

西都保健生協の 組織現勢 (2021年11月30日現在)

- 組合員数 14,139人
- 出資金総額 4億6,589万円
※一組合員平均 32,951円

西都保健 生協だより きずな

No.601 2021年12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

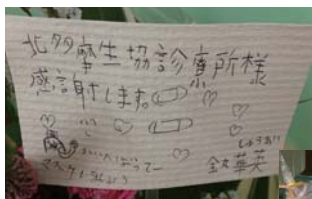
かずを持つて行ってあげたいけど、自分もあまり料理なんかしなくなっちゃった。だから『当番』は決めないけど、持っていきける時にはみんなが持つていく。おかしなことがあつて困ることもあ

「昔からの仲間がだいぶ怪しくなってきた。物が無くなる、一日に何度か訪ねてくる、夜中にも（ピンポンしないけど）来た気配がある。庭に植えた野菜を勝手に食べて行っちゃう。介護サービスマも受けているけど一人暮らしだから心配。お

2021年は1月7日から2回目の緊急事態宣言が発せられ、1年間のうち7か月以上の期間に大きな制限がかけられました。しかし昨年の活動を基礎に、沢山のアイデアと工夫で組合員同士のつながりを絶やさず、たすけあいの活動も少しずつ広がりました。そうした活動を組合員の「声」から紹介します。

こんなときだからこそ、ゆるやかな見守りを

たすけあいと つながりを原動力に 2021年の活動をふりかえる



「コロナに負けるな」とメッセージをくれた患者のお孫さん(小学2年生の女の子)から再度メッセージと花束

患者さんはコロナの疑いでしたが、今は元気。「生協診療所で診てもらえて本当に安心した」と。



るけど、面と向かつては言えないから、仲間内で吐き出して『困ったね』

と言いつつも笑い話に変えてる。そして仲間同士ゆるやかに見守っている。こんなエピソードも寄せられてきます。

生活を守る、いのちを守る署名活動

脳梗塞で半身不随になった一人暮らしの組合員は骨がもろくなって毎日自分で注射を打つ。朝はベッドから起きる時に倒れてしまうこともある。「俺たちはギリギリ都営の家賃を払って介護や医療費に毎日金がかかってくる。窓口負担2割を上げ続けま

また東久留米中央支部の見守り班が「介護サービスマに該当しない小さな支援に協力したい」と近所の介護施設のケアマネと懇談。その後弱視の方から本を読んでもほしいと依頼があり、今後の事業協同に期待が持てます。

まろにエティータイム 東久留米社協から表彰



2007年にミニデイとして補助金を申請し14年目。1人暮らしや高齢の方が「楽しかった」「また来ます」と安心して参加し、仲間とのつながりを深められる会を目指しています。ボランティア委員と利用者に支えられ富士見通り診療所のスタッフと共に作った18年です。

今年度は組織強化月間のスタート集会を地域ごとに増やしました。切り詰めている生活で何を削ったらよいのでしょう」と心の内を語られました。75歳以上窓口負担2倍化を許さない！と声を上げ続けます。

コロナ禍でもリモートで健康ウォーク交流集会を開催したり、歌えないならハンドベルは？と新しい班も誕生。つながりこそ生協の力ですね。



はい30分経った、換気換気！これも衛生リーダー研修的一幕。楽しい班会も衛生リーダーがいるからできるんです。



毎月小平駅頭で社保署名を続けています

組合員同士のつながりこそ組織力の基礎

「同じ団地の組合員さん、困りごとの相談に乗ったことがきっかけで親しくなれました。70代前半で元気な方です。今度3人くらいで集まっておしゃべりしたい。班会にも誘いたい。まずはきずなの配布を手伝ってもらおうかな」。

身近なつながりができると元気が出ます。今年度は組織強化月間のスタート集会を地域ごとに増やしました。切り詰めている生活で何を削ったらよいのでしょう」と心の内を語られました。75歳以上窓口負担2倍化を許さない！と声を上げ続けます。

生活を守る、いのちを守る署名活動

脳梗塞で半身不随になった一人暮らしの組合員は骨がもろくなって毎日自分で注射を打つ。朝はベッドから起きる時に倒れてしまうこともある。「俺たちはギリギリ都営の家賃を払って介護や医療費に毎日金がかかってくる。窓口負担2割を上げ続けま

健康サポート室より

保健生協で楽しもう!

part 7

脳いきいき5か条

実践編その⑤ 楽

日常生活でもしっっかり楽しもう

今回は脳いきいき5か条の5つ目、「楽」についてお話します。テーマは、「誰かと1日1回以上自分から話をする」「指先や頭を使い趣味を楽しむ」です。

人との交流が認知症予防に有効!

だれともほとんど接触する機会のない人は、頻りに交流する人と比べて8倍も認知症になります。という報告があります。人と交わる機会が少ないと外から入ってくる刺激が減り、それが脳の働きを低下させると考えられています。

脳がいっきいき! 指先を使おう!

友人と会う、買い物に出かける、美容院に行く、遠方の子どもや孫に電話をするなど、自分から話をするきっかけを積極的に作ってみましょう!

余暇活動を楽しもう!

余暇活動をほとんどしない人に比べて、チェスやオセロ・将棋などの頭を使ったゲームや、ピアノ、ギターなど、楽器の演奏で指先を使った活動をよくする人は、アルツハイマー病になりにくいという報告があります。

また、創造的・芸術的な活動は右脳を常に刺激します。これが生きがいや生きる意欲を高めると考えられています。

絵や陶芸を楽しむのもいいですよ!

人との交流や趣味などの活動は、私たちに充実感・快刺

脳トレパズル!

問題 □にあてはまる漢字一文字を入れて、二字熟語を完成しましょう。

① 好 ② 社

生 体 司 計

品 議

◎ 脳トレパズル

毎日、指先体操をするのも効果的です。歌に合わせた指体操(下図)、じゃんけん指体操、ジグソーパズル、脳トレパズル(上図)はいか

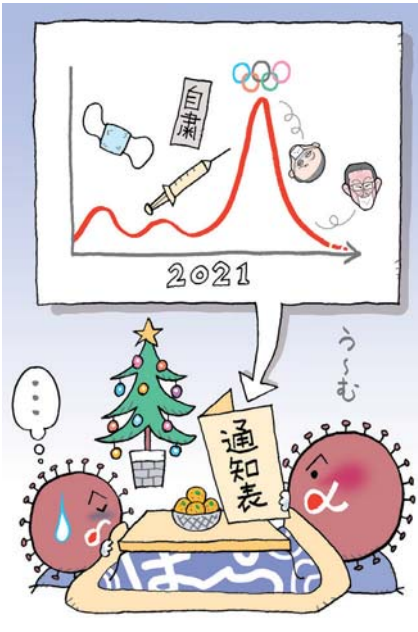
脳トレ指体操



- 方法
- ①一回手を叩く(写真1)
 - ②右手は丸、左手はキツネをつくる。(写真2)
 - ③一回手を叩く(写真1)
 - ④右手はキツネ、左手は丸をつくる。
- ※これの繰り返しを10回行う。

脳いきいき5か条はたまにやるのではなく、毎日実践することが大切です。〈楽〉だけに気楽に続けていきましよう! 続けていくうちに、いつの間にか習慣になつていくといいですね!

(曾根洋子 清瀬診療所看護師)



まんが・波来土

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

腿裏のストレッチ

寒くなる季節がやって参りました。腰痛予防にとっても効果的ですが、必ず痛みの出ない範囲で行って下さい。

太腿のウラが伸び胸と腿が離れないように

胸と太ももが離れないように



①イスに座り、胸を太ももに付けて両足首をつかむ。

②胸が腿から離れない所までお尻を持ち上げて、腿の裏を5秒間伸ばす。

3~5回 1~2セット かかとは床につけたまま

東久留米東支部は3班合同で骨密度チェック&体操を10月30日に開催。感染症予防対策を考慮した骨密度チェックと骨に良い体操や頭の体操で「久しぶりに会えてうれしい」「笑うことで心がほぐれた」とみなさんニコニコになりました。中には「とにかく楽しかった! また猿渡ちゃんの体操に出たい!」と言って組合員に加入してください。ボクもニコニコ!



ピシッ!皆さんきれいなフォーム!!

またみなさんに会えることを楽しみにしています!(猿渡トレーナー)



笑顔集まれ!!

東久留米東3班合同で骨密度検査

組合員のひろば

手づくりでプレゼント 東村山市 松森 津美さん



これまでに作った作品は 1000 以上! 渡す相手毎に持ち手の長さや、ポケットの数などを変え、同じ物でも一つ一つ違う作品になっています。7月号の作品は、偶然にもかかばん教室の先生でした!



安全に仲間とつながろう
感染防止の基準を見直しました

班会や会議を行うにあたり、生協活動の感染防止基準を見直しました。活動に衛生リーダーが配置され、感染防止の対策がきちんと取られていると判断しました。変更点の1つは施設利用時の人数制限です。公共施設などを利用する際、定員の3分の1を目安としていましたが、会場ごとに定められている定員の半分を上限とします。また、1回あたり1時間以内とされていた時間制限も2時



名札を下げ、感染防止に努める衛生リーダーさん

間までに延長。ただし、これまで通り①開催前後に手指や手に触れるものの消毒、②マスクの着用、③30分ごとの完全換気を行い、④衛生リーダーを

・理事会だより・

第53期 第7回定例理事会
日時・11月24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 10月の経常利益は1,266万円黒字、予算差190万円不足、前年より841万円後退。累計で3,409万円の黒字、予算差4,545万円超過、前年比3,558万円改善。インフルエンザワクチンの入荷不足で接種実施が遅れ前年に比べて保健予防収益が△1,200万円減少、事業収益全体で1,600万円の減収となり減益の要因になりました。2.活動について ①感染防止基準を変更しました(上の記事参照)。②大腸がんチェック班会は2回法に変更し500円の有料とします。償却資産申請はヘルパーステーションのICT導入のためスマートフォン購入の必要があり全員一致で承認しました。下半期に償却資産購入の予定があります。増資のご協力をお願いします。

1名以上配置していることが条件です。また密を避けるため、人との距離を手が触れない程度(1メートル以上、対面では2メートル以上)離れるような席の配置にしましょう。

忘年会のシーズンになりますが、マスクを外すことになるため会食は当面禁止としています。まだ気の許せない状況ですが、感染防止をしっかり行い、人とのつながりを楽しみましょう。



安全に仲間とつながろう 「衛生リーダーの役割」

感染予防シリーズ ⑤

今年4月より衛生リーダー育成研修が始まり、130名を超える組合員が認定を受けています。

【衛生リーダーの役割】

- ① 感染予防の基本を理解する
- ② 生協活動時に、1人以上参加する
- ③ 生協活動時に、誤った感染対策があれば改善したり参加者に注意喚起する
- ④ 生協活動開催報告書を提出する
- ⑤ 生協活動開催後に、感染を疑う参加者がいたら報告する

そして、上段の記事でお伝えしたように感染予防の基準を見直しました。衛生リーダーさんは資格更新のための研修を受けることで新しい基準で活動できるようにになります。※リーダーさんにはお手紙でお知らせしています。感染予防は参加者みんなを守ることで効果がありますので、リーダーさんに頼らず一緒に予防してください! 安全に集まって安心して過ごせるためにご協力お願いします。

診療所からのお願い

コロナ感染症による患者さんは減りましたが、熱や風邪症状のある方は隔離して対応することで症状のある方もない方も安心して診療を受けることができます。

症状のある方は一度ご連絡していただき、受診方法を確認してください。よろしくお願いたします。



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	会沢・島崎 飯村(訪問)	小石 飯村・島崎(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(訪問・第3)	
木	伊波 小石 飯村・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・伊波(第12・3) 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8:50~11:30(2月~)	午後2:20~4:30	夜間5:20~7:00
月	小野田(内)● 小松(内)	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	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。

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 高橋(2・4) [訪問]中野(2・4)	中野・原田・久保 (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・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
- 西都保健生活協同組合 tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155

生協事務所

- 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) (17:30~19:30)
水	坂本(内・呼吸器) 内視鏡検査	桑木(循・予約) 大亀(内・予約)	
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) (17:00~19:00)
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)