

西都保健生協の
組織現勢

(2021年1月31日現在)

- 組合員数.....14,378人
- 出資金総額.....4億6,956万円
※一組合員平均 32,658円

西都保健
生協だより

きずな

No.591 2021年2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

自粛生活が長引くにつれ、体力が落ちて転倒した、認知症が進んだ、うつうつとする...という声を多く聞きました。

例年行っていた班会や行事が中止となり様々な健康づくりの活動、健康チェックの機会も制限されました。集まることが感染リスクを高めることから健康づくり学校や健康チェック実践研修などの学びの場や感染予防のための学習会さえ開催できず、生協の活動の意義を失う事態に直面しました。

自粛による健康障害

新型コロナウイルス感染症が蔓延(まんえん)して感染予防のための自粛が私たちの生活を激変させました。そのような中でも、組合員の皆さんはつながりを求め様々な健康づくりにチャレンジしてきました。その内容を振り返りたいと思います。

新しいチャレンジで
コロナ禍を諦めない
この1年の健康づくりを振り返って

健康づくりを諦めない

このままではフレイル状態になってしまふ、顔を合わせていた仲間たちがどうしているか心配、なんとか班会を開けないか、などの声が組合員から聞かれます。

オンラインで楽しんだ健康ウォーク交流集会
ほっちゃリング



正しくマスクを着用しよう



感染予防を身につけましょう②
「マスクの仕方・注意点」より

5月には「回覧ノート」を利用し文章で班の仲間同士がつながることができました。ある班



ではメンバーの一人が身内に不幸があり、深い悲しみを綴った思いを全員で受け止め悼みを分かち合ったり、書くことでのつながりも経験しました。

また、一人でもできる「コロナに負けない健康チャレンジ」でフレイル予防を呼びかけました。

安全に集まって活動する

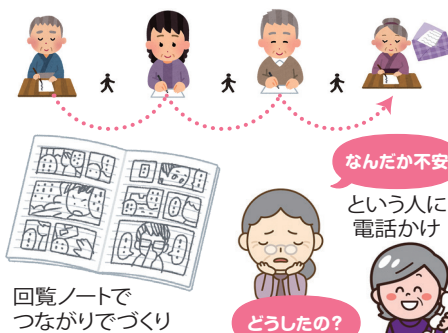
7月には「衛生管理研修」をスタート。コロナが怖いから人と会わないのではなく、感染予防をしっかり行つて安全に活動をつくることを目的としました。手指消毒や適切なマスクの仕方、見えないウイルスを想像すること、濃厚接触者にならないためにはどうすればいいかなどを盛り込

10月の「健康ウォーク交流集会」は例年1000名を超える参加者でゲームやダンス、歌を楽しむ。今年は集まることや移動のリスクについて実行委員会や理事会で検討を重ね、多数の会場を準備しオンラインでつながることと密が避けられるという判断で開催を決定

オンラインでつながる

活動再開の体操班会には猿渡運動トレーナーが出向き、自粛による体力低下やマスクをしたまま体を動かすリスクを説明し、負担を減らした運動を呼びかけました。

み、集まる仲間が同じ思いで感染予防をすることが重要であることを学ぶ機会になりました。



回覧ノートでつながりづくり

新たな挑戦を諦めない

(11月号ご紹介)しました。飛沫を出さない手話による歌も好評でした。115名の組合員と職員がつながり、コロナ禍で初めて大勢が集まり楽しい時間を共有できた活動となりました。

新年早々緊急事態宣言が発令され、21年度も厳しい感染対策が必要な状態でのスタートになりますが、今必要な健康づくりと先を見据えた健康づくりを諦めずに楽しく実践を広げていきたいと思っています。

スマホの見過ぎで疲れていませんか？

新型コロナウイルスの影響による外出自粛が続いているため、スマホやタブレットを見ている時間が長くなっていませんか？ そのせいで肩がこったり、首が痛くなったり、ひどい場合は頭痛に悩まされたりという人も増えていると耳にします。今回はスマホ操作による首や肩への負担を和らげる姿勢づくりをご紹介します。

首や肩に負担がかかる原因は？

スマホやタブレットを見るときは、図1のよう

に頭を前に傾けてしまいがちです。それにより、首の後ろ側や肩に大きな負担（重さ）がかかります。傾きが大きくなると負担も大きくなり、肩こりや痛みにつながってしまうのです。

図1 頭の傾きによる首や肩への負担

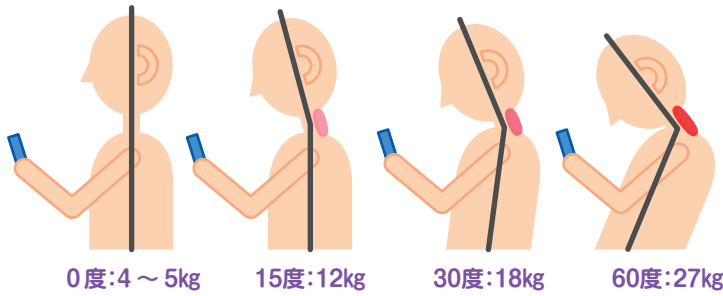
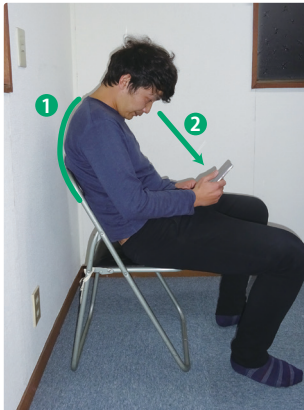


図2 負担の大きい姿勢



- 1 猫背
- 2 目線が下に向きすぎる
- 3 長時間同じ姿勢

まずはご自身の普段の姿勢が

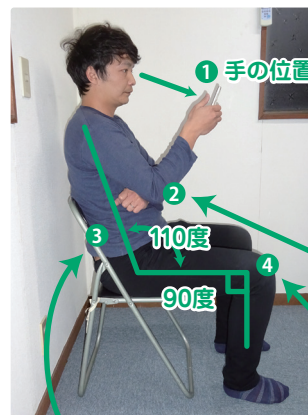
自分の姿勢を
チェック

いかがでしょうか？
本を読む、タブレットを使うなど両手を使いたい場合は肘の下に丸めたバスタオルやクッション

ちょっとした工夫で
快適な生活を

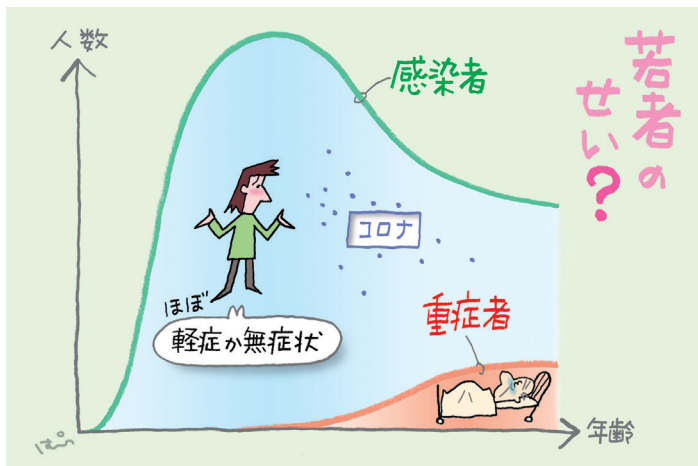
首に負担がかかっているか図2を参照し確認しましょう。そして図3を参照し身体にやさしい姿勢を身につけていきましょう。

図3 首や肩にやさしい姿勢



- 1 手の位置を高くする
- 2 肘の下に反対の手の握りこぶしを挟む
- 3 肘の角度は110度
- 4 膝の角度は90度

椅子に深く腰掛け、
背もたれによりかかる



まんが・波来士

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

足の甲のストレッチ

前回の足指ストレッチと一緒にやればさらに効果的！
ウォーキング前にぜひやってみてください！

足の甲がしっかり伸びていることを確認してください



- 1 左足の場合
親指の付け根を右手の人さし指以外で握み、反対の手は足の甲の付け根を握む



- 2 足の甲を伸ばすように曲げる
左右10～20秒ずつ

健康チャレンジ継続中！ 成果が見えるから楽しい！



健康チャレンジの応募者のうち66人の方から報告が寄せられています。
「今年ほど熱心に取り組んだことがなかったわ。以前は毎日のように会議や学習会があったけどコロナで全部中止でヒマだから。今まで万歩計など付けたこともなかったけど、毎日付けて5千歩は歩くのだそうです。スクワットと片足立ちを毎日続けてますよという方も。健康ウォーク交流集会

新規チャレンジャーは常時募集中です。生協事務局までご連絡を。

の体力測定では10秒もたなかったのが悔しくて。今は1分間続けられますよなど楽しいコメントも一緒に寄せられています。報告をいただいた方には継続用のキットをお送りしています。



75歳以上の医療費窓口負担 2割化の撤回を求めます

政府は75歳以上の医療費窓口負担割合を2割化する法案を今国会で成立させ、2022年度の実施を目論んでいます。年収200万円以上の単身者、夫婦とも75歳以上の場合は合計で320万円以上が対象で370万人の高齢者に影響があります。新たな受診控えを生み医療機関もさらに打撃を受け、生協の診療所にとっても死活問題です。高齢になれば医療費がかかるのは当然です。それを支えるのが社会保障

の本来のあり方です。「若い世代への負担軽減」と年齢層の分断を煽るのではなく、財界の要求でこの間減らし続けた国庫負担を正常化することが必要です。高齢者の健康を守るために法案の撤回を求める署名に短期集中で取り組みます。署名用紙をきずなに折り込みました。周囲の方にもご協力いただき、事業所へ届けてください。届けることが困難な場合は事務局(042-493-6129)へご連絡ください。

組合員のひろば

60の手習いで還暦から始めました。今年も古希です。



吊るし雛

清瀬市 益井 美信さん

西都9条の会から

森元首相による女性差別発言はオリンピック組織委員長による発言として世界に発信される事となった。国内テレビのニュースでは「女性が沢山入っている会議は時間がかる」という発言に焦点をあてた報道が多く感じるが、海外ニュースを見ると「組織委員会の女性には皆さんわきまえてい」という発言に焦点を当てている印象がある。「わきまえてい」という日本語をロイター通信は

「自分の立場を理解している」という意味で英語訳していた。女性委員が「理解しなければならぬ立場」とは何なのかそこに我が国に根強く残っている女性差別の本質がある。英訳されたものを見て本質を理解するといふのも不思議な感覚ではあるが、改めるべきは個人の「失言」だけではなく日本社会に残っている差別そのものであるとあらためて教えられた気がした。(龍)

	支 部		1月の 加入者	組合員 総 数	1月の出資金		出資金 総 額
					人数	額 (円)	
支部ごとの組織状況	小 平	一 中	6	612	30	235,000	17,871,000
		二 中	3	307	9	80,000	6,615,000
		三 花	8	474	24	920,000	21,790,000
		四 中	3	225	18	201,000	6,656,000
		五 中	0	221	7	770,000	12,337,000
		上 水	3	133	11	1,130,000	6,175,000
		大沼天神	2	532	31	499,500	13,208,000
		美園萩山	17	867	28	355,000	37,270,000
	清瀬	事 業 所	11		353	2,975,000	
		東	37	2,163	302	4,568,000	90,235,000
	東 村 山	西	28	1,310	139	7,899,500	56,308,500
		中 央	27	921	255	3,287,500	37,890,500
		美住富士見	14	319	27	255,000	5,540,000
		野 火 止	13	740	47	415,000	19,320,500
		北 山	8	311	25	520,000	10,780,500
		東久留米	16	633	82	815,000	22,089,500
中 央		7	1,332	114	1,575,000	25,302,500	
西		15	963	35	690,000	30,055,000	
西 京	東 京	22	1,156	76	2,080,000	20,135,000	
	そ の 他	2	1,159	134	1,815,000	29,982,000	
合 計			242	14,378	1,747	31,085,500	469,561,000

市民を守るために行政に望む 保健所への人的支援と情報確保

保健所の積極的疫学調査が高リスクの方と医療機関・介護施設などに絞り込まれ、今まで医療機関では検査対象外となっていた無症状の濃厚接触者についての検査が可能となり、さらに健康観察期間のフォローについて検査を実施した医療機関が指導することになっています。医療機関での検査は、通常診療

考えています。保健所が提供する情報の不足から行政も事業所も対応が後手に回ることが問題となっています。感染経路や濃厚接触の調査などは医療者でなくてもマニュアルに沿って絞り込むなどの作業ができます。各行政が就労支援の一環として人材を確保し、保健所への人的支援とともに情報の入手経路を確保し、陽性者やその周辺のフォロー体制を構築することが急務と

緊急事態宣言が延長されました。東京都の発表では、新規陽性者数は1月7日の2447人をピークに1月末には千人を下回る日が続き、陽性率は14.5%から7%まで下がっています。都民の努力によるものにまちがいありませんが、見方を変えると接待を伴う飲食店などの検査の縮小で検査数が減少したことや、保健所が積極的疫学調査を縮小したこと、濃厚接触者の選別が後まわしとなり、陽性率が下がったことに起因するとも考えられ、医療現場では危機感が薄れていません。

保健所の業務が回らないのであれば、保健所への財政的・人的支援が本筋であり、保健所統合に根本原因があるとするれば、各市に「仮設保健所」を設置し、陽性者のフォローと積極的疫学調査を行うことが必要であると感じています。保健所が提供する情報の不足から行政も事業所も対応が後手に回ることが問題となっています。

との動線を分け、医師による診察を行い、感染予防策をとったうえで「PCR検査」を実施します。現在の診療・検査医療機関の数ではキャパオーバーな状況です。保健所の業務が回らないのであれば、保健所への財政的・人的支援が本筋であり、保健所統合に根本原因があるとするれば、各市に「仮設保健所」を設置し、陽性者のフォローと積極的疫学調査を行うことが必要であると感じています。

・理事会だより・

第52期 第7回定例理事会

日時・1月27日(水) 緊急事態宣言下において対面による活動制限により書面による議決としました。

【報告事項】1.経営活動報告 12月の経常利益は988万円黒字、予算差742万円超過、前年差1,053万円改善。累計は989万円の黒字、予算差△497万円未達、前年差△2,458万円後退。四半期ごとの実績を振り返りました。2.組織強化月間について支部ごとの意見の集約を追加しまとめました。3.所在不明組合員探しについて1月20日から1か月間、事業所に名簿を準備し情報の修正に備えています。ご協力をお願いします。4.緊急事態宣言を踏まえ、感染予防のためテレワークなどの対応を事務局、居宅支援事業所など可能なところから進めています。5.償却資産申請 富士見通り診療所の業務用給湯器の故障による買替(38万円)、事務局などのテレワーク対応のためのリモートアクセスサービス導入費用(年22万円)について承認しました。

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	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。

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)