

### 西都保健生協の 組織現勢

(2021年8月31日現在)

- 組合員数 ..... 14,104人
- 出資金総額 ..... 4億6,326万円  
※一組合員平均 32,846円

# 西都保健 生協だより きずな

## No.598 2021年9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

私たち西都保健生活協同組合の診療所や歯科、訪問看護、ヘルパーステーション、グループホーム、居宅介護支援などの事業所は、コロナ禍の中で知恵と工夫で最大の対策をとりながら医療介護の事業を続け、組合員のみなさん、地域のみなさんに頼られる生協として努力しています。

合わせて地域での活動の拠点となる支部では地域班、趣味の班の活動を行う際、感染予防や衛生面で万全の対策をとりな

10月1日から全国の医療福祉生協で組織強化月間を開始します。今年度は「安全につながる」を大前提に①安全（衛生）、②健康（フレイル予防）を前面に押し出した活動を行います。衛生管理や曜日ごとに行うエクササイズ、そして骨密度測定など安全に配慮した健康づくりを地域に広げる月間をめざします。

またたく出口が見えない  
新型コロナウイルスの収束



去年健康ウォーク交流集会で人気を博したボッチャリング

から組合員さんのつながりを生かし、多面的な活動が行われ、その人その人にとつての生きがい、やりがいを感じられる取り組みを続けています。しかしコロナ緊急事態

宣言下で社会生活に大きな制約があります。集まる班会が開けないので、近況を回覧ノートで回す班会にしたり、人気の吹き矢班はボッチャリングという新しいゲームに切り替えて、感染対策をして集まる機会をつくったりしています。

気軽に電話で世間話ができて、お困りごとが相談できるのも組合員さん同士ならではです。

**政府の対応は?**

社会的ケアをおろそかにし、「自己責任

論」で貧困を拡大し、人と人の関係を分断する政治がまかり通っています。「コロナ陽性者」の「自宅療養」方針は、政治の無責任、無策の典型ではないでしょうか。

組織強化月間で  
若い世代へアプローチ

西都保健生活協同組合は一貫して、「平和の維持、社会福祉、社会保障の向上」を求めて声を上げ行動しています。そして組合員の生活の文化的・経済的向上を図るために活動しています。

組合員のみなさんにおいてあります。

西都保健生協は地域に根ざし、地域の人々によって支えられる生活協同組合です。年間600

人の仲間増やし（組合員拡大）に力を貸していただきたいのです。若い世代の方の中にも核家族化で身近に頼れる人がいない人が増えていきます。頼れる生協へ加入を訴えてほしいのです。

若い人だけではありません。これまでのような活動は難しい時期ですが、安全に配慮した健康づくりを地域に広げるこ

とが求められています。組合員拡大（仲間づくり）は生協の活力の源泉です。5000円の出資金が医療機器や設備拡充の支えです。ご協力をよろしく願います。

# 「安全に」つながり 協同の輪を広げよう

## 組織強化月間に向けて理事長メッセージ



**健康チャレンジ 2021**

自分も続けられる！  
みんなと一緒に続けられる♡  
仲間が広がる健康チャレンジ♪

- 何か健康になること始めたい
- 今していることを続けて頑張りたい
- コロナ禍で体力が落ちた...

このチャレンジで健康づくりを始めて続けてみませんか？

※今月号のきずなに折り込んだ申込書をご覧ください。

..... 西都保健生協からのお知らせ .....

★ 組織強化月間に向け地域ごとにスタート集会を開催  
組合員と職員の協同の取り組みで、地域で今後目指すことや未来に思い描くことを一緒に語り合い思いをつにします。各圏域ごとにスタート集会の準備を進めています。詳しくは各支部のニュースをご確認ください。

# 血管をしなやかに保つ食事

脳をいきいきさせるためには血管がしなやかで丈夫でなければなりません。また、若いうちから生活習慣病を予防・改善しておくことも脳を丈夫に保つために必要なことです。どの年代でも食生活を見直し、今から脳血管疾患や認知症を予防しましょう。

## 野菜と魚中心の食事を摂る 飲み物は緑茶

血管は年齢とともに硬くなります。また血管を流れているコレステロールが酸化すると血管壁の中に入り込み血管を狭くして詰まりやすくなります。

それが動脈硬化、狭心症や心筋梗塞につながります。身体を酸化させ老化を引き起こす「活性酸素」の働きから体を守ってくれるのが、「抗酸化作用」のある「抗酸化物質」になります。血管をしなやかに保ち、老化を防止するために抗酸化物質を含む食品を取り入れましょう。

### 【野菜・緑茶】

野菜や緑茶には動脈硬化を防ぐ抗酸化物質のリフェノール、ビタミンCが多く含まれています。ゴマやアボカドなどにはビタミンEが含まれます。積極的に摂るようにしましょう。

## 血管をしなやかに保つ

**抗酸化作用 老化を防止する**  
ビタミンC・E ポリフェノール

**血液をサラサラにする**  
魚の脂 えごま油 亜麻仁油 しそ油

## 脳いきいき5か条「食」

腹八分目よく噛んで食べる



3食 バランスよく色々な食品を取り入れる



**【魚】** 魚の脂は血液をサラサラにするHDLコレステロールを増やす働きがあります。魚の脂は刺身や生の魚を塩焼きなどで食べる方が効果が高いです。魚の脂に似た成分を持っているのがえごま油、亜麻仁油、しそ油などです。肉料理を食べるときは脂身を取り除き、これらの油で調理するなどの工夫をしましょう。

## 腹八分目に抑え、よく噛んで食べる

標準体重よりも体重が多い方は腹八分目の食事で高血圧、脂質異常症、糖尿病などの数値が改善したという報告があるそうです。腹八分目のコツはよく噛んで食べることで

す。よく噛んで食べると脳に食事をしているという情報がしっかりと伝わり満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぐことができます。それでも物足り

ない時は、エネルギーが少なくお腹がいっぱいになる野菜、海藻、きのこ類などをたっぷり加えて食べてください。食が細くなり痩せてきている方などは食事をしてしっかりと摂ることが大切です。

3食バランスよくいろいろな食材を取り入れることは食事の基本になります。食事量については主治医の先生などにご相談ください。(管理栄養士 飯塚理恵)



まんが・波来士

## 猿渡トレーナーの体操ワンポイント

### 胸開きストレッチ①

今回は巻き肩や猫背改善のエクササイズです! 痛みの出ない範囲でやってみて下さいね!!

腰を反らないように胸を張りましょう!



## 笑顔集まれ!!

めさせ 100歳班

今日は頭の体操をしたあと、すぐさま転ばざるエクササイズ! 班長の内山さんのリードで徐々に難しく(汗)おつとつと...

「終わったあとはスッキリして気持ちいいの!」今私大変で...だからこの班会で気分転換できていいのよ。皆さん素敵なお笑い!



転ばざるエクササイズの準備中

顔で帰宅しました。

今日の衛生リーダーは班長さん。ネームプレートがネットワークのように輝いていました。

### 組合員のひろば



デッサン勉強中です

西東京市みやび

暇があれば家にあるものを並べてデッサンしまくっています。この後ホテチは「口の中へ」  
※美大受験のため勉強中です

## 拜啓 菅首相さま 届けよう医療に携わる現場の声

新型コロナウイルス感染症が増えています。症状が目に見えて悪化しているのに入院できないといった話が身の回りからも聞こえてきます。PCR検査を行っている診療所では診療を受けきれない数の発熱相談に、看護師は患者さんのその後が心配といえます。その看護師自身も「生活の不安、コロナ感染の不安、子どもたちの今後への影響の不安、老後の不安」など日々闘っています。

### ・理事会だより・

#### 第53期 第4回定例理事会

日時・8月25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** 7月単月の経常利益は730万円の黒字、予算差480万円超過、前年より△116万円後退しました。累計では611万円の黒字、予算差3,244万円超過、前年より4,255万円前進しました。7月の事業収益は予算・前年に対し300万円程度増収となっておりますが、PCR検査による保険点数の増加や新型コロナワクチン接種による保健予防収益の伸びによるもので、依然として長期処方による医科の外来稼働や施設を中心とした歯科往診の稼働の回復が重要な課題となっております。コロナ禍でも万全に準備をしている健診受診をお待ちしています。**2.償却資産申請** 北多摩クリニックで診察室の水道交換工事について承認されました。少しずつ設備のための修繕を行いつつ安全な診療を心がけます。

「病気になったら普通に通受診できる体制にしてほしい」「減らした保健所を復活させて保健所職員を増やしてほしい」「接種し

たい人がすぐに接種できるように」「私たちも出来ることは精一杯守り、我慢し、感染予防行動をしています。一日も早く元の生活を取り戻せるよう、子どもたちに明るい未来がくるようお願いいたします。

西都の看護師たちの国に向けた率直な気持ちです。大切な命と当たり前の日常を守るためには医療、介護などの社会保障の拡充が必要です。私たちの小さな声をたくさん集めて国に届けよう。

支部	8月の加入者	組合員総数	8月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	0	601	3	15,000	17,291,000
	二 中	0	299	0	0	6,560,000
	三 花	0	471	0	0	21,076,000
	四 中	0	219	0	0	6,555,000
	五 中	0	213	2	10,000	11,837,000
平	上 水	1	127	2	10,000	9,210,000
	大沼天神	0	523	0	0	9,988,000
	美園萩山	0	845	0	0	36,355,000
	事業所	2		31	205,000	
	清瀬	1	2,123	17	203,000	84,852,500
東	西	1	1,280	7	550,000	59,374,500
	中央	2	913	22	205,000	39,494,000
	美住富士見	1	313	1	5,000	5,240,000
	野火上	0	737	2	15,000	19,445,500
	北山	0	306	0	0	10,908,000
東久留米	東	1	620	3	25,000	21,574,500
	中央	2	1,311	11	193,000	25,748,500
	西	0	940	2	20,000	29,545,000
西	東 京	4	1,140	8	65,000	19,000,000
	その他	1	0	13	110,000	0
合計	16	14,104	124	1,631,000	463,256,500	

## 新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者の発症が増えています

### 感染予防シリーズ②

新型コロナウイルスに感染した方に症状出現の2日前から右記のような接触があった場合「濃厚接触者」とみなされます。

お互いにマスクをしていても同じ空間で長時間過ごした方が感染している例も少なくありません。マスクを外すような場面(食事やスポーツなど)ではさらに感染しやすくなります。ワクチンを済ませていても完全には防げません。

- ① 右記の状況は避ける・注意する
- ② 家族や近い方がコロナになった場合、自分を濃厚接触者相応(感染しているかもしれない人)とみなし、人との接触を最小限にする
- ③ 迷ったら保健所や医療機関に相談する  
自分と仲間、家族の命を守る行動をとりましょう!

#### 患者と同居している者



#### 患者と長時間の接触(車内、航空機内などを含む)があった者



#### 適切な感染防護無しに患者を診察、看護、介護していた者



#### 患者の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接接触した可能性が高い者



### 濃厚接触者の定義

手で触れることのできる距離(目安として1メートル)で、必要な感染予防策なしで、「患者(確定例)」と15分以上の接触があった者



**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	会沢 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)	<b>第1・2・4休診</b> 小石(第3・5) 飯村(第3)	
木	小石・伊波 飯村(訪問) 砂川(訪問)	伊波 小石 飯村・砂川(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 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・久保 [訪問]高橋・街田	中野・原田・久保 [訪問]高橋	
火	高橋・松田・原田 [訪問]齋藤	松田・原田 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) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・高橋・久保 (上記各週交互) [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	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 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。  
● 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)