

西都保健生協の 組織現勢

(2021年7月31日現在)

- 組合員数 14,103人
- 出資金総額 4億6,231万円
※一組合員平均 32,781円

西都保健 生協だより きずな

No.597 2021年8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>

約発効の歴史的意義」の報告がありました。被爆者から「人類は私たちの犠牲と苦難を繰り返してはならない」、各国代表から「核兵器と気候変動が差し迫った脅威になっており、行動を起こすべ



東村山・平和の波行動で署名写真左 マイクで訴える儀同氏

8月9日にナガサキデー集会、8月4日から8日にかけてテーマ別集会が開催

歴史的意義のある 今年の世界大会

2021年1月22日に核兵器禁止条約が発効されました。核兵器の開発、保有、実験、使用、威嚇が国際法で違法となった最初の年に開かれた記念すべき原水爆禁止2021年世界大会がオンラインで開催されました。西都保健生協では行

政区の原水協主催または支部(協議会)独自に視聴会を開催し参加しました。

各集会では

6日のヒロシマデー集

会では、主催者報告、被爆者の訴え、セツシヨン1「核兵器のない世界への共同」、セツシヨン2「日本と世界・草の根運動の交流」、特別企画「核兵器禁止条約に参加する日本を！」とのテーマで国会議員の報告があり、最後に「広島からのよびかけ」が提案されました。

地域ごとにオンライン視聴会に参加

2日の国際会議に参加した西東京支部の青木智子さん

3日の映像の広場に参加した小平・上水中支部の北野澄子さん

昨日、南シナ海、東シナ海に米国、中国が領海干渉したり、ロシアが択捉島に視察に入ったりとのニュースに胸騒ぎを感じていたので、核保有国の代表者の発言に勇気をもたらした。また日本代表の『日本が条約に参加すればアジアの平和と安全に貢献する』の発言は世界唯一の戦争被爆国日本ならではの発言で身が引き締まる思いだった。

東久留米反核平和市民実行委員会主催の視聴会で6日のヒロシマデーに参加した湯田昭夫さん

詩の朗読やオリンピック期間中に親しみの持てる工夫を凝らした取り組み、また核兵器禁止条約を自国で批准するとともに核保有国に批准させる「橋渡し」を取り組めという広島市長の平和宣言が光りました。



世論と運動を広げ 条約参加を政府に 原水爆禁止世界大会オンラインで開催



..... 西都保健生協からのお知らせ

★ さあ、おうちで学ぼう! 通信教育 受講受付中

- 生協のこと、健康づくりのこと、憲法のこと、支部とは班とは、運営委員の役割とは…支部で班でみんなでお勉強して生協活動学んでみませんか。
- 通信教育修了者(医福連コース)には受講料の助成もあります(5,000円まで)

健康サポート室より

保健生協で楽しもう!

part 3 脳いきいき5か条実践編その①休

心と体を「休」ませる時間をつくろう

前回は脳いきいき5か条の特徴を説明しました。今回からは実践編です。まず一つ目は「休」です。心と体を休ませる「昼寝」のポイントと、ストレス解消に効果的な「リラククス体操」を紹介します。

あなたの睡眠は適切ですか?

睡眠は脳を休ませ、回復してくれます。ただこの睡眠が不安定な人(寝つきが悪い、眠りが浅い等)は認知症の原因とされるアミロイドβの蓄積が安定している人と比べて5〜6倍だということです。夜が分かっていきます。夜の睡眠の質を上げるには「短時間昼寝」が効果的です。「短時間昼寝」は疲労の軽減と機能回復をもたらし、就寝までの覚醒状態を適正に維持する効果が期待できます。

効果的な短時間昼寝とは

①昼寝は20〜30分にして15時までに済ませる。

夕方近い昼寝や長時間の昼寝の習慣は、夜の睡眠に支障をきたします。眠気の出た昼間(15時ま

②イスに座って済ませる。ベッドで寝ると寝心地が良いので長時間寝てしまふ恐れがあります。椅子で20〜30分程度の昼寝をするようにしましょう。子の背もたれに寄りかかり、楽な姿勢で仮眠しましょう。

※起きるのに自信がない方は、昼寝の前にコーヒーや緑茶をほどよく飲むのもお薦めです。

リラククス体操 肩上げ体操



①イスまたは床に座り、背筋を伸ばす。



②肩を上げる→下ろすを繰り返す。

リラククス体操の大切なポイント

- どの動作もゆっくりと行う
●肩を元の位置に戻すとき力が抜けた気持ちよさを味わう。

リラククス体操 肩開き体操



①イスまたは床に座り背筋を伸ばす。



②肩を上げる。



③肩を後ろに胸を張る。→①に戻す。

リラククス体操をやってみよう

身体をリラククスするためには、肩や肩甲骨周りの筋肉をほぐし、呼吸を整えることが効果的です。次のリラククス体操で、身体とこころのスト

レスを解消しましょう。隙間時間にやってみて下さい。

いかがでしょうか。「休」ませる時間! 今日から早速作ってみませんか?



猿渡トレーナーの体操ワンポイント

膝の血ほぐし

膝のお血周りのマッサージです。膝が痛い方はもちろん、運動前、運動後にぜひやってみて下さい!

膝のお血は押さないように注意!



気持ちいいと思えるくらい強く押さえて



②親指でお血の周りを押します。(2〜3周したら反対も)

①膝のお血を確認します。

三花支部(小平市)でみんなと楽しく体操を中心に行っています。いつも行う2週目の水曜ではなく、この日は1週目の開催だったため、いつもとは違い久しぶりに来られた方もいらっしやいました。「自宅ですつとゴロゴロしてたからきた」「暑くて調子悪かったけど、体操して元気出た」笑顔が絶えないこの班会。「いろんな方にお会いできて心が洗われる。本当に良



「あと何回やるの〜」きつい腹筋!笑顔で奮闘中!!



笑顔集まれ!!

花らつく体操班

い場所」と班長さん。来月も楽しみます!(運動トレーナー・猿渡大悟)



衛生リーダーになって意識が変わった

三花支部花らつく班の衛生リーダーKさん。研修を受ける前はどちらかというと座って待っていた「お客さん」側。研修後のある班会の日、体操が始まる前になっても腰掛けず、立ったまままわりに気を配る様子。「座らないんですか？」との声に「だって私は主催者側だもの」とおっしゃったそうです。衛生リーダーになったこと

とで主体的に動く役割ができました。7月21日に東村山で杉崎師長を講師に衛生リーダー研修を開催。北山支部のMさんは「集まりではいつも自主的にみんなの検温や消毒を担当してくる運営委員さんがいるけど、改めて正しい知識を学べた良かった」と。これらの活躍に期待です。(写真・時間だからさあ換気



改めて正しい知識を学べた良かった」と。これらの活躍に期待です。(写真・時間だからさあ換気

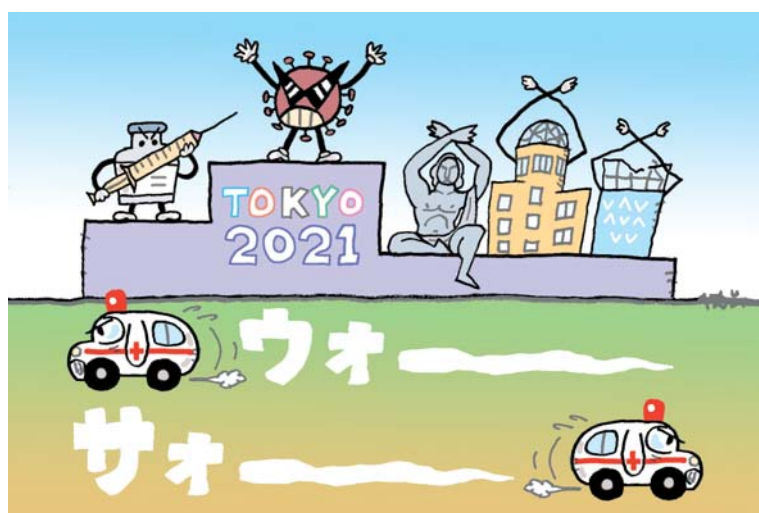
組合員のひろば



組合員の娘さん(高校生)の作品です。これからいろいろなMISORAを見せてね。(母より)

アクリル絵画私のなかの二面性 清瀬市MISORAさん

支部	7月の加入者	組合員総数	7月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	0	602	2	15,000	17,271,000
	二 中	0	299	0	0	6,570,000
	三 花	0	471	5	50,000	21,056,000
	四 中	0	220	3	40,000	6,560,000
	五 中	0	213	0	0	11,827,000
平	上 水	0	127	1	30,000	9,210,000
	大沼天神	1	523	2	10,000	9,983,000
	美園萩山事業所	1	845	31	390,000	36,510,000
清瀬	東	3	2,124	30	577,500	84,615,000
	西	0	1,284	14	155,500	58,869,000
東村山	中 央	5	912	30	320,000	39,199,000
	美住富士見	1	310	2	20,000	5,225,000
	野 火 止	2	736	5	35,000	19,415,500
	北 山	2	305	5	130,000	10,903,000
東久留米	東	0	621	6	65,000	21,579,500
	中 央	1	1,312	11	148,000	25,680,500
	西	0	941	1	10,000	29,520,000
西 京	東	1	1,136	7	70,000	18,945,000
	そ の 他	1	1,122	7	110,000	29,367,000
合 計	18	14,103	162	2,176,000	462,305,500	



まんが・波来土

コロナかも?! そう思った時どうする? 感染予防シリーズ 番外編

- ① 自分や家族の症状があるときは、「いつから」「どのような症状」「悪化傾向? 改善傾向?」など経過を記録する
- ② 自分や家族が症状のある時は、「コロナに感染したかもしれない」と思って外出を控えるようにする(ほかの人に広げない)
- ③ 症状が出る2週間前からの行動を振り返る
- ④ 周りに同じような症状の方やコロナの方がいなかったか確認する
- ⑤ 受診の際は、電話連絡して、保険証・お薬手帳を持って受診する。何よりも予防が一番ですが、ワクチンを打っているから罹らないと過信せず、罹った時のことも考えて行動するようにしてください。



・理事会だより・

第53期 第2回定例理事会 日時・7月28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6月の経常利益は753万円の黒字、予算比670万円超過、前年比668万円改善。3か月の累計では△119万円の赤字、予算比2,764万円超過、前年比4,371万円改善。長期処分で落ち込んでいた外来稼働が前年比106%伸長、PCR、コロナワクチン、健診の実施などによる保健予防収益の増収などが医業収益の改善に大きく起因。2.組合員からの借入金は9月に3,000万円の募集をするため、きずな8月号にチラシを折込む。3.償却資産は、北多摩生協診療所で超音波診断装置、西東京生協歯科の訪問車両の買替、みそのビル内の監視カメラ導入などの購入について承認された。4.人事は、北多摩生協診療所の所長に坂本匡一先生が就任、みその歯科事務長に清瀬診療所の大石文代事務長が兼任。

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	飯村(訪問)	小石 飯村(訪問)	小石 松田(月2回)
火	飯村 小石(訪問)	飯村 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 原田・小石(訪問)	飯村 原田・小石(訪問)	
土	飯村 小石(隔週)	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18:30~20:00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

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 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	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 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・原田・久保 [訪問]高橋・街田	中野・原田・久保 [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・久保(隔週) [訪問]齋藤・高橋	中野・松田 久保
水	中野・原田・久保 [訪問]高橋	中野・原田・久保 [訪問]高橋 (1・2・4は休診)	
木	原田・齋藤・久保 松田(1・3・5) [訪問]中野	12:30~3:30 高橋・松田・齋藤・久保 [訪問]中野・原田	高橋 松田
金	高橋・中野(1・3・5)・久保 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)・久保 [訪問]桐原	
土	原田・会沢・高橋・久保 (上記各週交互)・相崎(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・高橋・久保 (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 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	内科医	鈴木(神経内科) 訪問診療	
火	坂本(内・呼吸器) 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)	吉田(内科・循環器) 松井(内・神経内科)	吉田(内科・循環器)
金	坂本(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 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
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。
● 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 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)