

西都保健生協の 組織現勢

(2025年10月31日現在)

- 組合員数.....12,820人
- 出資金総額.....4億5,409万円
※一組合員平均35,421円

西都保健 生協だより

きずな

No.648 2025年11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>

訪問先で聴診中



スキルアップに
励んでいます

看護合同職員会議で



フットケア実践学習会

班会での講師



「わたしたちの医療・福祉宣言」というテーマでさまざまな編集部から原稿を依頼され、「職場宣言??？」と情報集めから始まりました。以前の所長さんたちにお聞きしてわかったのは20年以上前に作成されたもので、各事業所でどんな医療・介護を目指すかを紙に書いて掲げたという事。

職員の入替わりは

医療福祉宣言 つてなに?

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作成した事業所があります。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。

地域で暮らす支えに ● さいと訪問看護ステーション



想いに寄り添いたい 訪問看護今昔之感

もちろん、事業所の引越しもあり、2023年には3つの事業所をさいと訪問看護ステーションとして一つの事業所に統合し大型化するなど大きな変化があり、職場宣言がどこの事業所でも見つけることができなくなりました。

20年で変化したこと
変わらないうこと

代わりに22年前の「きずな」が私の手元に届き、当時の訪問看護を知ることができました。

その頃は地図を片手に利用者宅へ訪問し、ケアマネジャーを看護師が兼任し、そしてカ

ルテも手書きでした。今は携帯のデジタルマップで道案内をしてもらい、ケアマネジャーの業務は分業され、泉・かるがも・きずなのケアマネジャーさんが担ってくれています。

カルテも電子化、連携も今はiPad(携帯用のタブレットPC)やパソコンで密にできるようになりました。

変わらないものもありました。病気があっても障がいがあっても地域で暮らす方々の支えになりたい、一人一人の思いに寄り添いたい、という思いです。



2面に続く

**事業所
だより**
Vol.44

**農家の多い清瀬から 北多摩クリニック
季節の野菜の強み**

酷暑の夏が過ぎ少し爽やかな季節と思ったのも束の間、日に日に寒さが増し、冬の気配を強めてきました。季節ごとの特色が大きい日本では、旬の食べ物が豊富でおいしくいただけます。今月は旬の食材と身体について考えてみましょう。

北多摩クリニックの近くにはJAの「新鮮館」があり、その他にも職員の通勤経路や往診の道中は採れたての野菜が購入できる無人販売所の数々。これからの季節は特に、新鮮な冬野菜が数多く並び

北多摩クリニックのある清瀬市は、西都保健生協の事業所を持つ5市の中でもっとも小さな市です。その面積の2割は畑を中心とした農地であり、人参（1位）やほうれん草（2位）は都内でもトップクラスの収穫量を誇ります。東京とは思えない、農業がとても盛んな地域です。



町のいたるところに青々した畑がたくさん



旬の野菜は、その季節に体が求める栄養や機能を自然に備えており、体の「季節適応」を助ける役割を果たしてくれま

最近では、海外からの輸入や冷凍技術の進歩により、季節を問わず様々な食材がいつでも調達できます。しかし、季節のもの、その時期の「旬」を摂ることに実は大きな意味があるのです。

理想的な完全食

楽しみな時期です。



清瀬以外の地域にお住いの皆さんにもぜひ、清瀬の野菜を味わっていただきたいと思

野菜には、高血圧の改善に効果のあるカリウムが多く含まれています。このカリウムは体内の余分な塩分を排泄する働きがあり、「すこしお」にも一役買ってくれらる

期の身体にマッチしていただきます。栄養がたっぷり詰まった旬の野菜は、味も濃厚で香りも高く、調味料を減らしても美味しく味わえます。

価格が安定しており 経済的

冬野菜のメリット
人参・βカロテンが免疫力を高め、病気の予防や感染症から身体を守る。
大根・ジアスターゼがでんぷんの分解を促進し、消化を助ける。
長ネギ・アリシンが血行を促進し、身体を温める。
ほうれん草・鉄分とビタミンCが相乗的に働き、貧血予防や免疫力の底上げをする。

（看護師長 下川久美子）



清瀬診療所
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 8



認知症になっても 安心して暮らせる地域に!⑧

今から!生活習慣の見直して、認知症予防

認知症の原因は一つではありませんが、生活習慣など認知症のリスク因子は予防できるものもあります。それは、高齢になってからも必要なことですが、40代から脳病変がじわじわと始まるので、若いうちから脳に良い生活習慣を身につけることをお勧めします。今回は、認知症を予防するポイントを7つ挙げました。ご自身の生活がどうか確認してみてください。

①運動は週3回以上が効果的

身体活動を高めることは有効な認知症予防です。お勧めは有酸素運動です。週3回以上行うことで発症リスクを38%減少したとの研究発表もあります。

②食事は生活習慣病予防を意識して

食事のポイントはバランスをよく摂ることはもちろんですが、EPAやDHAを多く含むイワシやサバなど青魚や、緑黄色野菜、豆類、果物を摂るようにしましょう。体重コントロールや減塩もポイントです。生活習慣病を予防しましょう。

③適切な睡眠時間を確保しましょう

十分に睡眠がとれないと、記憶や思考に影響します。

日中は頭とからだをよく使いい、夜はしっかり休める時間を確保しましょう。ただ、8時間以上の長時間睡眠は睡眠の質を悪化させ認知機能を低下させる原因になるので注意しましょう。

④頭を守る

喫煙は脳の血管の血流を減少させたり、有害物質が認知症発症の確率を高めます。また、過度な飲酒も脳が委縮したり、ビタミンB1欠乏症による脳障害につながる恐れがあります。頭部打撲を予防するためにも転倒予防はもちろん、自転車乗車時のヘルメット着用は頭を守る行動の一步です。

⑤チャレンジで頭を使う

「力がなくて本も読まなくなつた」と耳にしますが、週2日以上の読書も認知症発症リスクを減らします。

ボードゲームも効果的で、週2回以上で74%もリスクを減らせるとの報告もあります。麻雀もその一種と言えると思いますので、「健康麻雀」班会は認知症予防にかなり有効のようです。

⑥社会的交流は毎日が理想的

体力が落ちたり認知機能に自信がなくなってくると、人との交流が億劫になりがちですが、人との関わりは認知症予防や認知機能維持

に有効です。仲のよい友だちとお話するのもいいです。西都保健生協では地域で班会や学習会、体力測定や食事会などの集まりがあるので、これなら行ってみたいかな?と思つたものがあれば積極的に参加しましょう。人と交流しなければ、ではなく、交流できなかったらいいな、くらいの気持ちで参加してみましょう。

⑦ストレスや不安への対処

物事への考え方や捉え方は人それぞれですが、不安な気持ちが続くと認知症を進める恐れがあります。ご自分の物事の捉え方の傾向を知っておくことから始めましょう。ストレスや不安を抱えたときには、まず深呼吸をしてみる、笑顔を心がける、一緒にいて楽しい人と過ごしたり話を聞いてもらうなど対処法を見つけましょう。話すだけでも気持ちが高ぶることもありません。

今できていることを続けて、できていないことは今から取り組んでみましょう。



できそうなことから チャレンジ!

あたまの体操
まちがいさがし

秋のお芋ほり。でっかいの掘れた！
2つの絵の違いは7つ、探してくださいね。



※少人数の場合はテーブル向きになります。

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

スマホ教室
東久留米西支部

会場 ● 東久留米支部事務所内
日時 ● 毎月 第2木曜日 13:30～

スマホの使い方に自信がない方など、初心者向けに実践やプロジェクターを利用した学習会などを行っています。



lineの使い方について勉強中です

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

できないくらいが
ちょうどいい!



開いて閉じて頭の体操

今回のワンポイントは指の脳トレ体操です！
動きにメリハリをつけながら楽しくやってみてください！

閉じてパー+グーとパー
(ベースの動き)



交互に
(ちょっと難しい)



ベースの動きの①と③の所を閉じるとグーを組み合わせて①～④までやってみましょう！



余裕のある方は……
足ふみをしながらやってみましょう！



ふうせんを片手にかわいい飛び入り参加も。



終了後お弁当タイムを楽しむ支部も。



**好天に恵まれ、青空と緑に囲まれて
気持ちのいい一日を過ごせました！**

昨年引き続き、青空の下で思いきり歩いて、笑って、歌って楽しんだ一日でした。組合員さんはもちろん、誘われて参加した未加入の方も、飛び入り参加のおチビちゃんたちも、みんな笑顔、笑顔、笑顔の一日でした。

参加された方々から寄せられた感想文をご紹介します。

なかま増やしも兼ねて

お天気に恵まれ、楽しいひと時参加できてよかったです。歩こう会の仲間が私を入れて7人も参加してくれました。

思い切り羽伸ばせた

身体を動かすことがなかなかないので、じゃんけん列車、風船ゲーム楽しかったです。歌も思いきり歌いました。

交流会ならではの歩行指導

天気に恵まれ秋晴れで最高の1日でした。原っぱが広くて、空が高く、うろこ雲もみられトンボもとんでいて、空気がおいしくて体にとってもいい気分でした。

ウオーキング指導よかったです。あらためて、自分の歩き方と照らし合わせ、歩き方を学んだ気分、楽しかったです。ありがとうございます。

みんな一緒だから楽しい！

好天にめぐまれ最高！役員のみなさまお世話になりました。歩いて唄って健康の元、和する喜び、いつまでも！

来年は清瀬で開催を予定しています。出資金千円で加入が可能になったので、まだ未加入のお友だちも連れて、西都保健生協の魅力を楽しみたい行事のなかで体験しましょう。

組合員のひろば

わらべ地蔵

清瀬市坂上繁さん



インドから取り寄せた白檀の木で彫った作品です。なんと、1日で完成するそうです！さすが木彫の先生……！

支 部	10月の加入者	組合員総数	10月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	1	542	1	1,000	7,765,000
	二 中	0	256	0	0	5,955,000
	三 花	0	417	0	0	21,541,000
	四 中	1	194	2	25,000	6,711,000
	五 中	2	178	2	2,000	4,281,000
	上 水	2	117	2	6,000	11,816,000
	大沼天神	2	448	2	15,000	9,195,000
	美園萩山	3	772	4	33,000	39,799,500
	事業所	14		40	237,500	
	平	清瀬 東	14	1,969	38	321,500
清瀬 西		22	1,172	32	143,500	67,523,500
東村山 中央		15	874	24	105,000	33,995,000
東村山 美住富士見		2	288	2	31,000	7,592,000
東村山 野火止		10	680	11	23,000	18,963,500
東村山 北山		0	287	0	0	12,922,000
東久留米 東		5	545	7	24,000	21,969,500
東久留米 中央		1	1,194	9	99,000	25,706,500
東久留米 西		5	862	5	11,000	20,520,500
西 東 京		9	1,036	16	75,000	23,804,000
そ の 他	0	989	4	25,000	29,471,000	
合 計	108	12,820	201	1,177,500	454,092,000	

**57期第5回定例理事会
日時・10月29日(水)
9月の経営活動報告**

9月の経常利益は49万円の赤字、予算差510万円超過、前年差1471万円の増益。累計で1095万円の赤字、予算差521万円の超過、前年差731万円の増益となりました。前年に比べてほぼすべての項目で収益増となり、累計でも予算前年を上回る事ができました。その中で残暑の影響もあり健診



の収益が伸び悩んでいます。健診は組合員の最も得意な経営参加の手段になります。ぜひご近所へ生協の診療所受ける健診の呼びかけをお願いします。

10月は100名を超える仲間が増えました

10月に入りなかま増やしの活動が本格化しました。出資金の一口額が5千円から1千円に変わったことで、ワクチン接種や歯科の自費診療、組合員健診や文書料など組合員のメリットが鮮明になり、加入しやすくなりました。また生協の活動への参加は組合員の大きな特権です。

10月の楽しいイベント健康ウォーク交流会でも加入がありました。組合員のみならず、お声かけのご協力をぜひお願いします。

※5ページ「あたまの体操」の答え
①おいもの毛の数、右の子の②ほ。べ。③ポーチ、真ん中の子の④髪留め、⑤ひざあて、⑥握る道具、⑦茶色の葉の数。

各地域の活動を紹介します

第17回健康ウォーク交流集会 青い空とみどりの中で

10月18日土曜日、各支部から114名と職員11名、計125名が都立小金井公園のいこいの広場に大集合。新日本スポーツ連盟ランニングクラブでコーチを務める鳥井健次さんと猿渡トレーナーを講師にウォーキングの指導を受け、その後はゲームと踊り、そして歌を歌い参加者みんなで秋の一日を楽しみました。



▶鳥井さんの指導でウォーク講習。



▶グループホームからもおふたりで参加。



▶実行委員長の野中さんのあいさつでいよいよ開会。



▶ゲーム前チームに分かれ作戦会議。



▶車いすでも今年はゲームに参加できました



▶毎年恒例じゃんけん列車で100人超えの大きな輪に!



▶副実行委員長の藤本さんのあいさつで閉会。



歌って、踊ってみんな大はしゃぎ!



▶バンド演奏でうたうと一体感!

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・堆朱 [訪問]小石・渡邊	飯村・堆朱 [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・伊波 [訪問]飯村・砂川	小石・伊波 [訪問]飯村・砂川	
金	小石・堆朱 飯村(10:30~13:00) [訪問]吉川	小石・堆朱 飯村(15:00~18:00)	
土	堆朱(毎週) 飯村・小石(隔週)	堆朱(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)● 重田(内)	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・睡眠時無呼吸外来は橋爪医師です。
- 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	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。
- 発熱、咳症状がある場合は事前にお電話ください。

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~
- インフルエンザ・コロナワクチン実施中です。
- エコー検査実施中です。
- 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・予約のみ)		
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・3)・勝矢(内・消4) 根本(内・3)・内科医(2) (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)
- 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。
- 名前のあとの★は女性医師です。