

**西都保健生協の
組織現勢**
(2021年6月30日現在)

- 組合員数 14,106人
- 出資金総額 4億6,163万円
※一組合員平均 32,726円

**西都保健
生協だより** **きずな**

No.596 2021年7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>

と呼びかけました。5年後、10年後に向けて頑張っていくという気持ちで頑張りました。今後私たちの活動と社会的役割を上げ、5年後、10年後に向けて頑張っていくという気持ちで頑張りました。



2020年度は「組合員・職員が学びあい、支えあい、地域つながるまちづくり」をテーマに活動。専務理事はこれまでのように活動出来なかったことが多い中、組合員への訪問活動やアンケータ、パワーアップした健康チャレンジ、回覧ノートや衛生管理研修、健康ウォーク交流集会に取り組み、「できる」を一緒につくりだす、そういったこ

西都保健生活協同組合は205名の総代を選出し、6月27日(日)東村山市立中央公民館ホールで第55回通常総代会を開催。いつまでも安心して住み続けられるまちに——10年先の生協を見据え、今私たちがやるべきことを考える」を今年度の活動の方針としました。

武城総代会準備委員長
の開会宣言により総代会が始まりました。高田理事長は挨拶の中で、今年度、理事、監事、全職員、支部運営委員、組合員さんの献身的な努力で総代会を迎えることへの感謝の気持ちを述べました。コロナ禍の一年、政治の責任が浮き彫りになり医療崩壊が進んだこと、今は全力で全面的に感染対策に力を注ぐべきと訴えました。今後私たちの活動と社会的役割を広げよう、5年後、10年後に向けて頑張っていくという気持ちで頑張りました。

総代会は議長に一中支部の末廣進総代と西東京生協歯科の猪股あかね総代を選出し議事を進行。田中専務より第1号から第4号議案の提案が行われました。

「コロナ禍でも『できる』を一緒につくりだした一年」

10年後を見据えて 今やるべきことを！

第55回西都保健生協総代会を開催



議案は賛成多数で元気に可決しました

とをたくさん経験しているのも生協の素晴らしいところだ。1年だったとふりかえりました。経営活動も年度初めは受診控えなどの影響を受けましたが、組合員からの増資、職員力の力になり、昨年度を上回る事業収益になったと報告がありました。

10年先の生協を見据えて

2021年度は「いつまでも安心して住み続けられるまちに——10年先の生協を見据え、今私たちがやるべきことを考える」をスローガンとし、

(1) 新型コロナウイルス感染症とわたしたちの生活の安全、では、地域に根差した事業や地域で活動する組合員の健康づくり、まちづくり、居場所づくりを継続し、SDGsの視点での活動を(2) 生協組織の強化・再編のための現状分析と課題の解決に向けた取り組み、としては、生協の強みを生かし、自分の言葉で語り具体策を練ることを提案。事業体の強化と再編としては、適切な体制や力量アップ、役割の再確認、経営、財務の安定化、コミュニケーションとしての事業所の有効活用などを目標に掲げ、事業と生協活動がともに魅力的な活動を多彩に行うことで生協の事業の発展につながるのと見方を示しました。

コロナ禍でもとどまらない活動で

議案を受け討論では、議案を補足する立場から

- ① コロナ禍でバランスボール班ができた！
- ② 心をつなげた回覧ノート
- ③ 診療所と連携した仲間増やし
- ④ コロナ禍の一年を振り返って、発熱対応・PCR検査・コロナワクチンなどの対応の4つの発言で議案の補足を、採決では議案すべて賛成多数で可決し、2021年度スローガンは大きな拍手で承認され、閉会となりました。

詳細は折込の報告集をご参照ください。

..... **西都保健生協からのお知らせ**

★ **原水爆禁止世界大会オンライン開催**
「被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を一人類と地球の未来のために」
8/6ヒロシマデー集会 8/9ナガサキデー集会 他にも多数企画あります。各地域で実行委員会をつくり、大勢でオンライン世界大会に参加しましょう。

●健康サポート室より
保健生協で楽しもう!

part 2

脳いきいき5か条で、頭スッキリ! 認知症予防

① 脳いきいき5か条とは

脳いきいき班会は、鳥取大学大学院竹田研究室と鳥取医療生協が共同で開発した認知症予防プログラムで、本来であれば月に1回行う「**集団活動**」(班会)と毎日行う「**個人活動**」からなります(表1)。その**個人活動**になる「**脳いきいき5か条**」を今月からご紹介いたします。

脳いきいき5か条とは

脳いきいき5か条(表2)は、認知症の発症リスクを下げる活動をまとめたもので、どれも脳をいきいきさせる生活習慣です。「食」「動」「楽」「知」「休」の5つの領域から毎日1つずつ(1日最低5つ)選んで実践します。

実践したことを記録する

ご自身でカレンダーや

まずは一つでも実践を

どうやったらいいかわ

手帳、日記帳、ノートなどを用意して毎日行動を記録する準備をします。脳いきいき班会では「5か条カレンダー」(表3)を使って記録します。記録することで1日を振り返り、脳を活性化させます。また記録の積み重ねが目に見えるため継続しやすくなります。

「コロナ禍で認知症が進んだようで心配」との声が多数聞かれます。今日から脳いきいき5か条に取り組んでみましょう。(健康サポート室 保健師 高江洲智穂)

表1 脳いきいき教室プログラム

【**集団活動**】

- 5か条のふりかえり
- リラックス体操
- 読み物の音読
- 脳いきいきゲーム

【**個人活動**】

脳いきいき5か条の実践

表2 脳いきいき5か条

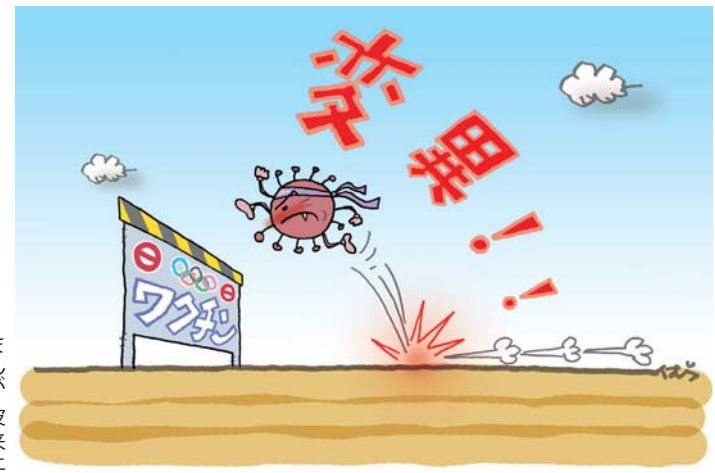
食	動
<ul style="list-style-type: none"> 野菜・果物と魚中心 腹八分でよく噛む 	<ul style="list-style-type: none"> 軽く汗ばむ程度散歩 いつもと違う道を通る
楽	知
<ul style="list-style-type: none"> 自分から話をする 指先や頭を使い趣味 	<ul style="list-style-type: none"> 買い物で暗算する 新聞記事を音読する
休	
<ul style="list-style-type: none"> 30分程度昼寝をする リラックス体操 	※5つの領域から1つずつ ※自分流の脳いきいきメニューをつくる

表3 5か条カレンダー

5つの領域から1つずつとりくみましょう!
毎日、自分のがんばりをほめてあげましょう。

月 〇月 〇日
1ヶ月を振り

	日付	曜日																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
食	野菜と魚中心の食事をとる(飲み物は緑茶) 腹八分目に抑え、よく噛んで食べる																			
動	軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする 歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る																			
楽	誰かと1日1回以上、自分から話をする 指先や頭をつかった趣味を楽しむ(なんでもよいので、楽しいと思えることをする)																			
知	買い物で暗算する(買ったものの値段を足し算、支払いのとき、つり銭をひき算) 新聞から面白い記事を見つけて音読する																			
休	午後3時までに、30分程度の昼寝をする(午後3時以降と1時間以上はダメ) リラックス体操でストレスを解消する																			



猿渡トレーナーの体操ワンポイント

横「くの字」ストレッチ

腰回りをほぐすストレッチです。腰痛予防にとっても効果的なので、無理のない範囲でぜひやってみてください。

お腹は凹ましたままおこないます。

① 右手を真上に伸ばし、右足を斜め後ろにクロスする。腰は反らない。

② 上体を左に倒します。10〜20秒やったら反対も。(2〜3セット)

この辺を伸ばします。

バランスが崩れないように椅子に手を置きます。

四支部(小平市)の体操班「のびのび班」は脳トレとストレッチを中心にしています。衛生リーダー研修も班の中で2名受講されてコロナ感染予防はバッチリ! この日も1時間みっちり体操! 参加された方は「月に1回だから楽しみにしていた」「雨の中で来る気がしなかったけど来てみんなで話し合うことで元気が出た! 帰ってから畑仕事がんばろう!」



「家ではこんな体操してる」と交流中

笑顔集まれ!!

のびのび班

と満足げに雨上がりの中、みんな笑顔で帰りました。(運動トレーナー・猿渡大悟)

まんが・波来土

組合員のひろば

いきがい 東村山市 山本 絹子さん



稽古事で始めたバック作りが、お教室を開くまでになり、働く女性のための作品となり、今は老後の楽しみとして、息子さんに手伝ってもらいながら作っています。

6月24日東久留米市滝山団地第4回健康くらしの相談室を開催しました。主催はURと自治会と社会事業大学と包括支援センター、社協で作っている「滝山地域安心つながり連絡会議」。西都と東久留米白十字訪問、明治薬科大薬局が協力しています。

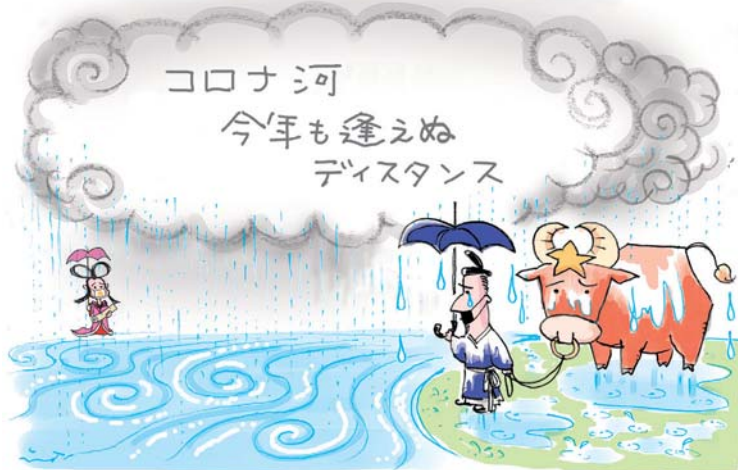


第1回、2回は組合員さ
度が低い様子で、次はお口の健康についてお話してほしいと要望がありました。
お口の健康
についてはま
だまだ認知
が低い様子で、
参加し「お口の健康チェック」を行いました。

地域のつながりで健康づくり

6月24日東久留米市滝山団地第4回健康くらしの相談室を開催しました。主催はURと自治会と社会事業大学と包括支援センター、社協で作っている「滝山地域安心つながり連絡会議」。西都と東久留米白十字訪問、明治薬科大薬局が協力しています。

支部	6月の加入者	組合員総数	6月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	2	603	5	25,000	17,271,000
	二 中	0	301	0	0	6,595,000
	三 花	0	471	3	120,000	21,006,000
	四 中	0	221	0	0	6,525,000
	五 中	0	213	0	0	11,827,000
平	上 水	1	129	3	3,005,000	9,210,000
	大沼天神	0	522	1	5,000	9,973,000
	美園萩山	0	846	1	10,000	36,140,000
	事業所	0		33	225,000	
	清瀬	東	2	2,125	25	358,000
東村山	西	0	1,286	22	2,755,000	58,738,500
	中 央	1	909	27	250,000	38,894,000
	美住富士見	0	309	1	10,000	5,205,000
	野火止	0	734	3	20,000	19,380,500
	北 山	0	305	0	0	10,783,000
東久留米	東	0	620	9	55,000	21,334,500
	中 央	0	1,314	10	113,000	25,722,500
	西	0	944	0	0	29,735,000
その他	西 東 京	2	1,134	6	65,000	18,870,000
	そ の 他	0	1,120	12	150,000	30,152,000
合 計	8	14,106	161	7,166,000	461,634,500	



一年を超えて、再び広がる禍。でも来年こそはと希望をもっていきましょう。だってわたしたちのぎずなは、そうかんたんには切れないでしょ。

ワクチンが進んでも、感染症予防は継続を！ 感染予防シリーズ①



最も洗い残しがある部分 次洗い残しがある部分

新型コロナウイルスのワクチンを接種しても、感染予防は必要です。新型コロナウイルスは発症前2日から人に移すことがあるため、症状が無くても「移さない」「移らない」対策を！基本の「マスク」「手の衛生」は徹底しましょう。

かゆい 発症

僕たち見えないけどいるですよ

注 下痢嘔吐などはアルコール消毒ではなく、塩素系漂白剤を濃度0.05%に薄めたものを消毒用として使いましょう。

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)	
水	小石・会沢 飯村(訪問・第3)	第1・2・4休診 小石(第3・5) 飯村(第5) (訪問・第3)	
木	小石・伊波 飯村(訪問) 砂川(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) 吉川(月1訪問)	飯村・小石(隔週) 吉川(月1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

受付時間	午前8:50 ～12:00	午後2:20 ～4:30	夜間5:20 ～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(訪問前/午後)	大沼(内・呼)
水	井上(内・呼) 小野田(訪問午前)		
木	松田(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)11:30 まで		

● 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18:50です。
● 特定・高齢者健診は火・木・土曜に行っています。

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

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(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	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	坂本(内・呼吸器)	王子(内・糖尿) 訪問診療	
木	坂本(内・呼吸器) 三谷(糖尿) 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6月より予約制で開始しています。

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) 相引(内)	大亀(内) 森岡(骨粗鬆症外来)	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(骨粗鬆症外来) (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)