

西都保健生協の 組織現勢 (2021年9月30日現在)

- 組合員数 14,090人
- 出資金総額 4億6,361万円
※一組合員平均 32,903円

西都保健 生協だより きずな

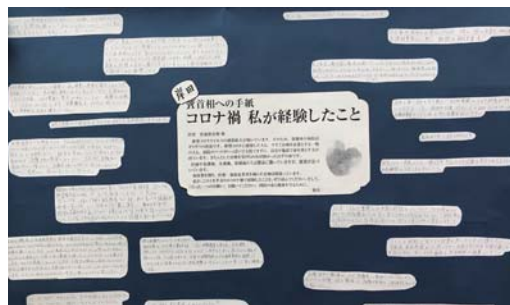
No.599 2021年10月号

● 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

★診療所勤務の看護師です。PCR検査を受けていますが、待ち合いが一つしかないため、外にテントを張って実施。1日に行える検査数が4〜5件と少なく、あとの相談はお断りする状態です。発熱や症状に怯える患者に検査すら行えないことは、心苦しく無力感でいっぱいになります。なぜ、もっと気軽に検査を行える検査センターが出来るのか？

★ワクチンを打ったとしても看護師は感染に不安を持ちつつガウンを着て



首相への手紙を職員が見えるところに貼り付けて (清瀬診)

★外来患者数も検査も健診も多すぎていつも忙しい診療所です。コロナ患

者の対応をする看護師は限られます。その人たちは普段から2倍3倍の業務を担っている人たちです。とても疲れています。それでも笑顔でがんばっています。入院先を探すのに苦労したりワクチン

予約で患者さんから理不尽な言葉を浴びたり辛いこともいっぱいあるのに頑張っています。スナップの体をこわさないよう、苦勞が報われるように、医療と福祉を最優先に考えてください！

性期の病気になるたら死んでくださいとも言われていたように思えます。医療難民をどのように救っていかもつと具体的な方法を確立してほしい。

★息子がコロナに感染しました。医療機関への受診は一切、発熱外来さえ受けられませんでした。保健所からの連絡も状況の聞き取りのみ。高熱、咳、息苦しき、食欲不振等あつても何の公的医療も受けられず、売薬の力のみでした。パルスオキシメーター、食料の配布もなし。本人、家族は毎日不安の日々でした。こ

んな思いをしている自療養者が2万人以上いると思うと、本当に切なくなります。

★実際に患ったことで分かったことが多くありました。保健所が土日休みで、私に連絡が来たのは発症してから5日目の夜でした。その時間かれたのは症状だけ。感染拡大の可能性が高い2日前の行動などは全く調査なし。濃厚接触者がいるか

もいけないという思いから、こちらから状況を話す濃厚接触者の説明だけを受け、その後10日間の「自宅療養」中に一度も連絡なしでした。

現政権は医療がひっ迫している中でも病院のベッド数を減らし、都立・公社病院の独法化を強行しようとしています。高齢者医療費の2倍化も決まりました。国民の生命を本気で守ろうとする姿勢は見られません。医療体制の拡充と保健所の増設を何としても実現してほしいと思っています。

そのために医療体制の拡充と保健所の増設を

..... 西都保健生協からのお知らせ

★たのしく学ぶフレイル・オーラルフレイル研修会
2021年10月30日(土) 13:00 ~ 16:30 (オンライン研修会)
学習講演は元ためしてガッテンの演出担当デスクの北折一氏による「笑って学んでコロナフレイルを吹き飛ばせ」です。ご自宅から、もしくはお近くの小会場でも参加できます。参加ご希望の方は法人事務局までご連絡ください。(参加費無料)

この夏の経験から 政府に訴えたいこと 首相への手紙——わたしのたった二つの願い

さまざまな対策を私たち自らに課し感染防止に努めてきた2年目の夏。オリンピックとパラリンピック開催、変異株、ワクチン普及の遅れ、さまざまな要因で未だ収束の見えない中、職員、組合員のたったひとつの願い「命を守るために国としての責任を果たしてください」という声を政府に届けています。

「国民の命を守ってほしい」それだけです

サウナ状態で働いています。検査はしてくれただけ。その後の症状のフォローをしてくれないという相談も多く、近隣での



酷暑の中、完全防護服の中は...それでも笑顔で

身体にやさしい歩き方を身につけよう

10月に入って涼しくなり、食欲と運動意欲が湧いてくる季節がやって参りました! 今回は脳いきいき5か条の3つ目「動」、運動についてお話しします。手軽に取り組みやすい有酸素運動「ウォーキング」の効果と身体にやさしい「歩き方」のチェックポイントをご紹介します。

ウォーキングの効果

ウォーキングは安全に気軽にできる運動です。血液の循環を良くし、生活習慣病予防、脂肪の燃焼効果、下半身の筋肉を

増やすなど、健康的な身体づくりに効果があります。また軽く汗ばむくらい続けることによって爽快感も得られ、良い気分転換になり精神的なストレス発散にもなります。

身体にやさしい「歩き方」

特別な道具を必要とせず、年齢や性別に関係なく安全に行えるのがウォーキングの素晴らしいところです。図①の身体に

図1 歩き方チェックリスト

姿勢

- ①頭のてっぺんから引っ張られているイメージで背筋が伸びているか。(耳と肩を引き離すように)
- ②お腹を凹ます。(腰に余計な力を入れない)

腕振り

- ③肩や腕の力が抜けて、振り子のように肘から振れているか。(後ろに引く動作をやや強めに)

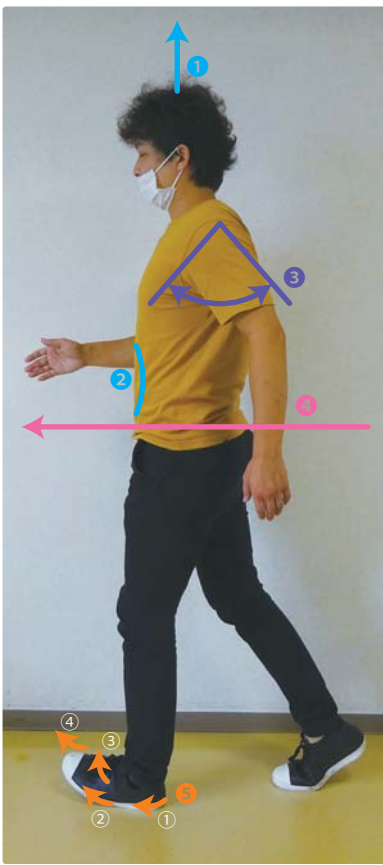
重心移動

- ④おへその2～3cm下あたりにある丹田(重心)から歩いているか。

足の接地

- ⑤踵のやや外側から接地→小指の付け根→親指の付け根→つま先(人差し指)の順で体重移動ができていますか。

やさしい「歩き方」チェックリストを参考に、ご自身の正しい歩き方を見つけてみましょう。



まんが・波来士

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

内もものストレッチ

今回は内もものストレッチです! 股関節の柔軟性の向上により、膝・腰等への負担を軽くしてくれます。

椅子から落ちないように注意しましょう!



①椅子に浅く座り、片脚を伸ばして横に開く。



②背筋を伸ばしたまま、おへそから上体をまっすぐ前に倒す。(左右20～30秒ずつ)

運動の効果を上げるには「長く続けているけど効果が感じられない」という声をよく聞きます。効果を出すにはある程度の負荷をかける必要があります。いつも歩いているペースよりも少しテンポを上げたり、日頃より歩数を増やすなどにより運動強度を少し上げることをお勧めします。

また、歩いて外出する時にいつもと違う道を通ったりするのも、とても良い気分転換になりますのでぜひやってみてください! 秋の紅葉も楽しみみです! (猿渡大悟)

「たくさん体操できて良かった!けど家に帰るとすぐ忘れちゃう(笑)」 「いっぱい笑った! コロナで家から出られないのがつらい!笑うことが少なくなった!」やること



距離を取って頭の体操 難しい～

運動の効果を上げるには

「長く続けているけど効果が感じられない」という声をよく聞きます。効果を出すにはある程度の負荷をかける必要があります。いつも歩いているペースよりも少しテンポを上げたり、日頃より歩数を増やすなどにより運動強度を少し上げることをお勧めします。



笑顔集まれ!!

栄町班

東村山・中央支部の栄町班は2か月に1回開催する体操の班です。参加している方の要望を聞きながら、身体を引き締め、膝痛予防のストレッチ&トレーニング、脳トレなどを行っています。

はシンプルだけど難しい!でも失敗が楽しい!とみなさん心も身体もスッキリ! 素敵な笑顔で帰っていきました。

組合員のひろば

あったか 小物いっぱい
東村山・野口町 Yさん



おうち時間があるからどんどんつくれちゃう。手先を動かすから脳トレにもバッチリ! バザーが待ち遠しいな...



グループホーム虹の家は、北多摩クリニックの2階にある、西都保健生協の施設です。認知症の方9名がみんなで一緒に食事づくりをしたり、おしゃべりをしながらお洗濯をしたり、テラスで一緒にお茶を飲みながら談笑やレクリエーションを行ったりと人生のひと時



家族(ボランティア)を大募集! グループホーム虹の家



この間コロナの影響もあり、外に出る機会も減り、地域のみなさんとの交流もままならないが続いています。今回の緊急事態宣言の解除に伴い虹の家では家族(ボランティア)を大募集します。話相手、本の読み聞か

| 支部 | 9月の加入者 | 組合員総数 | 9月の出資金 | | 出資金総額 | |
|------|-----------|--------|--------|-----------|-------------|------------|
| | | | 人数 | 額(円) | | |
| 小平 | 一中 | 3 | 602 | 4 | 25,000 | 17,311,000 |
| | 二中 | 0 | 298 | 0 | 0 | 6,555,500 |
| | 三花 | 1 | 469 | 1 | 5,000 | 21,076,000 |
| | 四中 | 1 | 219 | 1 | 5,000 | 6,555,000 |
| | 五中 | 0 | 212 | 0 | 0 | 11,827,000 |
| 東久留米 | 上水 | 0 | 127 | 0 | 0 | 9,830,000 |
| | 大沼天神 | 0 | 523 | 0 | 0 | 9,993,000 |
| | 美園萩山 | 1 | 845 | 2 | 10,000 | 36,540,000 |
| | 事業所 | 1 | | 31 | 190,500 | |
| | 清瀬 東 | 1 | 2,122 | 24 | 323,000 | 84,935,000 |
| | 清瀬 西 | 1 | 1,278 | 10 | 95,000 | 59,390,000 |
| | 東村山 中央 | 2 | 912 | 22 | 205,000 | 39,674,000 |
| | 東村山 美住富士見 | 0 | 313 | 0 | 0 | 5,350,000 |
| | 東村山 野火止 | 1 | 736 | 2 | 15,000 | 18,840,500 |
| | 東村山 北山 | 1 | 306 | 2 | 25,000 | 10,818,000 |
| その他 | 東久留米 東 | 0 | 621 | 2 | 15,000 | 21,594,500 |
| | 東久留米 中央 | 2 | 1,314 | 10 | 108,000 | 25,851,500 |
| | 東久留米 西 | 1 | 936 | 2 | 405,000 | 29,265,000 |
| | 西東京 東 | 2 | 1,138 | 6 | 55,000 | 19,005,000 |
| その他 | 0 | 1,119 | 11 | 90,000 | 29,197,000 | |
| 合計 | 18 | 14,090 | 130 | 1,571,500 | 463,608,000 | |

支部ごとの組織状況

せ、料理、歌、踊りなど、趣味や特技を通して家族の仲間入りをしませんか?
西都保健生協は地域のみなさんとともに、医療介護事業や地域まるごと健康づくりに取り組んでいます。
地域には、受診が必要なのに足や耳も悪く、意思の疎通が難しいため医療や介護を受けられない患者さんがいます。そのようなときに支部の役員たちが車を出したり丁寧

「協同の『わ』をひろげ、大勢のつながりでまちづくりを行う大切な活動です。お友だち、ご家族をぜひご紹介ください。お申し込みはお近くの運営委員会や事業所、法人事務局へ。
ご連絡は042149617720(虹の家・久保田まで)

つながりを生かして 10-11月は仲間増やし月間です



生活習慣をチェックしてみましょう

感染予防シリーズ③

8月13日、東京都では過去最多の5,773人の感染が報告されました。同様に西都保健生協の診療所でも多くの陽性者を確認しています。幸い、9月に入り陽性者数は激減しています。

多くの方がワクチンを接種され感染リスクは減っているのかもしれませんが、しかし、陽性者やクラスター報告はゼロになることはありません。ワクチンの効果で罹っていても気がつかないこともあるかもしれません。正しく恐れ、適切な行動をとりましょう。

気が付いたら過ぎしやすい秋です。まわりに人がいなければ、マスクを外してさわやかな季節の空気を吸ってみてくださいね♪

生活習慣をチェック!

- 正しくマスクを着用している
- 手からの感染をイメージして、手洗い消毒ができています
- 日頃から体温測定・体調の変化の確認をしている
- 適度な運動を行っている
- 生活習慣病の予防・改善に心がけている
- 健康診断を受けている
- たばこは吸わない
- 人とのつながりを持っている
- 楽しむ心、笑顔を忘れていない



・理事会だより・

第53期 第5回定例理事会
日時・9月22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 8月単月の経常利益は721万円の黒字、予算差722万円超過、前年より△138万円後退しました。累計では1,323万円の黒字、予算差3,966万円超過、前年より4,116万円改善しました。外来収益と保健予防収益が予算を大幅に超過したことが利益の予算超過につながりました。前年対比で経常利益が後退したのは、感染症の影響により休園、休校に伴う休業支援や雇用調整による助成金が今年度はなかったためです。健診の時期です。コロナ禍でも万全に準備をしてお待ちしています。2.組合員からの借入金 募集3,000万円に対し、6,000万円を超過応募があり、うち無利息での申し込みも300万円ありました。組合員のみなさまのご協力に心より感謝いたします。ありがとうございました。

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) | 第1・2・4休診 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]中野(2・4) | 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 | 中野(1・3・5)・久保 会沢(2・4・5)・齋藤(1・3) [訪問]桐原・中野(2・4) | 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 | 徐(内) | 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 | 徐(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)