西都保健生協だより
きずな
No.590 2021年1月号

西都保健生協の組織現勢
（2020年12月31日現在）
- 組合員数……14,384人
- 出資金総額……4億6,483万円
※一組合員平均 32,316円

●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
TEL042-493-6129
FAX042-493-6155
http://www.saito.coop

迎春 危機から希望へ転換する年に

2021年年頭に

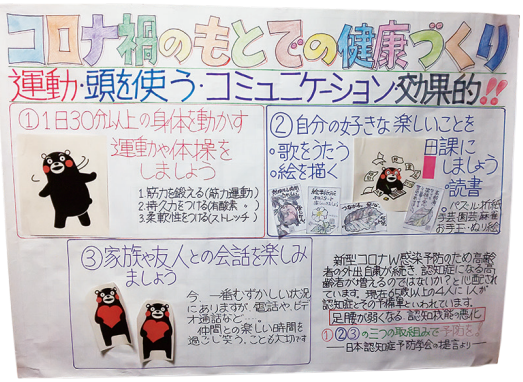
理事長 髙田豊

あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染拡大がおさまらず、二〇二一年の新しい年になりました。かかりつけ医として発熱症状も受け入れる西都保健生協の各診療所、歯科や訪問看護をはじめ全ての介護事業所で徹底した感染対策を取り、厳しい環境下で使命感を持って奮闘されている全ての職員のみなさんに心から感謝申し上げます。また組合員拡大、増資への呼びかけに応え、ご奮闘いただいている支部運営委員、組合員のみなさんにも心からお礼申し上げます。

「人災」招いた政策

戦後最悪の感染症による危機は、日本社会のゆがみをさまざまな分野で浮き彫りにしました。医療崩壊の危機が一気に進んだのは、日常的に余裕のないギリギリの医療体制が続いていたためでした。PCR検査など必要な検査が迅速に大規模にできなかったのは保健所体制の弱体化が進められた事によるものです。いずれも長年続けられてきた社会保障の切り捨て政策がもたらした重大な弊害です。



もともと、感染症にもろかったところに、科学的根拠のない「全国一律休校」や「アベノマスク」の配布、「GoTo」トラベル・イートなど無策と逆行がコロナ危機に拍車をかけた「人災」といえます。

ケアに手厚い社会を

今年は、通常国会に後期高齢者窓口原則一割負担から二割負担への引き上げ法案が出されようとしています。無慈悲な政策です。介護報酬はわずか0・7％の引き上げです。全産業平均より月に約8万円も給与が低い介護職の処遇を改善するためにも、介護報酬の基本報酬引き上げが急務です。

二〇二一年はくらし・家計を応援する、ケアに手厚い社会をつくる年にしたいものです。

組合員のみなさん、新型コロナ感染症の一刻も早い収束を願い、地域に貢献する医療・介護の西都保健生協を維持・強化するために今年も共にがんばりましょう。

涙が出るほどうれしい！ でもがんばったのは職員だけではありません。「組合員がいて」です。がんばってくれてありがとう！

緊急事態宣言の間、班会など対面での活動を休止いたします

今月7日に東京の新規陽性者が2、447名となり、翌日緊急事態宣言が発令されました。西都保健生協の診療所ではかかりつけの患者を中心に発熱の対応を行っていますが、PCR検査の必要のある患者が急増、陽性者が確定する率も急上昇し、これまでとは比べようもない緊迫した状況を実感しています。

組合員の皆様の安全を守る視点から人との接触を避けるため、この1か月間は班会などの組合員同士が集まって行う活動を全面的に中止あるいは延期いたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

つながりでこころを強くする

この間に生活リズムが変ると体調を崩しやすくなります。普段していた生活はできるだけ継続し、人と積極的に会えない分、電話などでお話ししたり趣味を見つけたり、自宅で運動をしてみましょう。

お友だち、ご近所さん、班や支部の仲間、そして私たち職員と楽しいこと不安なことをお話ししましょう。電話や手紙、メールやファックス、オンライン…いろんな方法で私たちはつながることができます。笑顔がうつることは大歓迎です！ 今だからできることを探していきましょう。

●健康サポート室より
こんな時だからこそ感染症の予防を
part 9

適切な判断と行動を

今一度、コロナに負けない対策と行動を！

新型コロナウイルス感染者数の増加により、気軽に保健所への相談ができず、また必要な方を病院に紹介することがしづらく、保健・医療の崩壊が起こりはじめています。今私たちができることを一緒に考えてみましょう。

感染予防が基本

感染予防の基本はマスク着用・1分間手洗い・指先まで消毒・顔周りを触らない、です。また人と関わるときは症状がなくてもお互いに濃厚接触者にならない行動（1m以内でマスクなしで話さない・車の同乗は避ける・看護や介護の時はマスクやフェイスガード、ガウン、手袋を着用）をとること。みなさんはできているでしょうか？

今一度生活を振り返ってみましょう。

症状が出たらどうする？

症状が出始めたら「いつから」「どのような症状」「良くなっている？悪化している？」など経過を追って記録しておきましょう。また「同様の症状の方」「新型コロナ陽性の方」が周りにいたかどうか確認しましょう。1～2日ほど様子をみて改善がみられない場合は受診を。ただし、息苦しい、ぐったりしていればすぐに受診しましょう。受診する際はかかりつけ医、または発熱相談センターに連絡を。安易に検査だけ受けるのは止めましょう。

症状のある方のまわりの方は

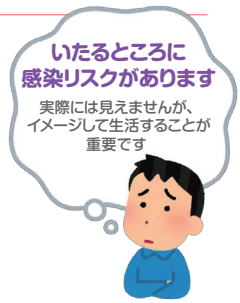
誰もが罹りうるものだと理解し、「感染した方が一番不安」ということを念頭に置き、過剰に反応しないようにしましょう。同居の方や介護されている方は、「基本の感染予防」「換気」「飛沫がある時はプラス、フェイスガード・手袋・ガウン」で対応しましょう。

PCRで陽性になったら

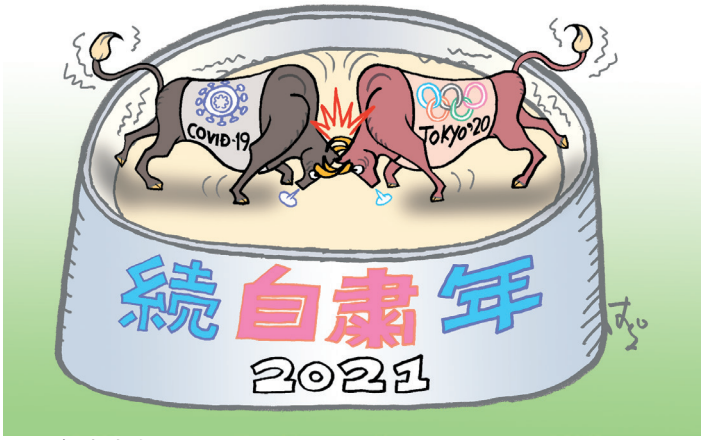
保健所はひっ迫しておりすぐには連絡ができない状態です（3面参照）。医療機関からの連絡が来たら、結果だけでなく生活や家族などの注意事項を確認しましょう。保健所からの連絡が来るまでには基礎疾患のことや症状、生活で困っていることを記録して、きちんと伝えられるようにしておきましょう。

お困りのことがございましたら、お近くの診療所または法人事務局までご相談ください。

（健康サポート室　保健師　髙江洲智穂）



濃厚接触になっても感染しないために



まんが・波 来土

健康チャレンジの報告を！そして再チャレンジも！

健康チャレンジが1月31日で終了します。終えた方は2月5日までに記録用紙と元気度チェックを記入し、法人事務局宛へ送ってください（FAX可042-493-6155）。後日達成賞を送らせていただきます。

感染が爆発的に広がっています。外出を避けることも大事ですが、閉じこもったままだとフレイルが心配です。

こんな時だからこそ健康チャレンジを継続してみましょう。また今からでも始めたいという方は、申し込みいただければDVDや曜日ごとの体操ポスターなどのツールも差し上げます。猿渡トレーナーの「お家でできる体操」を周りの方にもご紹介してください。「感染予防7つのポイント」も実践し、万が一の時も濃厚接触者にならない対策など正しい知識を広めましょう。

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

足指をひらく体操

今回のワンポイントは足指の体操です。転倒予防はもちろん、身体のバランスを調節してくれる素敵な体操です。

気軽にやってみてください！

❶親指から小指まで指の間を1本ずつ引き離して戻す（各5回ずつ）

❷人差し指と薬指を引き離して戻す（5回）

❸親指と小指を引き離して戻す（5回）

※❶～❸までやったら反対の脚もやってみましょう！

コロナ禍にちょっといい話

老いも、若きも頼れる生協で安心

17歳のお孫さんが発熱で近所の病院に行ったが断られ、祖母のOさんが生協診療所を紹介。所長が診察、PCRとインフルエンザ検査も行い異状なしでひと安心。それでも下痢が止まらず再度受診すると、丁寧に説明を加えて薬を処方、お母さん宛に説明書も書いてくれました。お母さんも娘さんも「親切で感じが良かったよ」と。Oさんも「生協の話もしたので多分加入すると思うの。かかりつけ医が必要と言っても若い人は必ずしもかかりつけ医を持っていないから、生協診療所の存在がありがたいわ」と。

運営委員のNさんは90代のお母さんが加入。かかりつけ医は整形のみで内科はないけど、いざという時に生協にお世話になれるので安心。

ある組合員が家族を亡くした時に運営委員のIさんが親身に相談に乗ってくれたと大口の増資。Iさんだけでなく彼女が活躍する生協を信頼してくれたおかげです。

組合員のひろば

千代紙で作った箸袋と楊子袋

西東京市 K・Kさん

コロナ自粛中にみなさんが明るくなりますように。

西都9条の会から

アメリカの連邦議会が暴徒に占拠された。

この事件について日本でも人気のハリウッド俳優アーノルド・シュワルツェネッガーはオーストラリア移民として、週に何度か泥酔して家族に暴力をふるっていた自身の父親や近所の父親達の記憶を語った。ナチスは嘘に始まり、嘘を重ねてマイノリティー（少数者）への不寛容をあおり、父親の世代はそれに少しずつ追従してしまった、と。

戦場で体に傷を受け、ナチスに加担した後悔で心に傷を受けた父親達を故郷の社会が壊れていった姿とし、アメリカでの不正選挙という「嘘」とそれに扇動された暴力の先がどうなるか私たちは知っていると語った。嘘と不寛容。これまで政府の嘘を多くの人が許してしまってきた日本の社会も他人事とは言えないだろう。新年にあたり今年も事実と寛容で社会に向き合っていきたい。（龍）

支部ごとの組織状況

支部		12月の加入者	組合員総数	12月の出資金 人数	12月の出資金 額（円）	出資金総額
小平	一中	1	613	10	80,000	17,851,000
	二中	0	307	0	0	6,610,000
	三花	1	474	4	30,000	22,180,000
	四中	1	225	3	10,500	6,655,500
	五中	0	222	1	45,000	12,342,000
	上水	0	132	0	0	6,170,000
	大沼天神	0	532	3	10,500	13,203,000
	美園萩山	4	868	4	20,000	37,075,000
	事業所	1		43	410,000	
清瀬	東	4	2,163	43	508,500	90,106,500
	西	4	1,309	29	289,000	51,263,500
東村山	中央	3	922	30	280,500	37,420,500
	美住富士見	4	319	6	35,000	5,535,000
	野火止	0	742	5	80,000	19,450,500
	北山	1	311	3	15,000	10,779,500
東久留米	東	4	632	14	115,000	22,079,500
	中央	3	1,332	17	213,000	26,019,500
	西	3	964	4	120,000	30,055,000
西東京		11	1,155	14	105,000	20,100,000
その他		0	1,162	17	295,000	29,937,000
合計		45	14,384	250	2,662,000	464,833,000

自分と家族、なかまを守るために　保健所、入院施設の現状

12月に発熱で来院した患者さんはレントゲンで肺炎像と酸素飽和度の低下があり、近隣の病院に依頼しましたが9病院から断られました。夜まで対応しましたが入院先が見つからず、処方のみで帰宅。PCRは陰性でしたが数日後に受診した時には肺炎が悪化し、3か所目の病院でやっと入院が決まりました。

ある障がい者施設で利用者に陽性者が確認され、翌日保健所から連絡があり、後日濃厚接触者の数名だけにPCR検査の指示がありました。施設が独自に判断し150名を超える利用者や職員に社会的検査を実施、数名の陽性が判明。保健所からは閉所や対処方法などの指導はほぼなく、検査のための唾液採取の介助も施設職員が行わざるを得ない状態で、施設では職員が独力で利用者を守りこれ以上広げない努力を続けています。

これまでは結果を保健所に報告するだけで、保健所の対応がどのようなものか知りませんでしたが、陽性者本人や家族の体調を確認するなかで、保健所は思った以上に機能していないことがわかってきました。たとえば❶保健所からの連絡が遅く、濃厚接触者を決定するまで時間がかかるため施設内で感染が広がるリスクが高い❷基礎疾患や肺炎があってもすぐには入院できない❸症状悪化時は「救急車を」との指示がでる❹発症10日目には機械的に自宅待機解除と伝えている❺メンタル面のフォローは少ない❻濃厚接触者が陽性でも医師の診察は受けさせていない❼施設のクラスターに対しても指導が不十分。

国や行政の対応に不信を感じることはありますが、まず自分や家族や仲間を守るために、2面を参考に適切な判断と行動について確認してください。私たちが今何をすべきか、職員も組合員の皆さんも一緒に考えて行動しましょう。

・理事会だより・

第52期 第6回定例理事会
日時・12月23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11月の経常利益は150万円黒字、予算差△494万円未達、前年差△784万円後退。今期累計は1万円の黒字、予算差△1,240万円未達、前年差△3,514万円後退。

北多摩クリニックのデイケア（通所リハビリ施設）を閉鎖します。

2003年から長きにわたり利用者の皆さんに守られ運営を続けてきた大切な事業を今年3月末をもち閉鎖します。当施設は利用者の能力を少しでも引き出す通所リハとして運営してきましたが、介護事業を取り巻く制度や西都保健生協の経営状況と在宅診療へのシフトなど多岐にわたる事情により現在の質を維持しつつ今後も運営していくことが困難であると判断しました。これまで17年間、たくさんの学びを与えたいただき、支えていただいた職員、利用者、ボランティアの皆さんに心より感謝いたします。ありがとうございました。

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／曜日	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／曜日	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／曜日	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／曜日	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・相﨑・原田 [訪問]齋藤	松田・原田・相﨑 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・齊藤 松田(1・3・5) [訪問]中野	12:30～3:30 高橋・松田・齊藤 [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)・相﨑(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・高橋 (上記各週交互)・相﨑(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

- 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

生協事務所

- 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

協力

- 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／曜日	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／曜日	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／曜日	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)