

### 西都保健生協の 組織現勢

(2021年5月31日現在)

- 組合員数 ..... 14,122人
- 出資金総額 ..... 4億5,519万円  
※一組合員平均 32,232円

## 西都保健 生協だより

# きずな

### No.595 2021年6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>

※「感染予防7つのポイント」はホームページでも公開中です。冊子をご希望の方は事務局(042-493-6129)までご連絡ください。

東村山・中央支部のあ  
んず班のお二人が秋の健  
康チャレンジのあと、引  
き続きチャレンジに取り  
組みチェックしたカレン  
ダーを提出してくれまし  
た。話を聞いていた方も  
「提出していないけど続  
けているわよ」と。健康  
チャレンジの輪が広がっ  
ています。また、2年前  
の健康ウォーク交流集会  
で開眼片足立ちが5秒  
しかできなかった組合員  
さんは、その後毎日片足  
立ちを続け、1年で1  
分間立ち続けられるよ



東久留米で衛生リーダー育成研修

コロナの収束が見  
通せない今、感染防  
止に心を配りなが  
らも楽しいひと時  
を過ごすために大  
事な担い手です。  
研修では集まりの  
準備から終了2日  
後までに体調を崩  
された場合の対処  
を学びます。実際  
に集まりのあとに  
発熱された方がい  
まちづくりを行う一歩にな

「毎日トレーニングで  
ついた筋力は1度落ちて  
も回復が早い」とのこと。  
今からコツコツと健康づ  
くりを続けていくことが  
ポイントです。

今年4月から開催し始  
めた「衛生リーダー育成  
研修」で現在118名の  
「衛生リーダー」が誕生。

一支部の衛生リー  
ダーからこんな話を聞き  
ました。地元の公民館を中  
心としたイベント企画や  
地域づくりにも関わって  
いる夫が、昨年西都保健生協  
で作成した「感染予防7つ  
のポイント」の冊子を見て、  
「公民館ではここまで感染  
予防対策をやれていない。  
参考にしたい」と数冊希望  
されました。「健康をつ  
くる。平和をつくる。いのち  
輝く社会をつくる。」は医  
療福祉生協の理念です。  
生協の活動を地域のみな  
さんに知っていたら、共  
にまちづくりを行う一歩にな

### 昨年始めた健康チャ レンジを続けてみて

6月〜7月は班づくり班会開催月間です。しかし、コロナ禍では思うように  
班会が開けず、友だちと顔を合わせる機会もずいぶん減っていることと思  
います。それでも、工夫を凝らして、安全に班の仲間とつながったり、一緒に健  
康づくりに取り組んでいるなどの報告が届いています。

### これから安全に集まる 準備で気持ちをUP

生協のいいところを  
地域に広げる

コロナ禍ではこれまでの  
社会保障制度の不十分さ  
が浮き彫りとなりました。  
深刻な労働・生活実態で  
窮地に陥る方、保健所不足  
病床不足のなかでいのち  
が選択されるなど、いのち  
が軽視されていると感じ  
ることもありました。なぜ  
このような事態に陥らざ  
るを得なかったのか、今一  
度社会で起こっている事  
を学んでいくことが一人ひと  
りのいのち輝くまちづく  
りにつながると思います。  
楽しいことも大切なこ  
とも、みんなで体験し考え  
られる班会を「小さく・短  
く・何回も」(少人数、短時  
間、複数回で)安全に開い  
ていきましょう。

# 「コロナ禍だから...」 で、とどまららない 今年の班会開催月間は「小さく、短く、何回も」



巣ごもり中 チャレンジいろいろ

## 西都保健生協からのお知らせ

★市民健診など健診を受診すること、そして受診の声を強めましょう。

班会やまちかどでの健康チェックが昨年からできていません。とくに毎年多くの方が参加していた大腸がん  
チェック班会の開催も一部となっています。健康診断はもちろん大腸がん検診も積極的に受けましょう！大腸  
がんはがんによる死亡率では女性第1位、男性第3位となっています。また、40歳を超えると罹患率が高くなり  
ます。若いうちから大腸がん検診を受けるようにしましょう。長期の受診控えて病気の発見が遅れることもあり  
ます。まわりの方にも健康診断の声掛けを広めましょう。



健康サポート室より  
保健生協で楽しもう!

part 1  
通信教育でともに学ぼう!

さあ、おうちで学ぼう! Let's Study at home!

コロナ禍で自粛生活が続く、なかなか思うような活動ができない状況ですが、少しづつ、少しずつ楽しみを見つけてながら日々を送られているかと思えます。今回は通信教育での「学び」の楽しみを紹介いたします。

毎日が楽しいと思えること

数年まえに医療生協は「健康づくりから」と思っ  
て「地域まるごと健康づくり」を受講してみました。わたしたち自身には健康になる権利があること、そして様々な健康づくりの活動があることがわかり、自分自身のことからだのことに興味を持た

生協と健康づくりを学ぶ

「健康づくりから」と思っ  
て「地域まるごと健康づくり」を受講してみました。わたしたち自身には健康になる権利があること、そして様々な健康づくりの活動があることがわかり、自分自身のことからだのことに興味を持た

「毎日楽しいと思えること」  
私たち西都保健生協は健康づくりをめぐり、日々活動をしています。この通信教育では、「生協の健康づくり」や「そもそも生協ってどんなことしているのか?」を基礎から学べる場となっております。冒頭にご紹介した受講者の感想のように、学習を通じて、少しでもご

「毎日楽しいと思えること」  
私たち西都保健生協は健康づくりをめぐり、日々活動をしています。この通信教育では、「生協の健康づくり」や「そもそも生協ってどんなことしているのか?」を基礎から学べる場となっております。冒頭にご紹介した受講者の感想のように、学習を通じて、少しでもご

受講コース名	どんなことが学べるか	レポート	受講料
地域まるごと健康づくり	医療福祉生協の健康習慣や健康づくりについて学びます。	2回	7,150円 ↓修了後 2,150円
医療福祉生協連のいのちの章典	「いのち」と「くらし」を守り、健康をはぐくむための権利と責任などについて学びます。	2回	7,150円 ↓修了後 2,150円
医療福祉生協と明るいまちづくり	医療福祉生協の基礎を学びます。	2回	5,170円 ↓修了後 170円

「毎日楽しいと思えること」  
私たち西都保健生協は健康づくりをめぐり、日々活動をしています。この通信教育では、「生協の健康づくり」や「そもそも生協ってどんなことしているのか?」を基礎から学べる場となっております。冒頭にご紹介した受講者の感想のように、学習を通じて、少しでもご

自身の健康に対する意識を高めるきっかけになったら嬉しいです。

おすすめ3つのコース

通信教育では生協の基礎や健康づくりはもちろん、憲法や経営について等、全部で12のコースがあります。今回お勧めするのはその中の3コースです!(上の表)

※申し込み時に受講料をお支払いいただきます。期間内にレポートを提出し合格した方には生協より修了祝金5千円を贈呈します。

通信教育Q&A

- Q 申し込み期間はいつから?  
A 今~7月末までです。
- Q 学習期間はいつから?  
A 2021年9月1日~2022年2月末日です。
- Q 受講対象は?  
A 組合員ならどなたでも!
- Q 修了するには?  
A 期間内にレポートを提出してください。



まんが・波来土

医療福祉生協連 担当スタッフのコメント

医療生協は誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦をしています。この組合員の願いをかなえるために、地域や暮らしの実情、社会情勢、医療や介護などについて常に学び、事業と運動に生かしています。そしてその学びを組合員とともに継続することが、あなたの、そして周りの人たちの「困った」を解決へと導くヒントになり、助け合いのちからをつけることにつながります。

コロナ禍だから...「ともに学ぶ」。  
さあ、おうちで学ぼう!  
Let's Study at home!



詳しくは  
法人事務局までお問い合わせください。  
(電話: 042-493-6129)

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

デッドバグ

体幹のトレーニングです。姿勢改善や腰痛予防、転倒予防等効果が盛りだくさん!無理のない範囲でやってみてください。

常に下腹に力を入れる  
下ろした時に吐き  
戻す時に吸います



① 仰向けに寝て手足を上げる。  
(肘はしっかり伸ばす)

② 右手と左足を下す→  
①に戻す→左手と右足を下す→①に戻す  
10回×2~3セット



医療福祉生協連の2021年度の教育学習月間は「深める・語り合う・ひろげる」ことを重視してとりにくんでいます。具体的には、①通信教育の受講をすすめます。②「医療福祉生協の2030年ビジョン」を支部や職場で学習する機会を設けます。③SDGsを学習し支部や職場で「私たちのSDGs宣言」の作成をめざします。

コロナ禍で以前のような活動ができず、気持ちで停滞してしまいがちですが、通信教育を活用しこれまでの生協の活動に学び、10年先を見据えた夢を語り合い、その実現に向けて考え、話し合っていきたいと思います。まずは学ぶことから始めてみましょう。



医療福祉生協連の教育学習月間  
(6月1日~7月31日)



# コロナで問われる 東京都の役割

守れ  
いのちと  
健康

新型コロナウイルス感染症から都民のいのちと健康を守るうえで、都立

8病院と公社6病院は、コロナ専用病床確保の中心を担うなど、重要性が増しています。ところが小池百合子知事は、全ての都立・公社病院を採算重視の経営形態となる地方独立行政法人に一括して担わせる計画（独法化）を、このコロナ禍でも強引に進めています。都は独法化で人材も集まり、経営も安定すると、バラ色に描きますが…

日本では医療崩壊が起るのなぜ？

人口百万人あたりの感染者数が欧米諸国と比べ桁違いに少ない日本が医療崩壊に直面するのはなぜでしょう。日本は病床あたりの医療従事者が少ないため24時間体制が必要な人工呼吸器やECMO（体外式膜型人工肺）を装着する新型コロナ患者を受け入れることにより人手が足りなくなっていることが理由と考えられます。そこで医療従事

者を増やすのではなく、病床を削減することで病床当たりの医療者の割合を増やしてきたことが裏目に出たといわざるを得ません。そこにきて独法の強行です。

病床削減ではなく医療資源の充実を図る政策こそ公的責務

先駆けて府立病院と市立病院を統合し独法化した大阪府の病床数（病院）は07年から18年までに4千床減らし、なかでも感染症病床は10万人あたり0・9床で全国ワースト2位となっています。そ

れが大阪の医療崩壊の要因の一つといえるでしょう。長い年月をかけて築き上げてきた公的施設を採算重視で切り捨てた結果です。いま行政として東京都がすべきことは、独法化を中止し、医療従事者を増やし患者のいのちを支える医療体制を充実させることです。

今月号に「コロナで問われる東京都の役割」を折り込みました。一人ひとりのいのちと健康を守る都政への転換を求め、学習し、声を上げ、いのちと健康を守る行動を起しましょう。

## 組合員のひろば



めぐり

東久留米市 富樫智子さん

雨が降り、地面にしみこみ草や木が育つ人も虫も動物も自然の一部。命のめぐりに思いをはせると、心が安らぎます。

支部	5月の加入者	組合員総数	5月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小平	一中	604	0	0	17,271,000	
	二中	301	0	0	6,585,000	
	三花	470	1	5,000	20,856,000	
	四中	221	2	8,000	6,525,000	
	五中	0	213	1	5,000	11,827,000
清瀬	上水	130	0	0	6,230,000	
	大沼天神	522	0	0	9,963,000	
	美園萩山	850	1	5,000	35,970,000	
	事業所	1	30	195,000		
	東	1	2,125	17	198,000	83,840,000
東村山	西	3	1,294	7	50,000	56,589,500
	中央	3	910	24	210,000	38,649,000
	美住富士見	2	310	2	15,000	5,200,000
	野火止	2	734	4	20,000	19,350,500
	北山	0	306	1	5,000	10,803,000
東久留米	東	0	621	2	10,000	21,284,500
	中央	0	1,315	7	123,000	25,624,500
	西	0	945	0	0	29,750,000
その他	東京	1	1,133	4	30,000	18,790,000
	その他	0	1,118	14	160,000	30,077,000
合計	13	14,122	117	1,039,000	455,185,000	

## あなたは大丈夫？ マスクの下は口呼吸！ 鼻呼吸のススメ

## ・理事会だより・

**第52期 第12回定例理事会**  
 日時・5月26日(水) 及び第13回臨時理事会 日時・6月2日(水)  
 緊急事態宣言下において密を避けるため会場を分散しリモートによる会議として行いました。  
**【報告事項】1.経営活動報告**4月の経常利益は△6,280千円の赤字、予算比7,572千円超過、前年比14,529千円改善。医科の外来収益はコロナの影響を受けていない一昨年4月に比べて△50万円少ない程度まで戻ってきたことに加え、在宅、保健予防収益が好調で事業収益全体で予算・前年を上回ったことが要因。**2.総代会関連**については監査報告と総代205名、役員の方候補者を確認しました。総代会の開催については予定している会場が公共施設のために使用できない場合も想定して2つパターンを準備して対応します。**3.支部活動費**は、組合員1名に120円として計算し18の支部に活動資金として総額266万8千円支給することを決めました。

### 口呼吸セルフチェック

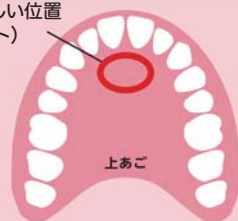
- 朝起きたとき、のどが痛い(または濁る)
- 鼻がつまりやすい
- 口内炎がでやすい
- よく風邪をひく
- 唇が荒れている
- 口元のシワが気になる

コロナ禍になり、口元の筋力低下を感じていませんか？  
 喋ったり笑ったりする機会が減ったり、マスクの下で口元を意識しなくなりました。筋力が衰えると口呼吸が慢性化しやすくなります。  
 歯と口の健康週間(6月4日〜10日)のポスターでもご紹介している、口呼吸セルフチェックをしてみましょう。  
 次の項目のうち一つでも当てはまれば口呼吸のサインです。

口呼吸を治すポイントは、上あごの正しい位置に舌の先を置くことを意識することです(右図)。また、筋力UPにはあいうべ体操やパタカラ体操を毎日実施しましょう！

上あごの正しい位置(スポット)に舌先を置くこと  
 鼻呼吸がしやすくなります

舌の正しい位置(スポット)



○鼻呼吸



✕口呼吸



口呼吸は、唾液が減ることによって虫歯や歯周病になったり口臭が気になるようになります。また、細菌やウイルスに感染しやすくなるといわれています。

**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)	
水	小石・会沢 飯村(訪問・第3)	<b>第1・2・4休診</b> 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)