

西都保健生協の 組織現勢

(2017年4月30日現在)

- 組合員数 14,598人
- 出資金総額 4億2,858万円
※一組合員平均 29,359円

西都保健 生協だより きずな

No.546 2017年5月17日発行

● 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

現政権がとくに改憲したいのは9条「戦争の放棄」だそうです。北朝鮮の核・ミサイル問題が連日報道される中「抑止力」という言葉に騙されて改憲に賛成する人が増えないかと心配です。たしかに昨今の北朝鮮についての報道からは強

狙いは9条

日本国憲法は現行憲法としては世界最年長の70歳になりました。その70歳の誕生日に総理大臣が「2020年の施行を目指す」と時期まで含めて改憲を目指すことを明言しました。

今年が国民主権、平和的生存権、基本的人権を手にして70年。私たちも医療・介護の事業と共に社会保障を強化する取り組みを続けてきました。しかし、現日本政府はこの憲法を軽視し、憲法そのものを改悪しようとしています。

今こそ憲法の理想を ともに求め続けよう 憲法のもとで輝く笑顔を守ろう！



い不安を感じます。しかし軍隊や核兵器、交戦権を持てば私たちの不安は解消されるのでしょうか。だとするならば、史上最大最強の軍隊と核兵器を持つアメリカはなぜ常に怯え、戦争し続けているのでしょうか。



私たちが守る番

9条の改憲を「国際社

社会保障の切り捨てを経て国民生活が困窮する中、巨額の税金と国民の命を注ぎこみながら怯え続けるアメリカは果たして私たちの目指すべき未来の姿なのでしょうか。



会の現実に合わせて」と言う人びとがいます。私たちの日常には基本的人権や法の下での平等などが守られていないと感じることがままあります。25条に「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」とありますが、現実には厳しい貧困にあえぐ人びとが存在します。憲法の理想実現を少しずつでも目指してこれら



を解消してゆくのか、それとも「現実」に合わせて切り捨てるのか。今問われていることは私たちの目指す未来のありようそのものです。日本国憲法は70年もの間、戦争や権力の暴走から私たちを守ってくれました。今度は私たちが憲法を守る番です。(伊藤 龍 西都9条の会 事務局長)

西都保健生活協同組合 第51回通常総代会

2017年6月25日(日) 13時～
東久留米・成美教育文化会館
グリーンホール

総代選出

各選挙区ごとに行う総代選出を5月28日までに行ってください

役員選挙

今年は役員選挙を行います
立候補される方は5月28日までに事務局までご連絡ください

西都保健生協からのお知らせ

- ★ 6月～7月は「班づくり・班会開催月間」です
いろいろなテーマで楽しい班会をつづけていきましょう
- ★ 6月7日「健康チェック実践研修」(血圧、尿、体脂肪)
14時～ 清瀬・健康づくりセンター **お申し込みは事務局へ**
- ★ 「お口の健康週間」5月25日～6月10日(世界禁煙デー&虫歯予防デー)
今年のスローガン ● 寝る前にお口の中をキレイにしましょう

●健康サポート室より

介護が必要になった主な原因⑤ 「パーキンソン病」

part 1

パーキンソン病を知っていますか？

今月からは、要介護の原因となる5つ目の病気、パーキンソン病についてお伝えしていきます。どのような病気が詳しくわからない方も多いと思いますが、この機会に知っていただけたらと思います。

パーキンソン病とは

パーキンソン病をご存知ですか？ アトランタオリンピックで聖火を点灯したモハメド・アリさんが患っていた病気です。主に40〜50歳以降に発症し、ゆっくりと進行する原因不明の神経変性疾患

です。神経伝達物質の一つであるドーパミンが減少することで起こると考えられています。パーキンソン病の日本での有病率は、人口千人当たり約1人とされており、日本全体で10万人以上の患者さんがいると推定され、難病の中

は患者数の多い疾患です。また超高齢社会を迎え、今後ますます患者数は増えると予想されています。主な症状は、手足のふるえ、筋肉のこわばり、動作が緩慢、姿勢の崩れがあります。

無動



動作が小さく鈍くなる、表情も硬くなる

姿勢反射障害



バランスを崩しやすい、姿勢が崩れていても気づかない

振戦(静止時)



何もしていないときに手足が震える

固縮



筋肉がこわばる、スムーズに動けない

パーキンソン病の4大症状

脳血管障害の後遺症や薬剤性パーキンソン症候群などのパーキンソン病に似た症状もあり、確定診断には精密検査が必要になります。

その他に、立ちくらみなどの自律神経症状、便秘や睡眠障害、気持ちがふさぎこむ(抑うつ)など様々な症状が認められます。症状は人それぞれで進行の早さも個人差があります。

主な治療方法は、投薬とリハビリです。病気の進行に伴って細かな調整が必要になり、薬を1日5回以上飲む方も少なくありません。実際にわたしが関わる患者さんにも「症状の変化と服薬調整が大変」と話される方が多くいらつしやいます。身のまわりでパーキンソン病の方を見かけることは少ないかもしれませんが、このような病気があるということを理解し、地域や身近で困っている人がいる場合に、手を差し伸べられることが大切だと感じます。

（藤原 優 理学療法士 健康サポート室）



まんが・波来士

楽しく広がれ 西都の健康づくり

保健学校 開催

4月1日の公開講座を第一日目として、2017年度Saito保健学校が始まりました。今回は、多くの方々に参加していただけるように土曜日の講座もつくりました。そしてシリーズで美姿勢講座を行い、参加者の講座受講前後の姿勢を比べるという趣向も取り入れるなどの試みも奏功し、31名の方が参加、そのなかには組合員以外の方も。 血圧測定や 体脂肪測定のほか体組成計を利用したり骨密度を測る機械の操作など医療生協ならではの専門職による実践的な講義が好評で、みなさん真剣に学習しています。参加者の尿塩分を測り、栄養士による「すこしお生活」の学習、最終日には、これまでの学習をもとに「これからの健康づくり」について自分たちのため、地域のために出来ることを考え交流もしました。 保健学校修了後は、参加者のみなさんが学習したことを日常に活かし、今以上の健康生活が送れることと思います。さらに身につけた知識と技術で、西都保健生協の健康チェックのお手伝いをしていただけると幸いです。

（関戸美恵子 組織部）



猿渡トレーナーの体操ワンポイント

つま先回し

足首周りにあるたくさんの筋肉を満遍なく使ってくれる、とてもお得な体操です。ぜひやってみて下さいね。

ウォーキング前後に欠かさずやっておきたい種目ですわ!



①イスに座り、片足を一步前に出します



②踵を床に付けたまま、つま先を内側から外側に10〜20回くらい回します。きれいな円を描くように。反対回しも!

※反対側の足も同じようにやってみて下さい

組合員のひろば

いわしの出番

東久留米市 江森 トミ子さん



今年の健康診断の予定はたてましたか？定期的な健康診断の結果は、ご自身の状態を把握することができ「健康に関する履歴書」です。また、「病気で検査している」としても、特有の病気に関する検査のみの場合もあり、時に他の病気が健康で見つかることがあるので受診中の方も健康を受けましょう。

健康に生きる権利の一つ、健康診断を受けましょう

忙しい、病気が発見されると経済的に困る、などで健康を控える方もいらっしゃると思います。健康に生きる権利は憲法の基本的人権で守られているものです。生活習慣の改善はもちろん必要ですが、政治的、社会的、経済的要素で健康を害するとすればそれは問題です。こうした「困った」という声を西都保健生協の事業所の職員や組合員に伝えてください。どのような手立があるのか、いっしょに考えたいと思います。健康に生きる権利を守り、誰もが幸せな人生を追求できる社会をめざしましょう。

支部ごとの組織状況

支部	4月の加入者	組合員総数	4月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	0	624	1	500	21,939,000
	二 中	0	318	0	0	6,870,000
	三 花	0	492	1	25,000	21,827,000
	四 中	1	228	4	225,000	6,505,000
	五 中	0	230	0	0	6,542,000
	上 水	0	111	0	0	2,635,000
	大沼天神	0	541	0	0	13,201,000
平	美園萩山	0	848	2	68,000	34,668,500
	事業所	2		31	2,216,000	
清瀬	東	2	2,245	23	566,000	81,593,500
	西	1	1,319	6	55,000	55,382,000
東	村 山	1	2,311	21	320,000	60,635,000
	東久留米	2	650	5	25,000	21,824,500
中	中央	2	1,355	11	543,000	25,372,500
	西	3	946	12	65,000	25,500,500
西	東京	2	1,195	6	60,000	16,283,000
その他		0	1,185	8	50,000	27,808,000
合計	16	14,598	131	4,218,500	428,586,500	

2016年11月、「協同組合において共通の利益を形にするという思想と実践」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

ご存じ?

協同組合

がユネスコの無形文化遺産に



決定にあたりユネスコは協同組合を「共通の利益と価値を通じてコミュニティづくりを行うことのできる組織であり…」と「さまざまな社会的問題への創意工夫あふれる解決策を編み出している」

私たち西都保健生協も協同組合の一員として自信を持って、地域のつながりの力を発揮しながら、医療介護を中心に安心して住み続けられるまちづくりをめざしていきます。

(松原真理 組織部)

(株)エイトライフ通信

薬は一錠ずつ切らずに保管しましょう

白井直美 ● 東久留米薬局 管理薬剤師

薬剤師募集 株式会社 エイトライフ
小平市美園町1-2-16 電話042-349-3455
地域医療、チーム医療、在宅訪問などに
関心ある方の「見学・応募」をお待ちしています。

うさぎ薬局 〒187-0041 小平市 美園町1-2-16 電話 042-347-0688	市役所通り薬局 〒189-0014 東村山市 本町4-2-1 電話 042-395-5388
きよせ北口薬局 〒204-0021 清瀬市 元町1-3-26 電話 042-494-7055	東久留米薬局 〒203-0053 東久留米市 本町3-3-21 電話 042-470-2051
上清戸薬局 〒204-0013 清瀬市 上清戸2-1-2 電話 042-494-0622	三崎薬局 〒192-0082 八王子市 東町2-2 電話 042-631-1350
ながふさ薬局 〒193-0824 八王子市 長房町1462番7号 電話 042-669-5644	<ul style="list-style-type: none"> ●どこの病院・医院の処方せんでもお受けします。 ●いつでも気軽に相談できる、あなたのまちの薬局です。

薬のPTP包装シートを一錠ずつ切って保管している方がいますが、実はとても危険です。国民生活センターによると、10年間でPTP包装シートのまま薬を飲んでしまう事故が86件報告されています。食道に突き刺さり、救急車で搬送される事がある一方、全く自覚症状が無く、貧血検査で胃カメラをして初めて気が付いたケースもあります。

PTP包装シートはレントゲンに写らないので、誤飲した場合は内視鏡で確認しなければなりません。また一錠ずつ切ることによって紛失の危険や、薬の区別が付かず飲み間違えるなどの可能性が高くなります。薬が多くて飲み間違えそうな場合は一包化という方法もあります。

ぜひかかりつけ薬局に相談して下さい。

・理事会だより・

第48期第11回臨時理事会
日時 4月8日(水)清瀬・生涯学習センター6階 講座室1
【協議事項】
2017年度方針、予算案及び2016年度総括について集中的に討議

第48期第12回定例理事会
日時 4月26日(水)清瀬・生涯学習センター6階 講座室1
【協議事項】1.経営活動報告 3月経常利益 714万円黒字、予算比▲548万円未達、前年比753万円改善。決算修正前の年度剰余は▲942万円赤字、予算比▲4,134万円未達、前年比4,868万円改善 / 2.17年度春闘について / 3.17年度支部活動費について / 4.組合員からの借入金募集について / 5.第51回通常総代会関連議案、招集について討議 / 6.各理事会専門委員会報告 / 6条2項組合員・償却資産承認

西東京生協歯科 西東京

〒202-0001 電話 042-439-0071
西東京市ひばりが丘2-6-29 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	原田・矢野 飯村(訪問)	小石・矢野 飯村・原田(訪問)	小石 松田(2・4)
火	飯村・浜田 中田・小石(訪問)	飯村・浜田 中田(訪問) 小石(訪問)	
水	小石・会沢 浜田(訪問)		
木	伊波・小石 飯村(訪問)	伊波・小石 飯村(訪問)	
金	飯村・浜田・原田 石塚・小石(訪問)	飯村・浜田・原田 石塚・小石(訪問)	
土	浜田(毎週) 飯村・小石(隔週)	浜田(毎週) 飯村・小石(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。
● 月曜夜間の松田外来は月2回7:30～8:30です。

みその診療所 小平

〒187-0041 電話 042-342-7270
小平市美園町1-2-16 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) 安達(内)	小野田(内)	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)	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) 加藤(内・呼) 大澤(糖)	泉(内) 鈴木(糖)	
金	小野田(内) 竹中(内・呼)	後藤(内・循) 小野田(訪問)	
土	小野田(内1・3) 定(内)		

● 受付時間 午前8:40～/午後2:00～/夜間5:00～
● 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。

富士見通り診療所 東久留米

〒203-0053 電話 042-471-2291
東久留米市本町3-3-23 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	船木(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) 中井(内2・4)		

● 受付時間は診療開始の20分前からです。
● 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師が担当します。
● 5月中は東久留米市肺がん検診を行っています。

みその歯科 小平

〒187-0041 電話 042-347-3680
小平市美園町1-2-16 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・相崎・上野 高橋(訪問)・石塚(訪問)	中野・相崎・上野 高橋(訪問)・石塚(訪問)	
火	高橋・松田・相崎・原田 齋藤(訪問)	松田・原田・相崎 12:30～3:30 齋藤(訪問)・高橋(訪問)	中野・松田 会沢・上野
水	中野・原田・上野 高橋(訪問)	中野・原田 (3・5)	
木	原田・上野・齋藤 松田(1・3・5)・中野(訪問)	12:30～3:30 高橋・松田・齋藤 中野・原田(訪問) 上野(訪問隔週)	高橋・上野 松田
金	相崎・高橋 会沢(2・4・5)・齋藤(1・3) 中野・桐原(訪問)	相崎・高橋・会沢(2・4・5) 齋藤(1・3)・中野・桐原(訪問) 上野(訪問)・会沢(訪問3)	
土	中野・原田・会沢・高橋 上野(隔週交互) 相崎(毎週)・桐原(訪問)	中野・原田・会沢・高橋 上野(隔週交互) 相崎(毎週)・桐原(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。

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

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 電話 042-393-5903
東村山市本町4-2-32 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	太田(内) 内科医	鈴木(神経内科) 太田(訪問)	
火	太田(内)		
水	三谷(糖) 太田(内)	太田(訪問) 吉田(内科・循環器)	吉田(内科・循環器)
木	太田(内)	松井(内) 太田(訪問)	
金	太田(内)	古谷(内・呼) 太田(訪問)	
土	大藤(内2・4) 松井(内1・3・5)		

● 受付時間 午前8:40～/午後1:30～/夜間5:30～
● 定期往診、各種健診・特定健診を行っています。
● エコー検査を行っています。

北多摩クリニック 清瀬

〒204-0013 電話 042-496-7760
清瀬市上清戸2-1-41 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(内)	保坂
火	吉倉(整)	保坂(内)	保坂・吉倉 歯科訪問診療
水	保坂(内)		保坂
木	保坂(内)	保坂(内)	保坂 歯科訪問診療
金	保坂(内)		保坂・吉倉 歯科訪問診療
土	保坂(内)		

● 吉倉医師の整形外科は火曜午前のみです。
● 受付時間は診療開始の10分前からです。
● 6月からの特定健診は電話予約もできます。

清瀬診療所 清瀬

〒204-0021 電話 042-493-2727
清瀬市元町1-13-27 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)	木嶋(内)	
火	大亀(内)	大亀(内) 平塚(整)	大亀(内) 平塚(整)～7:00まで
水	坂本(内・呼) 内視鏡検査(第2・4)		
木	大道寺(内) 阿部(健内・予約のみ) 内視鏡検査(毎週)	阿部(内)	
金	坂本(内) 伊藤(内・予約のみ) 中村(循1・3)	内視鏡検査(第1・3) 松田(内)	
土	根本(内1・3) 関根(内4) 内科医(2・5)		

● 各種健診、人間ドック、健康づくり健診実施中(予約制)
● 6月は12・21・29日が健診専門外来です。
● 健康相談、栄養相談、訪問診療相談をお受けいたします。
● 受付時間は診療開始の30分前からです。