

西都保健生協の 組織現勢

(2017年9月30日現在)

- 組合員数 14,602人
- 出資金総額 4億2,997万円
※一組合員平均 29,446円

西都保健 生協だより きずな

No.551 2017年10月18日発行

● 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

なかでも、近所の組合員のためとして、平和を語る班が話題を呼ぶ。

**戦争体験を語り
平和の尊さを**

全国的医療福祉生協は新しい仲間(組合員)を迎え入れようと、秋の生協強化月間に取り組んでいます。西都保健生協の仲間増やしは年間目標600人、その8割を強化月間中にやりきろうと、各支部で活発な活動と対話を広げています。ぜひみなさんも近所の方や友人に生協加入を呼びかけてください。

組合員同士のつながりや、事業とのつながり、つまり場やサロン活動、健康チェックやサークル活動、食事会、茶話会などあらゆる出会いを通じて知り合った人がたくさんいます。そして新しい仲間を班や機関誌手配りで結ぶ、この医療福祉生協の安心のネットワークを大きく広げることが安心して住み続けられる地域づくりの第一歩です。

きよせ平和と健康まつりで清瀬西支部(写真上) ▶



▲東京新聞8/25付



ひばりが丘団地北集会所で骨密度チェック会に75人参加のうち未加入の参加者さんがヘルスチャレンジにも参加されています。(写真下)

が開戦前と似ている今だからこそ、弱者が犠牲に
なる戦争の現実を語るべきだ」と若いころの戦争体験を胸にしまってきた

組織強化月間2017始まる

10月1日
～
11月30日

**なかまを呼ぶ
楽しい活動で**



末廣さん

廣野さん

青木さん

人たちが静かに語り始めました。小平・美園秋山支部に誕生した「戦争を語り継ぐ会」です。秘めた想いをDVDに記録し、後世に伝えていくこの活動が東京新聞(8/25付)に掲載されたことがきっかけで、会場のうさぎ薬局の会議室は入れない人が出るほど。組合員以外の方の参加も大きく広がっています。

楽しい活動で元気に

9月24日に清瀬地域では中央公園で12回目を迎えた「きよせ平和と健康まつり」を開催。清瀬東支部はバザーを出店。清瀬西支部は健康チェックの他に、初めてアイスコヒーと手づくり小物の販売を試みました。担当を決めていなかったの十分な宣伝と対話はできませんでしたが、楽しみながらの販売に一般の組合員さんが参加してくるなど次につながる経験になりました。

入ってよかった！ 保健生協

月間に先駆けて9月20日に清瀬・生涯学習センターの講座室で「決起集会」を開催しました。

小平・一中支部の末廣さんは、楽しい班の活動を通して友人やなかまに加入を気軽に呼びかける組合員の田中さんの経験を、東久留米西支部の廣野さんは生協でたくさん活動に触れて学んだ経験で、西東京支部の青木さんは民医連綱領の素晴らしさを紹介しながら西都保健生協の組合員でよかったという思いを語りました。その思いを受け各支部長が組織強化月間への意気込みを表明、秋はたくさん楽しく元気が出るイベントが目白押し。なかまを誘って、月間を成功させましょう。

西都保健生協からのお知らせ

- ★健康ウォーク交流集会 10月21日 11時～全体会
東久留米・わくわく健康プラザ ※屋内会場のため室内履きを各自ご持参ください
- ★小平・健康まつり 11月5日 みその診療所および前庭(駐車場)
- ★東村山・冬支度バザー 11月11日～12日 北多摩生協診療所デイケア室
- ★日本高齢者大会in沖縄 10月28日～29日
- ★大腸がんチェック実践研修 12月5日 サンパルネ東村山コンベンションホール

●健康サポート室より

介護が必要になった主な原因⑥ 「糖尿病」

part 3

糖尿病と運動

糖尿病の予防・改善の一つに運動が効果的と言われています。実際に行う際のポイントをご紹介します。

なぜ運動が効果的か？

有酸素運動やレジスタンス運動(筋トレ)は、血糖コントロール・脂質代謝、血圧コントロールに有効です。また、動脈硬化症などのリスク因子を低下させ、生活の質を改善させるとい面では運動は欠かせません。さらに、食事療法と組み合わせることにより一層高い効果が期待できます。

どんな運動が効果的？

有酸素運動(ウォーキング、自転車等)では、ややきつい程度(話をしていると軽く息が弾むくらい)がいいといわれています。脈拍を目安とすることもできます(左図)が、治療中の方は医師に確認しましょう。週3日以上、1回につき20〜60分、1週間に150分以上行うことが

心拍数の正しいはかり方を覚えよう

- ① 橈骨(とうこつ)動脈に沿って指をあてますこの時指は3本であてましょう
- ② 15秒間の脈拍を数え4倍します



運動の時に目安にする脈拍数は？

初めて運動する方、体力に自信のない方は(220-年齢+安静時の心拍数)×0.5拍/分 自信のある方は10〜20拍程度上げてみます

推奨されています。筋トレは週2〜3日で、下記ワンポイントのように筋肉を意識した運動を取り入れましょう。健康づくりセンターでもご紹介できます。

日常生活の身体活動量を増やそう

運動をしたいと思っても時間がとれない方は、毎日の身体活動量(通勤・通学、掃除・洗濯、買い物など)を増やすことから始めてみましょう。たとえば、階段は自分の足で上る・バスや駅の1区間分歩く・歩幅を大きめに歩くなどがおすすめです。

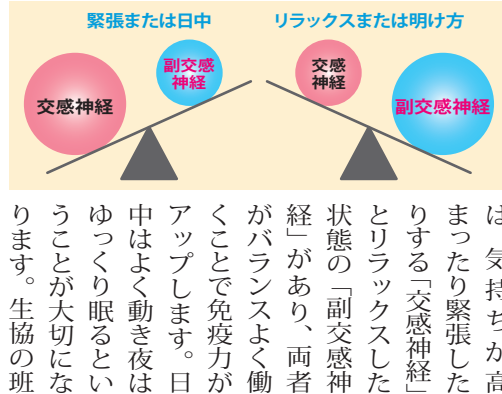
運動での注意事項は？

血糖降下薬を使っている方は、低血糖症状を起こす危険があるため空腹時は避け、ブドウ糖や軽食を用意しましょう。合併症をお持ちの方や、血糖のコントロールが不十分な方では、運動を控えた方がよい場合があります。糖尿病のある方は、運動を始める前に主治医に相談しましょう。(猿渡大悟 運動トレーナー)



感染症予防に班会で楽しく免疫力をアップ

インフルエンザや風邪が流行する時期となりました。感染症による炎症状態は、肺炎や脳炎、また血管を傷め脳卒中や心筋梗塞などの原因にもなるといわれています。予防の基本は、手洗い・うがい・規則正しい生活です。インフルエンザには予防接種もあります。また、自分の免疫力を高めることも効果的です。免疫力の質と量を支配する働きをする自律神経は、気持ちが高まったり緊張したりする「交感神経」とリラックスした状態の「副交感神経」があり、両者がバランスよく働くことで免疫力がアップします。日中はよく動き夜はゆっくり眠ることが大切になります。生協の班



会には趣味の会、体操など仲間と交流して笑いあえるものが数多くあります。交感神経と副交感神経をバランスよく働かせることができる場です。楽しく免疫力をアップさせて感染症を予防しましょう。(高江洲智穂清瀬診療所 看護師長)

ヘルスチャレンジ10月応援号

10月から始まりました！目標を決めて一歩踏み出した人、踏み出そうとしている人…今号きずなに折込んだ「応援号」では、スタートしたの様子をお知らせします。ぜひご覧いただき、あなたの声も送ってください。



まんが・波来土

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

ヒップリフト

今回は「お尻・ももの裏」の筋力トレーニングです。歩きやすい身体作りや腰痛予防に効果的です！お気軽にやってみてください！

- ① 仰向けになり、両ひざを曲げる。(足幅、ひざ幅は腰幅に)



- ② お尻を持ち上げます。(繰り返し10〜15回)



ひざとつま先は同じ向きに

※お尻、ももの裏に力が入っているか確認しながらやってみてくださいね！

膝が内側に入らないようにしましょう！



組合員のひろば



菅飾北斎富嶽三十六景
北多摩クリニックデイケア室

2人でペアを組んで互いに動けないながら制作しました。折り紙をちぎる人、のりで貼る人…。制作には2週間かかりました。みんなの力で朝焼けの富士山のちぎりが完成しました。

若い人や子連れのママも足を止め訴えを聞きながら署名、30分で46名、30分で46



引き続き一人でも多くの方へ署名を広げましょう。(松原真理)

7月に国連で制定された「核兵器禁止条約」への各国の参加署名が9月20日に開始されたことを受け、20日から26日まで1週間「平和の波行動」が世界各地で行われました。西都保健生協も理事会平和社保委員会の呼びかけで、20日の決起集会終了後に17名で清瀬駅前署名行動を行いました。

「平和の波行動」核兵器廃絶に向けて

9月20日 清瀬駅前署名

筆集まりました。今日6日には「核兵器廃絶国際キャンペーン(ICAN)」がノーベル平和賞を受賞。核兵器のない世界を目指し被爆者とともに進めた草の根の努力が認められました。原水爆禁止世界大会に参加した清瀬の菊地さんは「一滴の水も集まれば大きな力を生みます」と述べました。

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	一 中	4	620	7	360,000	21,565,000
	二 中	0	321	0	0	6,995,000
	三 花	0	490	2	1,000	21,922,000
	四 中	1	231	1	1,000	6,531,000
	五 中	0	231	0	0	6,567,000
	上 水	0	111	0	0	2,690,000
	大沼天神	0	540	1	10,000	13,236,000
平	美園萩山	3	851	3	20,000	36,403,500
	事業所	2		30	231,000	
清瀬	東	1	2,236	25	411,000	82,821,500
	西	2	1,319	10	158,000	53,166,000
東	村 山	5	2,312	26	205,000	61,020,000
	東久留米	1	647	7	60,000	21,899,500
中	中央	0	1,358	9	73,000	25,672,500
	西	2	951	2	10,000	25,530,500
西	東 京	4	1,197	7	65,000	16,393,000
	そ の 他	0	1,187	9	55,000	27,559,000
合 計	25	14,602	139	1,660,000	429,971,500	

ご承知の通り、今年のノーベル平和賞は核廃絶運動を主導したICAN(アイキャン)という団体に決まりました。核兵器禁止条約に反対して私たちが大いに落胆させた日本政府は、今さら後悔しているのでしょうか。

ICANがノーベル平和賞を取れば、当然「日本政府は核兵器禁止条約に反対した」という事がクロースアップされる事になります。本来であればノーベル賞など関係なく恥を知るべき行為でしたが、どうやら核兵器の恐ろしさを理解できず、かつ何をしてもほとぼりさえ冷めれば良いと思っているらしい現政府にとって、今再び話題になる事は恐怖でしょう。新党を作った東京都知事も少なくとも以前核保有論者でした。「核兵器は人類と共存できない」とえ彼らに伝わらなくとも、日本と世界の仲間たちの活動で「彼らにとって怖い」世論をつくっていきましょう。(龍)

西都9条の会から

・理事会だより・

第49期 第4回定例理事会
日時・9月27日(水) 会場・清瀬生涯学習センター・アミュー6階講座室1
【協議事項】
1.経営活動報告 8月の経常利益は▲98万円の赤字、予算差▲316万円未達、前年差▲40万円悪化。累計では▲981万円の赤字、予算差329万円超過、前年差644万円の改善。下半期に向け事業所ごとに上半期を振り返り、課題に取り組みます。10～11月は組織強化月間です。各支部で行われる組合員訪問で組合員の健康を守るためにも健診受診を呼びかけましょう。
2.償却資産購入 清瀬診療所(自動血球CRP測定装置)・北多摩生協診療所(ホルター記録機・スパイロシフト・一酸化炭素ガス分析装置・睡眠評価装置パルスリーフ)のリース申請を承諾。
3.組織強化月間の支部交流 各支部の統一行動や市民まつりなどでの仲間増やしを企画中。
4.理事会専門委員会(月間推進委員会・支部長会議・健康づくり委員会・平和社保委員会)報告を確認。

カフェインを多く含んだ清涼飲料や眠気防止の市販薬による中毒で、2011年度からの5年間に少なくとも101人が病院に運ばれ、うち3人は死亡したことが日本中毒学会の実態調査でわかりました。
カフェインは興奮作用があり、短時間に大量摂取すると吐き気、心拍数の増加、興奮などの中毒症状が現れます。更に摂取すると、死に至る事もあります。個人差はありますが成人では1000mg(1g)以上で中毒症状が出現し、3000mgで死に至る事もあると言われています。
1日250mg以上のカフェインを摂取し続けると、カフェイン依存症になる可能性があります。依存症にならないためには1日のカフェイン量をコーヒーなら3杯以下、緑茶なら8杯以下(1.2ℓ以下)にしましょう。また、ほかのカフェイン含有の飲食物との同時摂取が特に問題となりますので併用は避けましょう。では、何を飲めば良いか?
妊婦や寝る前などは麦茶、ルイボスティなどがお勧めです。カフェインの覚醒作用は4～7時間続くので、不眠などでお困りの方は夕食時はノンカフェインがお勧めです。

(株)エイトライフ通信

カフェイン中毒 コーヒー、エナジードリンク、緑茶などに含まれるカフェインに注意
白井正一●(株)エイトライフ代表取締役社長

薬剤師募集 **株式会社 エイトライフ**
小平市美園町1-2-16 電話042-349-3455
地域医療、チーム医療、在宅訪問などに
関心ある方の「見学・応募」をお待ちしています。

うさぎ薬局 〒187-0041 小平市 美園町1-2-16 電話 042-347-0688	市役所通り薬局 〒189-0014 東村山市 本町4-2-1 電話 042-395-5388
きよせ北口薬局 〒204-0021 清瀬市 元町1-3-26 電話 042-494-7055	東久留米薬局 〒203-0053 東久留米市 本町3-3-21 電話 042-470-2051
上清戸薬局 〒204-0013 清瀬市 上清戸2-1-2 電話 042-494-0622	三崎薬局 〒192-0082 八王子市 東町2-2 電話 042-631-1350
ながふさ薬局 〒193-0824 八王子市 長房町1462番7号 電話 042-669-5644	<ul style="list-style-type: none"> ●どこの病院・医院の処方せんでもお受けします。 ●いつでも気軽に相談できる、あなたのまちの薬局です。

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	原田 飯村(訪問)	小石 飯村・原田(訪問)	小石 松田(2・4)
火	飯村・浜田 中田・小石(訪問)	飯村・浜田 中田(訪問) 小石(訪問)	
水	小石・会沢 浜田(訪問)	小石(第3・5)・飯村(第3) 会沢(第5)(第1・2・4休診) 浜田(訪問 第2休診)	
木	小石 飯村(訪問)	小石 飯村(訪問)	
金	飯村・浜田 原田・小石(訪問)	飯村・浜田 原田・小石(訪問)	
土	浜田(毎週) 飯村・小石(隔週)	浜田(毎週) 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7:30~8:30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

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後2:30 ~4:30	夜間5:30 ~7:00
月	小野田(内) 安達(内)	小野田(内)	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)	大沼(内・呼) 小野田(訪問・糖/午)	大沼(内・呼)
水	永田(糖) 井上(内・呼) 小野田(訪問午前)		
木	松田(内) 加藤(内・呼) 大澤(糖)	今村(内・消)	
金	小野田(内) 竹中(内・呼)	安達(内) 鈴木(糖) 小野田(訪問)	
土	小野田(内1・3) 定(内)		

- 受付時間 午前8:40~/午後2:00~/夜間5:00~
- 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。

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) 健診医	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	船木(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) 中井(内2・4) 健診医(1・3・5)		

- 受付時間は診療開始の20分前からです。
- 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師が担当します。
- 特定・高齢者健診は火・木・土曜に行っております。

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・相崎・上野 高橋(訪問)	中野・相崎・上野 高橋(訪問)	
火	高橋・松田・相崎・原田 齋藤(訪問)	松田・原田・相崎 12:30~3:30 齋藤(訪問)・高橋(訪問)	中野・松田 会沢・上野
水	中野・原田・上野 高橋(訪問)	中野・原田 (3・5)	
木	原田・上野・齋藤 松田(1・3・5)・中野(訪問)	12:30~3:30 高橋・松田・齋藤 中野・原田(訪問) 上野(訪問隔週)	高橋・上野 松田
金	高橋 会沢(2・4・5)・齋藤(1・3) 中野・桐原(訪問)	高橋・会沢(2・4・5) 齋藤(1・3)・中野・桐原(訪問) 上野(訪問)・会沢(訪問3)	
土	中野・原田・会沢・高橋 上野(隔週交互) 相崎(毎週)・桐原(訪問)	中野・原田・会沢・高橋 上野(隔週交互) 相崎(毎週)・桐原(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。

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(清瀬)	tel.042-496-7313 / fax.042-496-7314
	● 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
	● 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
協力	● 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	太田(内) 小田(内)	鈴木(神経内科) 太田(訪問)	
火	太田(内)		
水	三谷(糖) 太田(内)	太田(訪問) 吉田(内科・循環器)	吉田(内科・循環器)
木	太田(内)	松井(内) 太田(訪問)	
金	太田(内)	古谷(内・呼) 太田(訪問)	
土	大藤(内2・4) 松井(内1・3・5)		

- 受付時間 午前8:40~/午後1:30~/夜間5:30~
- 定期往診、各種健診・特定健診を行っています。
- エコー検査を行っています。

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(内)	保坂
火	保坂(内)	保坂(内)	保坂・担当医 歯科訪問診療
水	保坂(内)		保坂
木	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
金	保坂(内)		保坂・担当医 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。
- 特定健診・高齢者健診は電話予約になります。

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)	木嶋(内)	
火	大亀(内)	大亀(内) 平塚(整)	大亀(内) 平塚(整)~7:00まで
水	坂本(内・呼) 内視鏡検査(第2・4)		
木	大道寺(内) 阿部(健内・予約のみ) 内視鏡検査(毎週)	阿部(内)	
金	坂本(内) 伊藤(内・予約のみ) 中村(内1・3)	内視鏡検査(第1・3) 松田(内)	
土	根本(内1・3) 関根(内4) 内科医(2・5)		

- 各種健診、人間ドック、健康づくり健診実施中(予約制)
- 11月は8・22・27日が健診専門外来です。
- 健康相談、栄養相談、訪問診療相談をお受けしています。
- 受付時間は診療開始の30分前からです。