

西都保健生協の 組織現勢 (2020年11月30日現在)

- 組合員数.....14,366人
- 出資金総額.....4億6,248万円
※一組合員平均 32,193円

西都保健
生協だより

きずな

No.589 2020年12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>

画の持つ力で訴える 世代を超えた共同で 西東京で「高校生の描いた原爆の絵展」

核兵器禁止条約の批准国が50か国に到達し1月22日に条約が発効します。地域に核廃絶の声を広げ日本に条約参加を求める活動として「高校生の描いた原爆の絵展」を行いました。広島市立基町高校の現役高校生が被爆者の方の体験を聞きながら描いた絵画。さらに会場の西東京支部事務所周辺の空襲被害や模擬原子爆弾パンパンキンについても資料展示を行いました。

平和をもっと語りたい

チラシを見ていらした

方、通りがかりの人も入り口のミニバザーに目をとめ、ちよつと覗いてみようか...と入ってくれました。室内では時間をかけて真剣に展示を眺め、スタッフの説明を聞き意見

交流もしました。赤ちゃん連れの夫婦、学生、青年の姿が目立ちました。地域の方々とこんなにくさん話せ、つながりがもててスタッフ自身が生き生きとしていました。終わった後も「チラシが3回も入ったのでこれ



は大きなことだと思っ
て行きました」と伝えてく
れた80代の方、寄って
みたら人が多かったので残
念ながら入らずに帰った
という方も。みんなで作
り上げた展示会
その力の大きさに正直驚きまし
た。駅近くの利
点を生かして地
域に根ざした平
和活動や文化交
流を広げるため
にもサポートし
てくれる方を
もっと増やして
楽しい企画をど
んどんやりたい
と思っています。
(平和社保委員
森本律子)

画の持つ力で圧倒され

最初に目に止まったのは広島から20キロ離れた呉市から見たキノコ雲。想像をはるかに超え山を覆うように横に広がる白蓮の形。色も白赤青が混ざりピカドンは広島で何をしたのか不気味さを感じた。上空600mで爆発。そのときの閃光が太陽ほどまぶしく、建造物

も人も溶かし、8万人と言われる当日死者の60%が火傷と言われる。今回の絵展で被服を焼失し、火傷による皮膚が垂れ下がっている大勢の人、燃える家の下敷きになり抜け出せず生きながら焼け死んだ人、川に飛び込んでみている多くの

人、橋の上の裸の群衆、トラックに踏みあげられた白骨、大八車で運ばれる白骨など、原爆の恐ろしさを迫力十分に描いている。「想像を絶する光景をどう描いたらよいか悩みながらも被爆者の方と共同制作で描いた」というその絵は被爆者にしかわからない爆心地の映像を再現している。多くの人に見てもらいたい。

(小平・美園萩山支部
常松 尚)

参加者の感想

- 深く考えさせられました。次の世代へと知識や考えなどをつなげるこういった場所はとても大事だと思いました。
- 戦争で実際に起きたことを絵を通して見る機会がないので、悲惨な状況がとても心に刺さりました。人間が人間の姿ではなくなるような戦争、原爆の投下、悲しい事実ではあるけれど世代をこえて語り継がなくてははいけない。
- 戦争を体験していない世代こそ、戦争を未来の問題として考えていく。とても大切な取り組みと思いました。日本がなぜ核兵器禁止条約に批准していないのか...。この国の政治はいつでも国民を見捨ててきたのだと怒りを感じます。



大成功にホッと一息のスタッフ

組織強化月間

今年度の月間は「つなげ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りくみをつくりだそう」というテーマで行いました。11月末までに480人の仲間を増やそうと目標を立て188人の新しい仲間ができました。コロナ禍のなかで思うように訪問や対話ができない中でも知人や次世代を増やすために若い家族に加入を促すなど工夫も見られました。また診療所を中心に加入が進むなど、地域に根ざした事業所の役割への評価が伺えます。さらに組合員への訪問も定着し、組織内を固める月間となりました。

●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 8

お口の清潔で感染症予防

舌をきれいに保つケアの仕方

新型コロナウイルス感染症予防の一つに、お口のケアが必要であることを8月号でお伝えしました。今回は、お口のなかのうち「舌のケア」について具体的に伝えします。

舌のケアが大切なのは？

新型コロナウイルス感染症では細胞にある受容体がウイルスをキャッチし感染することが分かっています。口の中では舌にその受容体が特に多い

と言われています。口腔内は通常、タンパク質でできている粘膜で守られていますが、口腔内や舌が汚れているとその力が働きにくくなり感染しやすくなるのです。

また、新型コロナウイルスの感染者の肺には、口腔内の細菌も多数存在しているとも言われています。誤嚥性肺炎を合併している例が多く、重症化しやすいとの報告もあります。

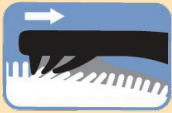
舌のケアの実際

- 1 舌専用のブラシや舌クリーナーを使用する
歯ブラシでは舌を傷つけやすいので、注意する。



- 2 水を含み、口の中を湿らす
ぶくぶくうがいをして口の中の汚れも吐き出す。

- 3 舌を思いっきり前に出す
奥までブラシを入ると嘔吐反射が出るので、舌は前に出す。



- 4 舌ブラシを、奥から手前に動かす
力を入れず優しく5～6回動かす。舌苔（ぜったい）の細菌を喉の奥に送り込まないようにする。

- 5 起床時と寝る前の2回舌磨きをする

朝は、夜に溜まった汚れを取るため、寝る前は寝ている間に肺に細菌が入らないようにするため。

お口に良い習慣を身に着けよう

- ① ポイントはよく噛んで唾液をしっかりと出す



- ② あいうべ体操などの実践でお口がよく動くようにして誤嚥を防ぐ
- ③ ていねいな口舌のケアをして細菌を減らす。

特に、寝る前の歯ブラシ



④ 義歯（入れ歯）のお手入れも忘れずに！



⑤ 舌のお掃除も上の図に習って忘れずに続けましょうね！



（健康サポート室 歯科衛生士 村山真奈美）



まんが・波来土

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

力こぶのエクササイズ

「力こぶ」の筋肉が低下してしまうと、重いものが持てなくなったり、肩回りを痛める可能性があります。

肘を動かさないことを注意しながら肘の曲げ伸ばし



② 肘を曲げる→伸ばすを繰り返す
左右10～20回2～3セット



① 脇を締め、500mlのペットボトルを持って肘を伸ばす

小指から内側に捻りながら

健康チャレンジスタート！
塩分測定で健康習慣を実感



今年度の健康チャレンジは、ビフォーアフターで体力測定・2日尿塩分量・体組成計をチェックします。全申込者は136名うち71名の方が2日尿塩分チェックをしました。日本人の平均は10・1g(2018年厚労省調べ)ですが、西都の平均は8・67g(48・12・4g)でした。厚労省の目標は男性8g・女性7g以下で目標には届いていませんが、平均に比べて減塩に取組んでみて下さい。

ができていたことがわかります。WHOでは「生活習慣病対策のために世界がとるべき5つのアクション」で①タバコ②食塩③肥満④健康な食事・運動不足⑤有害飲酒⑥心血管系疾患のリスク低下に関するものがポイントとなっています。減塩は2番目に挙げられるほど重要な生活習慣です。健康チャレンジに参加していない方も是非減塩に取り組んでみて下さい。

組合員のひろば

辛いことがあっても、かわいい刺繍とバッグで気持ちがHappyになれるよ。



リメイクパッチワークのバッグ

清瀬市ペンネーム笑顔が素敵さん

組織強化月間のたくさん
の経験のなかでやっぱ
り重要なのはつながりづ
くりです。その経験の一
つをご紹介します。

——ご近所の奥さんから
相談がありました。近ご
ろ介護度が上がり介護関
係の人たちの出入りも多
く、家の衣類の片づけや
掃除のことが気になっ
ています。ご主人も87歳で
腰痛がありご自身も介護
を受けている身なので思
うように体が動かない、
夫婦で話していてもつい
イライラしてしまう……な
どなど。奥さんと私は同
年代なので話も分かり
手の空いた時間に週2回
ほど手助けをしました。
息子さんと娘さんはい
てもそれぞれ生活があり、
遠方に住んでいるので迷
惑をかけたくない思いも
私と同じ。今まではあい
さつ程度の付き合いでし
たが、作業後にお茶を飲
みながらゆっくり世間話
をする仲になりました。
以前渡していたパンフに
興味を持ち、ご主人から
奥さんが加入してくれる
と連絡がありました。

月間中の
ちょっと
いい話共感と時間の共有で
つながりづくり

ザ・マンザイという人
気お笑い番組で「日本は
平和だという、平和って
なんだ、彼らの泣いている
声を聞かない、彼らの声
を全部無視すれば平和つ
て事だ」と沖縄の基地問
題や朝鮮学校の生徒たち
を主語にしたウーマンラ
ッシュアワーのネタが全
国ネットで流れた。

ナイキ社が日本の人種
差別やいじめを乗り越え
る少女たちをテーマにし
たCMを公開したが、多
くの賛同と同時に「日本

に人種差別なんてない」
という批判や苦情が、も
のすごい勢いで集まってい
る。

当然ながら我が国にも
差別があり、当事者にと
っては辛い状況が日常的
に存在する。

知らないから成り立つ
平和は私たちの目指す平
和とは違う。問題を知っ
てもらうだけの活動に意
味があるのかと悩む事も
あったが、知ってもらふ事
こそ着実な一歩とあらた
めて実感した。(龍)

西都9条の会から

支 部	11月の 加入者	組合員 総 数	11月の出資金		出資金 総 額
			人数	額 (円)	
小 平	一 中	0	2	10,000	17,761,000
	二 中	0	2	10,000	6,610,000
	三 花	0	1	15,000	22,140,000
	四 中	0	1	20,000	6,635,000
	五 中	0	0	0	12,342,000
	上 水	1	3	20,000	6,170,000
	大沼天神	1	5	55,000	13,192,500
	美園秋山	13	14	120,000	36,665,000
	事業所	0	30	205,000	
	東 東	5	33	333,500	89,533,000
清瀬 東村山	西 東	5	11	70,000	51,002,500
	中 央	2	26	305,500	37,165,500
	美住富士見	3	4	35,000	5,580,000
	野火止	1	3	15,000	19,365,500
	北 山	0	1	20,000	10,754,000
	東 東	7	22	125,000	21,989,500
	中 央	2	15	168,000	25,846,500
	西 中	4	5	35,000	29,930,000
	東 京	1	4	30,000	20,065,000
	そ の 他	1	15	160,000	29,737,000
合 計	46	14,366	197	1,752,000	462,484,000

組合員の
みなさま

この冬は一段嚴重な感染予防策を呼びかけます

- ① 3密をつくらない(30分程度に時間を短縮 換気の徹底 ソーシャルディスタンス)
- ② マスクの着用(口、鼻をしっかり覆う)
- ③ 正しい手指・机など共用する物

秋の健康ウォーク交流会が成功に終わり、ようやく班会での健康づくりが動き始めたところですが、新型コロナウイルスの第3波の影響により西都の圏域の5市でも新型コロナウイルス陽性者が増加してきています。発熱患者の問合せも急増しており、感染のリスクがさらに身近にきていると感じています。

組合員の皆様の健康を守る視点では班会の継続を考えたいところですが「感染から守る」を優先に考え、班会の中止もしくは短時間の開催、集まらない班会の開催を検討していただきたいと思います。

班会の開催にあたり「感染しない、させない」視点から以下の点に十分配慮してください。

また新型コロナウイルスで陽性になった方は発症前2日の間に班会や会議などに参加されていた場合、感染拡大防護の観点から、お近くの西都保健生協の診療所へ連絡のご協力をお願いします。

第3波が落ち着くまでは、班会の開催にあたって最善の注意を払っていただくよう、よろしく願っています。

また新型コロナウイルスで陽性になった方は発症前2日の間に班会や会議などに参加されていた場合、感染拡大防護の観点から、お近くの西都保健生協の診療所へ連絡のご協力をお願いします。

の消毒(パンフレット配布中)
④ 集合前の体温測定。体調が少しでも悪ければ参加しない

また、1月から予定している大腸がんチェック班会については①健診ができず年に1度も行えない方をなくす、②学習の機会を継続する、という2点を目的に今年度も行うこととしています。感染予防のためチェックは班会で直接判定を行うことはせず、事業所で職員がチェックを行うことにしています。

学習会班会の開催にあたって十分な感染対策が必要と思います。第3波が落ち着くまでは、班会の開催にあたって最善の注意を払っていただくよう、よろしく願っています。

・理事会だより・

第52期 第5回定例理事会

日時・11月25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10月の経常利益は2,107万円の黒字、予算差401万円超過、前年差700万円改善。上半期累計は△149万円の赤字、予算差△746万円未達、前年差△2,730万円後退。外来収益減少を在宅、保健予防でカバー。健診の好調に加えインフルエンザワクチンを例年の3倍近く接種を行い医業収益が急伸しました。ただ、インフルエンザワクチンは逼迫状態で11月はその分収益減少で厳しい状態が予想されます。2.年末一時金は職員の頑張りを評価しつつも予算よりマイナスの1.2か月+1万円を支給で妥結。3.償却資産申請 こだまのトイレ増設、北多摩生協の送迎車の買替を承認。

増資の呼びかけにたくさんの組合員さんからご協力をいただき、11月だけで500万円近くの出資金を寄せていただきました。皆様に心より感謝申し上げます。

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(訪問) 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) 11:30 までです	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。

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

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) 訪問診療	
火	坂本(内・呼吸器) 訪問診療	訪問診療	
水	三谷(糖尿) 坂本(内・呼吸器)	王子(内・糖尿) 訪問診療	
木	坂本(内・呼吸器) 訪問診療	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) 訪問診療	古谷(内・呼吸器) 訪問診療	
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。

● 発熱、せき症状がある場合は必ず事前に電話を!

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・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)