育
てていきましょう。

●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 6

転倒のリスクを回避する体操

自宅で簡単！転ばないためのからだづくり

新型コロナウイルスの影響で運動不足による筋力低下が問題となつて
います。ご自身の健康を守っていくうえで、日常生活に運動習慣を取り入
れましょう。今回は筋力をUPする転倒予防に必要な体操をご紹介します。

①つまずきによる転倒予防

脚を上げる動作やつま先を鍛える動作で使う筋肉を鍛えましょう！この部位を鍛えることにより、足が上がりやすくなり少しの段差や平坦な床で起こりやすいつまずきを予防します。

つま先上げ体操(すねの筋肉)



この筋肉を意識してかかとを軸に、両つま先を上げ下げ10回



姿勢改善

バランス機能を高めるエクササイズをしてみよう！歩くときは片足になる瞬間があります。その時に支えている脚の筋力低下、または猫背やはと胸など(姿勢維持筋の低下)になってしま

うと、重心の位置が崩れふらつきやすくなります。バランス能力UPと筋力UPが大切です。危険を察知する状況判断能力や手を素早く出せる瞬発力を高める運動もしましょう。

②ふらつきによる転倒予防

バランス機能を高めるエクササイズをしてみよう！

転倒はどの世代も起こる可能性があります。危ないと思つたのに足が出なくて転びそうになった時、素早く手が出せることで怪我のリスクをかなり抑えることができます。

③転倒による怪我のリスクを回避するには

転倒はどの世代も起こる可能性があります。危ないと思つたのに足が出なくて転びそうになった時、素早く手が出せることで怪我のリスクをかなり抑えることができます。

転倒は夏季に少なく、冬場に多い傾向にあります。

冬にかけて転倒予防を考慮した運動習慣を身に付けてみましょう！

②のエクササイズは西都保健生協のホームページに動画をアップして

コーディネーションエクササイズ

タオルを上から持つ



手を放して素早く逆手に持ち変える



※タオルを投げないように注意

先月号でお知らせした「健康チャレンジ」にお申込みされましたか？

80名の申し込み状況です。例年と違い、問診票から作成した「元気度チェック」結果や体操DVD、ポスターなどを受け取ることもできます。

健康チャレンジ申し込み
まだ間に合います！



少し遅くなりますが、10月いっぱいには受付けています。申し込み方法がわからない方は法人本部組織部までご連絡ください。

チャレンジキットの内容

- ①チャレンジ記録用紙
- ②元気度チェック結果
- ③感染予防冊子
- ④体操ポスター
- ⑤DVD
- ⑥一日尿塩分チェックセット
- ⑦体組成計測定カード



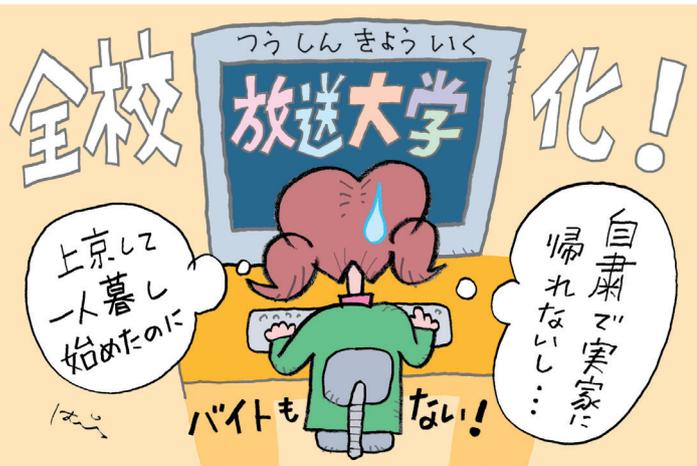
アブダクション(バランス向上)



片脚を真横に開いて戻す左右10回



手を頭の上で交差して10秒維持



まんが・波来土

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

首のストレッチ

長時間のパソコン作業や、下を向きながらの作業をして肩や首が凝ってしまう方!!ぜひやってみてください!

あごでしっかりこぶしを挟むことがポイントです



あごで手をしっかり挟むことで、首回りの余計な力が抜けるようになります。

先月号でお知らせした「健康チャレンジ」にお申込みされましたか？

80名の申し込み状況です。例年と違い、問診票から作成した「元気度チェック」結果や体操DVD、ポスターなどを受け取ることもできます。

核兵器禁止条約批准秒読み いま私たちができることは

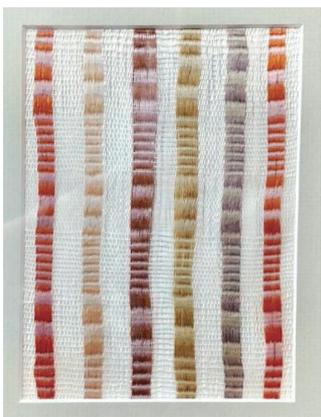
9月末マレーシアが核兵器禁止条約に批准し条約発効の50カ国まであと4か国となりました。国連総会では複数国が批准間近と表明しています。

ヒバクシャ国際署名は1261万筆が国連に提出されました。しかし被爆者を始め多くの国民の核廃絶への思いに日本政府は背を向けています。唯一の戦争被爆国である日本が条約に賛成すれば核なき世界への歩みを大きく進めることが出来るはず。西都保健生協

もこの5年間ヒバクシャ署名に取り組み5130筆を集めました。今後も地域で運動を強めます。平和社保委員会では核兵器廃絶と平和への思いを伝えるため11月下旬に

「平和展(仮)」開催を計画中です。広島の高校生が被爆者の方々の話を聞いて描いた絵画の展示。身近な問題と重ねて考えてもらうために西東京市内に落とされた模擬原子爆弾パンクンや東京都内の爆撃についての資料展示も検討しています。

組合員のひろば



お蚕(かいこ)さまの一生

東村山ペンネーム懐古として今を紡ぐ

卵が孵化し蚕が育ちマユになる。糸を紡ぎ草木で染めて織る。育てるときには泊まり込みその一つ一つの懐かし。

西都9条の会から

新しい総理大臣が就任するやいなや、日本学術会議への人事介入が明らかになった。憲法や法律に違反する可能性が高いこの人事介入は「学問の自由」侵害として大きな批判を集める一方で、学術

会議を誹謗するデマや「税金を使うな」などの発言もまた、テレビ等で急激に溢れてきた。

時の権力や世論がどうであろうが「科学的に何が正しいか」を提言する「アカデミー」の必要性は

長い歴史の積み重ねと過去の反省から得た国民の財産であつて、時の権力の意に反しない言葉しか出さない会議であれば、その存在意義自体を失うことになる。

前政権の遺したレガシー(遺産)の中でも最悪の一つは、事実や歴史的な積み重ねを軽んじる風潮を蔓延させてきた事にあるだろう。社会を中世に戻してはならない。「それでも地球は回っている」のだから。(龍)

支部	9月の加入者	組合員総数	9月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	620	2	45,000	17,791,000	
	二 中	308	1	5,000	6,605,000	
	三 花	479	2	505,000	22,110,000	
	四 中	222	1	20,000	6,605,000	
	五 中	0	223	0	0	12,342,000
平	上 水	130	0	0	6,115,000	
	大沼天神	0	535	1	1,000	13,132,500
	美園萩山	0	861	1	20,000	36,145,000
	事業所	0	0	32	255,000	0
	清瀬 東	4	2,151	24	396,500	88,891,000
清瀬 西	4	1,304	12	95,000	51,407,000	
東村山	中央	1	918	21	185,000	36,460,500
	美住富士見	2	318	3	40,000	5,605,000
	野火山	0	738	4	20,000	19,245,500
	北	1	306	2	105,000	10,713,000
	東久留米 東	2	629	4	25,000	21,859,500
西	中央	0	1,326	7	68,000	25,855,500
	西	0	959	1	20,000	29,765,000
	東 京	2	1,160	6	135,000	20,040,000
その他	0	1,148	12	145,000	29,032,000	
合計	19	14,335	136	2,085,500	459,719,500	

※先月号の「支部ごとの組織状況」では、東村山以下がズレて表示してしまいましたこと、お詫び申し上げます。

先人から託されたバトンを引き継ぐために ~坂山豊氏を偲ぶ



前列右から4人目が坂山さん

西都保健生協の礎を築いた立役者がまた一人旅立たれました。1962年4月の設立時に健友会・清瀬診療所の事務長を、その後北多摩保健生協の専務理事を務めた坂山豊氏が9月21日自身の92回目の誕生日に亡くなりました。



2000年に小平医療生協と合併し西都保健生協の源流の一つとなる清瀬診療所。結核療養の町として有名だった清瀬に「日々の生

活で罹(かか)る病気や体調不良などを診てくれる診療所がほしい」という町民の要求をもとに開設しました。以来、半世紀あまり西都保健生協と



なつた現在に至るまで「人権としての医療・介護保障を求めるたたいの先頭に立つ」診療所として歩んでいます。清瀬に58年、小平に31年、東村山に29年、東久留米に23年、西東京に6年と歴史が刻まれました。坂山さんの死を悼むとともに足跡をたどることで先人たちのバトンを確実に引き継いでいきます。

・理事会だより・

第52期 第3回定例理事会
日時・9月23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8月の経常利益は850万円黒字、予算差750万円超過、前年差549万円改善。5か月の累計は△2,793万円赤字、予算差△1,192万円未達、前年差△3,746万円悪化。外来収益はコロナの影響を引きずり△250万円予算を下回ったが在宅で200万円、保健予防で530万円上回り、医業収益は600万円の予算超過。今期初めての増収増益。2.健康ウォーク交流会は実行委員会で検討を重ね10月17日(土)リモートで7つの会場をつなぐ形式で行うことを決定しました。3.組織強化月間について「つながるを大切に協力の輪を広げよう」というテーマで活動を中心に「広げる」から「固める」組織強化を行います。4.償却資産申請清瀬診療所の経鼻スコープ、北多摩クリニック・富士見通り診療所のレントゲンシステムの買替などを承認。

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(訪問前/午後)	大沼(内・呼)
水	井上(内・呼) 小野田(訪問午前)		
木	松田(内) 永井(内) 11:30までです	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8:50~/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)・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

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)