

### 西都保健生協の 組織現勢

(2020年10月31日現在)

- 組合員数 ..... 14,346人
- 出資金総額 ..... 4億6,157万円  
※一組合員平均 32,174円

# 西都保健 生協だより きずな

## No.588 2020年11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>

健康生協スタッフのみなさ  
う初めまして。実  
行委員会を代表し  
て西都保健生協  
を代表して西都保  
健生協スタッフの  
みなさんへおは  
いませ。今年10  
月31日現在、組  
合員数は14,346  
人、出資金総額  
は4億6,157万  
円です。一組合員  
平均32,174円  
の出資率です。こ  
れは、組合員さん  
のみなさんの支  
援のおかげです。  
今年10月31日  
現在、組合員数  
は14,346人、出  
資金総額は4億  
6,157万円です。  
一組合員平均  
32,174円の出  
資率です。これ  
は、組合員さん  
のみなさんの支  
援のおかげです。

つながり方はさまざまに  
小平、東村山、東久留  
米、清瀬、西東京と5市  
からパソコンのネット  
ワークを通じて11会場を  
結び、総勢115人の参  
加で健康ウォーク交流集  
会を開催しました。歌や  
ゲーム、他の会場の様子  
をスクリーンで確認しな  
がら和気あいあいとし  
て1時間半を過ごすこと  
ができました。

毎年楽しみにしている健康ウォーク交流集会ですが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で「集まらない」という選択もありました。しかし「やっぱりつながりたい」という実行委員会の想いを新しい形で実現し、10月17日、雨の日にもかかわらずオンラインにより大勢の参加で成功させました。

# つながるを大切に 仲間の笑顔広げよう

## 西都保健生協健康ウォーク交流集会



▶ 11の会場が一つの画面に！

▶ デイから戻った長田さんもPCに向かっていっしょに参加  
▶ 各会場では看護師の配慮で衛生管理の学習が行われて安全安心の交流会になりました。

本来コロナ騒ぎがなければ花小金井の東部公園に集まって、フェイスクリンを通じて7つの会場のほか、グループホームや「デイサービスなないろ」の利用者さんともつながり、たくさんの方々と元気で楽しく交流できたことは今後に生きているいい手立てになったことでしょう。

オンラインにより大勢の参加で成功させました。ツーフフェイスでワイワイガヤガヤ楽しい時を過ごせたことでしょう。そのことは心残りですが、スクリーンを通じて7つの会場のほか、グループホームや「デイサービスなないろ」の利用者さんともつながり、たくさんの方々と元気で楽しく交流できたことは今後に生きているいい手立てになったことでしょう。

歩けないから参加しない  
って誰が決めたの？  
そうそう、ご自宅から参加した人もいました。歩ける人だけが参加できるウォーク交流集会ではなく、歩けなくても参加できる、視野を広げることができた交流会になりました。来年は順番では

年齢層は4歳から80歳まで  
ボッチャとカーリングを合わせた  
ボッチャリングで大盛り上がり！  
猿渡トレーナーの脳トレで大笑い

..... **お知らせ** .....

★ 高校生の描いた原爆の絵展  
11月22日(日) 午前10時～午後3時  
23日(月・祝) 午前10時～12時  
西東京支部事務所  
広島基町高校生の描いた原爆の絵、原爆パネル、近辺の空襲被害や模擬原子爆弾の資料



狙い通り！思わずガッツポーズ



猿渡トレーナーの脳トレで大笑い

参加者の感想あれこれ

- 雨の中、たくさんの参加におどろきました。オンラインはテレビの中のことだと思っていましたが、身近に感じました。
- とてもおもしろい企画で良かった。高齢者もどんどんネットになじんでいくキッカケになると思う良い企画でした。
- 声が聞こえにくいのは今後の課題ですね。高齢者が近くで集まり易いのがいいですね。
- 多少のハプニングはありましたが、とても楽しかったです。

した空の下で、大勢で楽しくワイワイガヤガヤ身体を動かして、みんな楽しみたいものです。  
ご協力いただいたみなさま、ほんとうにお疲れさまでした。  
(実行委員長 吉野豪宣)

●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 7

知恵を集めてできないを可能に!

みんなで楽しむぼっちゃリング

今年の健康ウォーク交流集会実行員会で考案し、会場で盛り上がったゲームです(1面で紹介)。手づくりの的と丸めた新聞紙、そしてコントロールと手加減できる能力と、失敗も笑いに変わるセンスを用意しましょう。

ぼっちゃリングって?

「ボッチャ」とは、障がい者も健常者も、子どももお年寄りも、みんなが楽しめるスポーツで、パラリンピック競技の一つとして注目されています。「リング」は「カーリング」(丸い)の中にストーンを投げ入れて点数を競うスコアゲームで、このボッチャ

ぼっちゃリングのルール

①的と新聞紙を用意。

②3メートル離れたところから丸めた新聞紙を的の中心をめがけて投げ入れる。

③丸めた新聞紙をすべて投げ入れたら得点を数え



最初に決めよう

- 個人戦?団体戦?
- どこから投げる?(的からの距離)
- いくつ投げる?(球の数は平等に)

準備するもの

- 新聞紙 (丸めて投げる分)
- 的(下の図を参照) 会場で行ったものは直径85cmの的で各得点の幅は約12cm

ヤとカーリングを合わせたゲームとして『ぼっちゃリング』が誕生しました。

④ライン上にのった球は内側の得点でカウントする。(円の外は0点)。

※仲間の新聞紙を当てて中に近づけるのも戦略の一つです!

ぼっちゃリングの効果

●転倒予防 定位能力という人とモノの距離を測る能力の向上。

●下半身の強化 投げる時に下半身を低く保つことで筋力とバランス力が向上します。

●脳力UP 得点の計算や、高得点を取るための戦略を考えることで脳が活性化します。

●笑顔効果UP 思ったところに飛ばない新聞の球なので、投げるだけで笑えます。ストレス発散や脳の活性化などさまざまな効果があります。



ぼっちゃリングをバージョンアップ

投げる距離を長くしたり、利き手と反対の手で投げると難易度がUPします。また、参加者で自由にルールを考えてみるというアイデア。新聞紙の丸め方も工夫してみてください。

いろんな場面で...

感染予防の観点から、現在西都保健生協では吹き矢・麻雀・歌うこと・会食を伴う班会は禁止しています。的をめがけての代替として吹き矢の代わりにぼっちゃリングをとるという声もあります。「こうすればできるのでは?」と知恵を集めて工夫して広げて行きますよ。また「マスクを外さない」「三密を避ける」「飛沫がない」など感染対策を忘れずに。(健康サポート室 猿渡・高江洲)

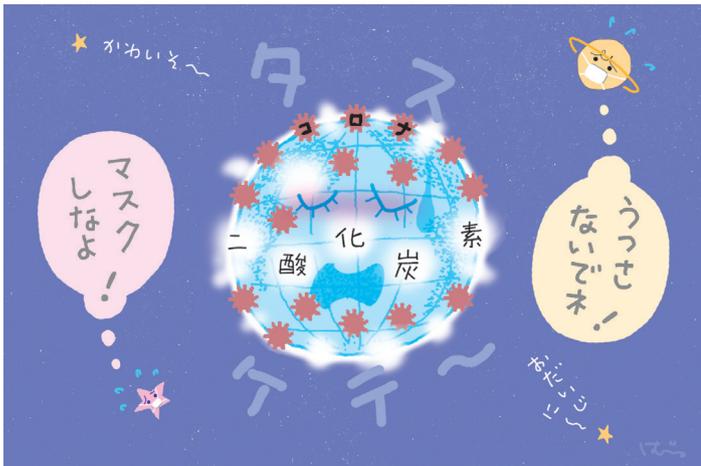
健康チャレンジ135名の申し込みで11月スタート!



健康チャレンジが開始しました。自宅でできる運動や感染予防学習と今年ならではの内容になっています。また、運動や食生活への取り組みの成果をチェックできるように希望者には体力測定・体組成計・1日尿塩分測定をチャレンジの前後で行います。体組成計のチェックにいらした方は、「このチャレンジで、最後までチャレンジし、報告書を提出された方はアフターチェックができます。励ましましょう!(健康チャレンジ応援隊)



足の筋力をつけたい」「間食をなくして食生活を見直したい」「測定と説明を受けてやる気になった」と笑顔でお話されました。健康づくりの目標が明確になったようです。



まんが・波来土

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

ゆりかご体操

腰の背骨や腰回りの筋肉をほぐしてくれる「ゆりかご体操」です。無理のない範囲でやってみてください!

腰痛改善におすすめです



①仰向けで寝て、両膝を抱えます。

両膝はしっかり閉じる



頭は引いたまま

ゆりかごのように

②できるだけ背中を丸めたまま前後にゆらす。

※あごがしっかり引けていないと揺れているときに背骨に負担がかかってしまいます。

# 歯科医院での感染、 いまだゼロ——安心しつて診察を

現時点で歯科医院でのコロナウイルス感染はゼロです。西都保健生協の歯科だけでなく全国の歯科医院で感染した患者がないという事です。

リスク(危険性)評価を専門とする米国の金融会社GOBバンキングレイツが各職業のコロナウイルス感染リスクを数値化して発表しましたが医療関係の職業でダントツのトップは歯科衛生士と歯科医師でした。お口の中の治療なのでもありなんとと思う方も多いでし

ようし「歯科は危険」というイメージが流れ、多くの患者さんが歯科の受診を抑制し施設への立ち入りを制限しています。

コロナ流行以前から様々な感染症の飛沫感染を軽減するために対策してきた歯科は様々な追加対策を行う事で院内での感染0を継続しています。患者さんにとっては口の健康が日常の感染リスクを下げるという事も明らかになっています。我慢せず安心して歯科で治療を受けましょう。

## 組合員のひろば



リメイク 紬(つむぎ)からジャケットへ  
東久留米 塩崎慶子さん

母の袖から、ジャケットにリメイクしてみました。ストールはアンティークの着物から。

## 西都9条の会から

米大統領選の混乱から様々な米メディアに注目していたが「ファクトチェック(事実確認)を重要視している様子」が印象的だ。学術会議の任命拒否問題や大阪市住民投票について、大統領選と同じく様々なデマが飛び交っているが、米メディアがたとえ現職大統領の発言であっても即座に確認を行い「事実ではない」と報道するのに対し、我が国ではデマの発信元がテレビメディアである事すらあり「バラエティ番組だから」と訂正や謝罪も曖昧だ。米国の場合「大量破壊兵器」という「嘘」で始まったイラク戦争の反省があるだろう。我が国の政治やメディア、そしてそれを受け取る国民はデマや事実ではない事論理的に矛盾・破たんしている事についてあまりにも寛容ではないだろうか。戦争という間違いを犯す前にしっかり批判し、事実を示していかなければならない。(龍)

支部	10月の加入者	組合員総数	10月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	1	613	5	25,000	17,761,000
	二 中	2	307	2	10,000	6,600,000
	三 花	0	477	1	10,000	22,120,000
	四 中	1	224	1	5,000	6,615,000
	五 中	0	223	0	0	12,342,000
平	上 水	0	131	1	20,000	6,150,000
	大沼天神	0	536	1	30,000	13,172,500
	美園萩山	1	856	2	10,000	36,365,000
	事業所	1		31	205,000	
	清瀬	東	12	2,158	37	433,500
東村山	西	5	1,306	12	360,500	50,952,500
	中央	6	920	27	725,500	37,160,500
	美住富士見	2	318	2	10,000	5,605,000
	野火止	3	741	5	30,000	19,275,500
	北山	2	310	2	10,000	10,733,500
東久留米	東	1	627	7	40,000	21,894,500
	中央	0	1,326	7	58,000	25,913,500
	西	4	961	9	250,000	30,000,000
西	東	1	1,156	5	40,000	20,055,000
	その他	0	1,156	12	145,000	29,637,000
合計	42	14,346	169	2,417,500	461,572,000	

支部ごとの組織状況

## インフルエンザワクチン不足に関する状況とお詫び

現在、全国的にインフルエンザワクチンが不足となっています。今年も新型コロナウイルス感染症対策として政府が高齢者に早期接種を呼びかけ毎年10月15日から始まる接種期間を10月1日に前倒し、東京都では急遽65歳以上の予防接種自己負担の無料化を発表した影響もあり、どの医療機関にも10月上旬に接種希望者が殺到しました。

政府は「例年より増産し最大6300万人分を用意したので供給量は十分」と自慢げに発表しましたが、そもそも全国民が用意されていません。10月後半から64歳以下の予防接種が開始されましたが、すでにそのころには近隣の医療機関でワクチンが不足状態となり予約中止・終了せざるを得ない状況となりました。結果、政府の誘導で接種を待っていた64歳以下、特に若い世代へのワクチン供給量が圧倒的に少なくなり、地

域の小児科前には先着順に配布される予約券を確保するために早朝から列ができていたところも。当院にも受験生の親御さんなどから、毎日悲痛な叫びに近い問い合わせが相次いでいます。

当生協の各診療所も例年以上のワクチン数を確保いたしました。が、早々に予約数が納入予定数に達してしまい、毎年、当生協の診療所で接種していただいている方々へのワクチンが不足する事態が生じました。



接種をお断りさせていただいた皆さまには、大変ご迷惑をおかけし申し訳ございません。現在も引き続き問屋などと交渉を行っていますが追加の納入は難しい状況です。ご理解とご協力をお願いいたします。お申し込み申し上げます。

## ・理事会だより・

第52期 第4回定例理事会  
日時・10月28日(水) 会場・北多摩クリニックなど(リモート開催)

【協議事項】1.経営活動報告9月の経常利益は548万円黒字、予算差56万円超過、前年差326万円改善。上半期累計は△2,246万円赤字、予算差△1,137万円未達、前年差△3,420万円悪化。外来収益減少を在宅、保健予防でカバー。歯科は収益減を人件費、委託費抑制で赤字幅を縮小、訪問看護も引続き予算超過。費用でインフルエンザワクチンなど材料費が増加し経常利益の予算超過は小幅。2.健康ウォーク交流集会新しいつながりの経験を報告。3.組織強化月間、4.年末一時金を検討。償却資産申請西東京支部事務所とグループホームのエアコン、富士見通り診療所の自動血球計数装置、清瀬診療所骨密度測定器の買替、北多摩クリニックの防水工事のほか、清瀬診療所のビニールカーテン、みその診療所のトイレ分離などコロナ対応の工事を承認。

**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(訪問月2回)	
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

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) 赤羽(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。
- 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) 大亀(内・予約) 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)