

### 西都保健生協の 組織現勢

(2025年8月31日現在)

- 組合員数 ..... 12,755人
- 出資金総額 ..... 4億5,369万円  
※一組合員平均35,569円

# 西都保健 生協だより きずな

## No.646 2025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>



▲ ほっぺに笑顔のOKサイン。間違ったポーズもあるけど...ご愛嬌

清瀬診療所は今年で開設22年目になります。開設当初から職員も患者さんも笑顔の多い診療所でしたが、健康づくりセンターの開設後さらにたくさん笑顔に出会うことができました。

2020年の新型コロナウイルス感染症への対応では、地域の方や患者さんの不安にたくさん触れ、少しでも不安少なく、うつむい

### 笑顔で帰れる 診療所として

中長期構想で、「働き甲斐のある職場づくり」の一つとして各事業所のめざすところを確認し、「医療・福祉宣言」を掲げるとい目標を立てました。北多摩保健生協と小平医療生協が合併した時にも各事業所で作成しています。改めて話し合いを重ねて自分たちの言葉で掲げていきます。

## 改めて「笑って帰れる診療所」●清瀬診療所



# 求められる医療は 笑顔あふれる場所

このたび「医療・福祉宣言」について私たちの言葉で作成し直すことになり、職員会議で開設当初の「医療・福祉宣言」をふりかえろうということになり改めて見直しました。そのひとつ目に「私たちは、笑顔をもっとに納得と信頼、安心・安全の医

ていた患者さんが笑顔で帰ってもらえるようにと話し合いを重ね、「楽しい時もつらい時も利用者さんと気持ちを分かち合い、『笑って帰れる診療所』をめざしたい」と気持ちを一つにできました。

### 職員の笑顔も 利用者の笑顔から

その「笑顔」とは、職員が患者さんに接する時に意識するだけにとどまらず、患者さんや利用者さん、組合員さんの「笑顔」があつて、私たち医療者も笑顔になれる。そこにこそ西都保健生協の理念「いのちを支え合う」思いやる あなたを そしてわたしを」の実践として息づいていることを感じました。



1面の続き

### 求められる医療は 笑顔あふれる場所

改めて「笑って帰れる  
診療所」 ●清瀬診療所

### 診療所の めざすところ

また、作成に際し、清瀬診療所の魅力やめざしたいところを自由に語り合いました。

「笑顔で帰れる診療所」「なんでも相談できる診療所」「病気だけでなく暮らしぶりまでみられる診療所」などの声が上がりました。そのために行えることは何かを考えました。

病名は同じでも、病気になる原因やその方



患者の一番近くで笑顔を伝え合う窓口

の生活環境や習慣、困っていることなどによって治療内容も変わってきます。めざす診療所になるには、その人を知ること、医療や福祉の知識を充実させること、私たちが患者さんから信頼してもらえるような存在になること、気になる患者さんをそのままにしないことが必要になるのではないかとの意見ができました。

### 働く職員にとっても

診療所はそういう「気になること」を職種に関係なく伝え合えていて風通しのいい職場だよね。自分が気持ちよく働けないといい医療や看護を提供できないよね。患者さんにもだけど、職員同士も「思いやるあなたを」そして「わたしを」が実践



遊び心も笑顔の大切な肥やし

できているよね、といった言葉も出てきました。職員同士のいいところ、弱いところをわかり合うことで、ヒヤリハットなどミスも事前に防げると感じています。

自分をわかってもらえると自分らしく働くことができます。

### 働く土台

が安定している職場だからこそ、職場に来たくなるし、笑って帰ることができ、実は私たち自身にとつてこそこの診療所は「笑って帰れる診療所」なのです。(看護師長 高江洲智穂)



まんが・波来士

### 映画「風が吹くとき」上映会と「人間と原爆」パネル展

理事会平和社保委員会で7月30日(水)に成美教育文化会館で映画『風が吹くとき』の上映会を開催しました。昼の部と夜の部を合わせて125人が参加、真夏の暑さにもかかわらず、多くの方が足を運んでくださいました。組合員以外の参加も多く、絵本作家レ

イモンド・ブリッグズのファンや親子連れの姿も見られました。会場には日本被団協作成の「人間と原爆」パネル展示も併設しました。映画と合わせて鑑賞いただくことで、核兵器の恐ろしさや平和の大切さをより実感できたとの感想が寄せられました。子どものころに原作絵本を読んだ方や、親子で平和について考えるきっかけにしたいという方など幅広い世代が参加し、お孫さんを連れた女性やパネルを一枚ずつ読み聞かせるように説明している姿も印象的でした。

作品は、のんびり暮らす老夫婦が戦争に巻き込まれ、放射能にむしばまれていく様子を淡々と描いたものです。柔らかな絵柄と日常生活が一瞬で破壊される深刻な内容との対比が



強く心に残りました。

上映後には「放射能は見えない怖さ」「核兵器は絶対に使ってはいけない」「公開から37年経った今のほうが、むしろ核戦争の危機が迫っていて恐ろしい」など、多くの声が寄せられました。また、会場には「折り鶴コーナー」を設け、親子で初めて折る家族や久しぶりに折る方などが、平和の祈りを込めて鶴を折り続けました。上映会を通じて、原爆の悲惨さと平和の尊さを改めて深く胸に刻むひとときとなりました。(専務理事 馬場雅澄)

**事業所  
だより  
Vol.42**

**さいと訪問看護ステーション清瀬事業所  
秋を満喫するために**

東京の夏は猛暑日の記録が更新され、9月・10月も暑い日が続くと予想されています。夏の疲れの蓄積や湿度や気温の変動により夏バテとは少し違った秋バテに注意が必要です。事業所で行っている学習会の一節をご紹介します。

**事業所連携で学習**



グループホームでミニ学習会を毎月開催

私たちさいと訪問看護ステーション清瀬事業所は、地域で生活をする療養が必要な方に自宅へ訪問して看護を提供しています。また、同法人内にある認知症高齢者の方が生活するグループホーム虹の家にも訪問をしています。グループホームの訪問では、ホームの職員と協働し、入居者様が日々健康に、そして安心して過ごせるよう看護を提供しています。24時間の緊急対応体制や療養相談、週1回の健康

**上手に秋バテを解消しよう**

**① 温かい食事**

冷たい飲食物は避け、体を温める食材を積極的に摂取しましょう。毎日の食事にネギやかぼちゃなど旬の食材を取り入れるのもおすすめです。発酵食品、温かいスープなども効果的です。

**② 適度な運動**

ウォーキングや軽いストレッチを日常に取り入れることで、血行を促進し、筋肉の緊張を和らげます。特に、朝や夕方の涼しい時間帯に行うと良いでしょう。

**③ 疲れをしっかり取る**

湯船に浸かることでリラックス効果が得られ、血行が良くなります。38～40℃のお湯に10～20分程度浸かることが推奨されます。また睡眠時間をたっぷり確保して質の良い睡眠になるよう工夫することで、自律神経の乱れを改善し、よりスムーズに正しい生活リズムへ整えやすくなります。

**④ ストレス管理**

趣味やリラックスできる時間を確保することで、精神的なストレスを軽減します。他人と比較せず、自分のペースで生活することも大切です。

チエックに加え、今年からは毎月ミニ学習会の開催を開始しました。7月はスキンケア、8月は転倒転落時の対応、9月は急変時の対応について学習会を行いました。スライドを



**お口と秋バテ解消**

10月は口腔ケアの学習会を行います。口腔ケアは虫歯や歯周病の予防だけでなく、口の中が清潔に保たれることで誤嚥性肺炎の予防や味覚の改善、食事の楽しみなど生活の質を向上させる効果があります。また、心身ともに自立し健康的に活躍できる期間を指す健康寿命の3

用いたレクチャー形式や、実践しながらのマンツーマン形式などテーマごとに形式を変え、お互いが相談しやすく、より良い協働関係を築くために交流を深めています。

本柱(①栄養②食・口腔機能③運動④社会参加)の1つに挙げられるほど重要なケアになっています。

10月は季節の変わり目で気温の変動が大きく、寒暖差による自律神経の乱れや血行不良、夏の疲労蓄積による体のだるさ、疲れやすさ、食欲の低下などが現れやすい時期です。そのままにしておくと慢性疲労や免疫力の低下、精神的な不調につながる可能性があります。

秋バテ対策には体と心の両面からケアしてあげることが大切です。ポイント①温かい汁物などで体を中から温める②散歩やストレッチなどの適度な運動でリフレッシュする③質の良い睡眠をとる。寝る前のスマートフォンには要注意です！今日からできるセルフケアで食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋を満喫しましょう。

(副所長 鈴木晴美)



健康サポート室  
保健師 高江洲 智穂

健康サポート室より

認知症シリーズ Part 6

# 認知症になっても 安心して暮らせる地域に!⑥

## 認知症に伴う行動・心理症状を理解しよう

認知症は、脳の神経の病気で、忘れたり、わからなくなるなどの記憶障害が特徴的です。その症状により生活が不自由になったり、不安が募ったりすることで出てくる感情や行動を「行動・心理症状(BPSD)」と言います。ご本人も介護される方もお互い理解できず辛い思いをされることも少なくありません。対応の仕方を一緒に考えていきましょう。

### 症状の出るきっかけ

行動・心理症状は人や状況によって大きく異なります。代表的なものには、落ち着かなくなり同じことを繰り返す(不安や焦燥感)、言葉で攻撃したり人に危害を与えたりする(攻撃性)、元気がなく抑うつ状態になる、実際に起きていないことを信じて人を疑う(妄想)、実際にはない人や物が見えたり聞こえたりする(幻覚)などがあります。

きっかけとして、不快な環境(騒音や不快な刺激など)、身体的苦痛(痛み、発

熱など)、心理的不安(孤独感、焦燥感など)が複合的に作用し症状を引き起こすといわれています。症状が出たときには、環境や身体、心の面で負担がかかっていたら取り除く、気持ちを変えられるよう話題や場所を変えてみる、安全を確保して見守るなど

【接し方のポイント】を心がけながら対応してみてください。寄り添って対応しているのに、「物を盗った」とか、あらぬ濡れ衣を着せられる

### 対応側の感情も大切に

など納得のいかないこともあると思います。相談できる相手をつくるのが大切です。かかりつけ医療機関や物忘れ外来に相談しましょう。認知症診断も、介護保険の介護度判定に影響します。家のことはご家族が



行動・心理症状が出たときは…環境の変化、身体的苦痛、心理的苦痛が背景にないか確認してみる。介護者は一人で抱えず、相談しましょう。

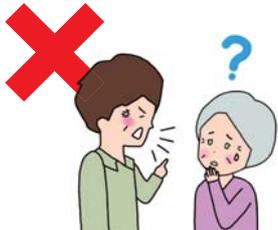
### 周りの方と一緒に考えてみましょう

他の人の考えを聞くことも参考になります。【接し方のポイント】を基本に話し合ってみましょう。認知症になっても過ごせるまちづくりにもつながると思います。監修・清瀬診療所 穂刈万季子脳神経内科医



### 接し方のポイント

- 失敗を責めない
  - ・一方的に否定しない



- 笑顔でゆっくりと話す
  - ・相手の目を見ながら話す
  - ・目線の高さを一緒にする
  - ・前から声をかける



- 短く簡潔な話し方をする
  - ・することを先に話す
  - ・説明を長くしない



- できることはご本人がする
  - ・出来ることを奪わない
  - ・社会的役割を持つ



- 一人で抱えない
  - ・専門の医師に相談する
  - ・介護保険を申請する
  - ・離れる時間もつくる

あたまの体操  
まちがいさがし

2枚の絵には違いが7つあります。  
探してみましょう!

A



B



※小皿の絵はぼんぼりに似ています。

出題&イラスト・MISORA

いつでも  
どこでも  
だれでも

みんなの班会紹介

ヨガ班  
清瀬西支部

会場 ● 清瀬生涯学習センター  
日時 ● 毎月 月1回 木曜日の午前中

月1回ヨガをおこなっています。ヨガで身体も心もリラックス、リフレッシュできるひとときです。

詳細は清瀬西支部ニュースに  
毎月記載してあります。



猿渡トレーナーの体操ワンポイント

慣れてきたら  
テンポを上げてね

手を使って頭の体操

今回のワンポイントは手を使っての頭の体操です。  
シンプルですが、意外と難しくて楽しいです!!



グッド ↔ パー体操(ちょっと簡単)



右手がグッド 左手がパー(手の平を下に)



リズムカルに  
繰り返す



左手がグッド 右手がパー(手の平を下に)

グッド ↔ OK体操(ちょっと難しい)



右手がグッド 左手がOK



リズムカルに  
繰り返す



左手がグッド 右手がOK

# 地域まるごと健康づくりの実践



# 認知症があっても、 ともに過ごすために…

## 認知症 学習会 を開催

西都保健生協では2025年度活動方針のうち「地域まるごと健康づくり」の一環として「認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく生きる」ことを目標に掲げました。その一歩として、認知症専門医の穂苅万李子医師による講演会を開催。150名が一同に集まって学びあいました。



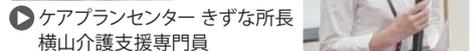
▲ 本誌きずなに執筆中! 穂苅先生



▲ 認知症への関心が高いことがわかります



▶ 清瀬市地域包括支援センターの乗光介護支援専門員



▶ ケアプランセンター きずな所長 横山介護支援専門員

### 自分のため、家族のために学ぶ

2025年8月13日、清瀬市生涯学習センター7階アミューホールで「西都認知症学習会」を開催しました。友人やご夫婦で、介護中のご家族など、幅広い世代の方が参加され、認知症への関心の高さが伺えました。

講演では、認知症は身近な病気であること、認知症の診断基準やチェック、外来受診の様子、アルツハイマー型認知症と治療について説明されました。併せて認知症の方やご家族へのサポート体制として「介護保険制度」「成年後見人制度」「金銭トラブル」についても触れました。特に、介護保険の利用については「認知症が進まないためのサポートを受けることができる」と捉えて、介護保険申請をしましょうと紹介。講演の中では講師自身の経歴や出身地、ご自身の経験からの治療への



考え方など、わかりやすく丁寧に説明され、「認知症についてスッと理解できた」「タイムリーな話で勉強になった」「生協に専門の先生がいることが分かって安心した」「アルツハイマー以外の話も聞きたい」などの感想がありました。

### 脳トレで 脳の活性化

猿渡健康運動指導士の脳トレは、いつものように大爆笑!もう少しやりたかったとの声もあるくらいみんなが笑顔で楽しむことができました!

### 今から知っておく相談窓口

清瀬市地域包括支援センターより、きよせオレンジガイドブックの説明をいただき相談窓口を紹介。清瀬市以外の方向けには、他4市のパンフレットをお渡しました。

ケアプランセンターきずなより、ケアマネジャーの役割と、ケアプラン作成時には利用者に寄り添った対応をしていることを説明しました。学習会のあとには介護相談会も開催しました。まとめとして、認知症になっても住み慣れた地域で誰もが安心して過ごせるためにも、西都保健生協の活動を活用し社会参加すること、地域に認知症になっても参加できる仲間と場所を用意しよう、ということを確認し、閉会となりました。  
今後、地域での学習会も開催し、つながりをつくりましょう!

### 地域まるごと健康づくりのお誘い

- 西都健康チャレンジ2025  
11月より健康チャレンジ期間となります!折込のチラシで申し込みましょう!
- 健康づくり委員募集中!  
各地域で活動しています。いろいろな学習会にも参加できます。事務局までご連絡ください。  
(☎042-493-6129)

10月18日  
開催予定

# 小金井公園で楽しむ 健康ウォーク交流集会

昨年11月16日に組合員と職員108名が多摩湖のほとり狭山公園に大集合して秋の一日を満喫して楽しんだ、健康ウォーク交流集会を今年はずこし時期を早めて10月18日に小金井公園で行うことを決定しました。



▶ 昨年のウォーク指導より

今年もウォーキングの指導と楽しいゲームや踊りと歌などを歌いたくさんの参加者と一緒

# 忘れてはいけない記憶 ―被ばく80年企画続々

西都保健生協では、国民平和大行進や原水爆禁止世界大会への現地及びリモートでの参加のほか、「風が吹くとき」の映画会(2面参照)など被ばく80年に因んだ企画を独自に開催しています。

8月23日には西東京のパークヒルズ南集會場で「原爆と人間」パネル展をほだしのゲンの鑑賞を交えて開催しました。

さらに、10月13日(祝)に第五福竜丸展示館見学会(現地集合)や日帰りバスツアー「無言館」見学(10月1日)などを企画中です。事務局(042-493-6129)までお問い合わせください。

暑のなかで外来や健診が減少しましたが、新規患者受け入れを順調に伸ばした在宅診療や予防接種の増加により医療収益が予算・前年を超過、介護収益は予算割れながら前年を超過しました。

## 理事会 だより

### 第57期第3回定例理事会 日時・8月27日(水)

北多摩クリニックのデイケア室をメイン会場にリモートを併用した会議としました。

1 経営活動報告  
7月の経常利益は32万の黒字、予算差56万円超過、前年差468万円の改善となりました。4か月累計では経常利益は899万の赤字、予算差224万円未達、前年差337万円の赤字幅拡大となりました。40度近い猛

2 人事申請  
管理者任免の承認  
みその歯科 大橋陽子事務主任を9月1日付で事務次長任命  
3 償却資産購入  
西東京生協歯科 往診用自動車の買換え/みその歯科ポーターユニット、口腔機能モニター購入について全会一致で承認しました。  
4 専門委員会の役割拡大  
さずな編集委員会を広報委員会として任務を拡大し設置することを承認しました。

## 組合員のひろば

指で書いています。色がきれいで個人的にも気に入っている作品です。



イラスト

東久留米市 山本みよ子さん

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	548	0	7,826,000
	二 中	0	257	0	5,965,000
	三 花	0	416	0	21,805,000
	四 中	0	192	0	6,685,000
	五 中	0	178	0	4,285,000
平	上 水 中	0	116	0	11,815,000
	大沼天神	0	453	5,000	9,470,000
	美園萩山	0	769	0	38,933,500
	事業所	0		26	212,500
清瀬	東	3	1,962	23	83,987,000
	西	1	1,154	12	67,541,000
東村山	中 央	2	863	13	33,879,000
	美住富士見	0	287	2	7,571,000
	野 火 止	1	668	2	18,925,500
東久留米	北 山	0	286	0	12,921,000
	東	0	542	1	5,000
	中 央	0	1,186	9	103,000
西 京	西	0	856	1	5,000
	東	0	1,034	9	70,000
そ の 他	東	0	988	4	25,000
	西	0	988	4	25,000
合 計	7	12,755	103	1,115,500	453,687,500

**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

**きよせ北口薬局**  
〒204-0021  
清瀬市 元町1-3-26  
電話 042-494-7055

**上清戸薬局**  
〒204-0013  
清瀬市 上清戸2-1-2  
電話 042-494-0622

**ながふさ薬局**  
〒193-0824  
八王子市 長房町1462番7号  
電話 042-669-5644

**市役所通り薬局**  
〒189-0014  
東村山市 本町4-2-1  
電話 042-395-5388

**東久留米薬局**  
〒203-0053  
東久留米市 本町3-3-21  
電話 042-470-2051

**三崎薬局**  
〒192-0082  
八王子市 東町2-2  
電話 042-631-1350

●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。

※5ページ「あたまの体操」の答え ①右の雲の形、左のウサギの耳、②はちまき、③足、④右のウサギの耳、⑤柁についた餅、⑥花瓶の模様、⑦銀杏の葉でした。

### 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	島崎・吉川 [訪問]飯村	小石・吉川 [訪問]飯村・島崎	小石 松田(月1回)
火	飯村・吉川 [訪問]小石・渡邊	飯村 [訪問]小石・渡邊	
水	小石・飯村(月3回) 吉川(2・4) [訪問]渡邊	第1・2・4休診 小石(第3・5) 飯村(第3・5)	
木	小石 [訪問]飯村・砂川	小石 [訪問]飯村・砂川	
金	小石 飯村(10:30~13:00) [訪問]吉川	小石 飯村(15:00~18:00) [訪問]吉川	
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1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	午後2:20 ~4:30	
月	小野田(内)● 内科医	小野田(訪問) 山本(糖)●	
火	定(内)・小野田(訪問) 谷口(糖2・4)●	定(訪問) 大沼(内・呼)(2:20~6:00)	
水	井上(内・呼)・定(内) 小野田(訪問午前)		
木	定(内)	定(内) 三谷(糖)●	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼1・3・4・5) 定(訪問)	定(内)	
土	小野田(内1)● 定(内)		

- 受付時間 午前8:50~午後2:20~/火6:00まで
- 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。
- 名前のおとの●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	橋爪(内)	松原(内1-3) ※2・4・5は休診	
水	橋爪(内)	橋爪(内) ※第5は休診	
木	橋爪(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) 小堀(内)・担当医(内)		

- 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。
- エコー検査を火曜、木曜で行っています。
- 特定・高齢者健診は火・木・土曜でご予約ください。

### 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・齋藤 [訪問]高橋	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋	
火	高橋・原田・久保 松田(2・4・5) [訪問]星野	松田・原田・高橋 久保 [訪問]星野	中野・松田
水	中野・原田・久保(2・4) 会沢(1・3・5) [訪問]齋藤・久保(1・3・5)	中野・久保(2・4) 会沢(1・3・5)・原田 [訪問]齋藤(3・5)・久保(3)	
木	原田・高橋・会沢(2・4) 松田(1・3・5) [訪問]中野	12:30~3:30 高橋・久保・松田 [訪問]中野・原田	久保・松田
金	中野・久保(1・4)・原田(1・3) 会沢(2・4・5)・星野 [訪問]桐原・久保(2・3)・原田(2・4・5)	会沢(2・4・5)・中野 久保・星野・原田(1・3) [訪問]桐原・原田(2・4・5)	
土	原田・会沢・久保 (上記各週交互)山本(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・久保 (上記各週交互)山本(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)※月回原田	

- 診療は予約制です。電話でお申し込みください。
- 予約制ですが、急患の方はご相談ください。
- 急患の受付時間は午前11時まで。午後は4時までとなります。

### 医療、看護、介護のご相談はお気軽に

- さいと訪問看護ステーション ..... tel.042-346-1661 / fax.042-346-1668
- さいと訪問看護ステーション 清瀬事業所 ..... tel.042-491-1255 / fax.042-496-7004
- さいと訪問看護ステーション 東村山事業所 ..... tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554
- 泉居宅介護支援事業所 ..... tel.042-348-8534 / fax.042-344-7155
- ケアプランセンターきずな ..... tel.042-496-7815 / fax.042-496-7816
- かるがも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
- 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
- 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.042-493-2727
- 東村山協議会 ..... tel.042-395-5786
- 東久留米の3支部 ..... tel & fax.042-470-0722
- 西東京支部 ..... tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155
- 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	井上(内)	鈴木(神経内科) 訪問診療	
火	片山(内) 訪問診療		
水	井上(内) 太田(内科) 訪問診療	井上(内) 太田(糖尿) 訪問診療	
木	徐(内・消化器) 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	井上(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。
- 第二火曜日午後にも健診外来実施します。
- 訪問診療をお考えの方はご相談ください。

### 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
土	~11:30 保坂(内)		

- 受付時間は診療開始の10分前から(土11:30まで)
- 各種予防接種を行っています。予めご相談ください。
- 各種健診に対応しています。予約制です。
- 発熱・咳等などの症状がある場合は事前に電話を。

### 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	穂苅(内・神内)★ 伊藤(内)		
火	大亀(内・予約) 川辺(内・呼)	大亀(内)・桑木(循) 訪問診療	大亀(内) (17:30~19:30)
水	穂苅(内・神内)★ 古内(内・呼) 訪問診療	大亀(内・予約のみ)	
木	大道寺(内) 阿部(健・内) 訪問診療	阿部(内・更年期) 訪問診療	
金	大亀(内)・勝矢(内・消)★ 内視鏡検査	勝矢(内・消)★ 訪問診療	大亀(内) (17:30~19:00)
土	伊藤(内)・勝矢(内・消4) 根本(内)・内科医(2) (受付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)
- 更年期症状・もの忘れ、頭痛、ご相談ください。
- 訪問診療新規受付中! ご相談ください。
- 名前のおとの★は女性医師です。