

生協の現況 2015.6.1現在	
組合員	33,875人
出資金	15億5,206万円
一人平均	45,817円

2015年度増加	
組合員	170人
出資金	1,216万円



一人は万人のために万人は一人のために

2015年
(7月号)
第431号

東京ほくと医療生活協同組合
住所 114-0003 北区豊島3-4-15
発行「東京ほくと」編集委員会
☎03 (3913) 9100
Home Page : <http://www.t-hokuto.coop/>

**9条を日本から
世界へ発信**



金子実摘(23歳)
王子生協病院・医事課

私は戦争に大反対です。これまで戦争を経験された方々が、残酷でひどいものであるかと思われながらも、辛くも生きてこられました。辛い思いや体験を、もうだれもしなくてすむような国であってほしいです。日本には憲法9条があるのだから、日本から世界に発信していき、世界中から戦争がなくなるまで、働き続けたいです。

**選挙権が18歳へ
若い力に期待**

石原妙子(68歳)
王子五丁目団地・理事

戦争体験者の話を聞いたとき、お話しした最後は「絶対に戦争はダメ」という強い言葉で結ばれるのが常でした。戦後生まれは様々な機会を逃すことなく学んで戦争を知らなければなりません。国会招致の3人の学

**すべての
つながりを壊す**

蛭川香介(26歳)
王子生協病院・理学療法士

私はリハビリの仕事をしています。リハビリは、他

者が尊重し、自分と相手の生活・性別・趣味・嗜好・文化、ありとあらゆる違いを受け入れることから始まります。お互いがひとつの目標に向かう仲間となることで、相手と自分の世界が広がっていくのです。戦争は、これらの広がり全てを壊してしまいます。そうやって戦争で失った命は、他の人に知られることなく消えていきます。これは非常に悲しいことです。



者が異口同音に「違憲」と言っているのに首相は何が何でも引かない構えです。憲法を軽んじているとしか思えません。折しも選挙権の年齢が18歳に引き下げられました。その若い力に期待したいです。

**国民に対する
ごまかし**



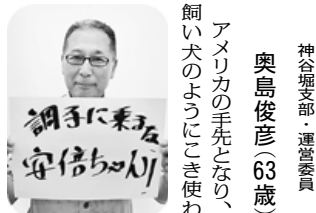
北足立第一支部・理事
横田敏夫(65歳)

平和のための戦争法案は、国民に対するごまかし

であり詐欺です。私は年頃の言葉に「怒」と書きました。今年の後半は戦の言葉を入れて日々生活したいと思えます。衆議院憲法審査会に招致された、与野党推薦の憲法学者が全員違憲の判断を示しました。この法案は「廃案にすべき」時間をかけて審議すべきを合わせると8割になる世論調査があります。平和の尊さをこれからも訴え続けようではありませんか。

**9条を守る
いのちを守る
戦争立法反対**

**二度と戦争は
させない!**



神谷聖都・運営委員
奥島俊彦(63歳)

アメリカの手先となり、飼犬のようにこき使われ、他国のために日本人を殺し殺される状況が現実的になってきました。無駄死にさせられて、無関係な日本が武力攻撃をしたとあっては、テロの標的になることも十分に考えられます。過去の対戦で戦争の過ち、恐ろしさを十二分に知り尽くしているはずなのに、戦争になれば、どこの国でも犠牲になるのは市民です。我々の手で、二度と戦争はさせまいと!

**世界に誇るべき
憲法がある**



王子生協病院・保健師
松本歩(26歳)

3年前、原水禁世界大会で、戦争がもたらした悲惨

な現実を目の当たりにしました。当時、傷病者を救うはずの病院も機能せず、人々がやっこの思いでたどり着いても救うことが困難だったという話を聞き、医療者として考えさせられました。日本には「もう戦争をしない」と表明している素晴らしい憲法があります。それは世界に誇るべきことです。永久に守る約束を放棄しない日本であり続けたいと願っています。

**憲法9条の理想
は不滅です**

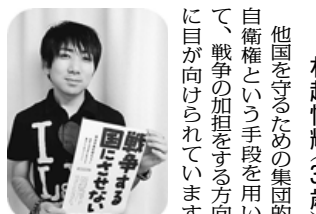
東尾久支部・理事
富田正子(71歳)

戦争を放棄し、軍備を持たず平和を希求するという世界に冠たる憲法9条の理想は不滅です。安倍暴走政権は「平和安全法」の名で武器を持った自衛隊を派兵



し、アメリカ言いなりの侵略国家の仲間入りしようとしています。武器輸出大企業を儲けさせる9条無視の「戦争法案」は絶対に許せません。

**戦争の無い国
に生まれて**



ほくとむまわりの家・介護福祉士
村越輝輝(32歳)

他国を守るための集団的自衛権という手段を用いて、戦争の加担をする方向に目が向けられています

(日本に米軍基地があるだけで、既に加担している気もしますが)。もしこれが施行され、武力攻撃をしてしまったら戦争をしているのと同じこと。誰かを傷つけたとしたら国民一人ひとりに責任が課せられることになる。戦争をしている地域に家族や友人、大切な人がいる人も多くいると思う。そこに攻撃をするという事は、自らの手で大切な人を傷つけてしまうということ。そんな事も考えてほしい。

注射器

いつでも、どこへでも、切れ目なく自衛隊を世界中の戦場へ出動させることと安倍内閣は5月26日、衆議院に10の安全保障法制改正法と1つの新法の説明を行い審議に入った。ところが、現在世論調査によると国民の80%以上が「説明不足」と指摘している。しかし、首相はアメリカの議会で「夏までに成立させる」と述べると、異様な対米従属ぶりだ。国会の追及では、一つは憲法を破壊する違憲立法であり、二つには異様な対米従属推進勢力が進められている。三つには、日本の侵略戦争を認めない安倍政権の正体、反動性がハッキリしてきた。そのようなもとで6月4日の衆議院憲法調査会で与党が同意してきた3人の憲法学者、参考人がそろって「集団自衛権行使を可能とする法案は憲法違反である」と明快な判断を表明した。昨年7月1日に自民・公明の与党だけでこれらの法案を閣議決定し、一内閣が勝手な解釈で立憲主義を否定したことが明らかにされ、まさに主権者国民の声、ここにありと言えよう。戦後70年間、一人の日本人も殺されず外国人も殺すことがなかったのは「国権の発動たる戦争と、武力行使は、国際紛争解決の手段として、永久に放棄する」「戦力は、これを保持しない。国の交戦権は認めない」とした憲法の規定の生命力ではないか。この憲法を「平和」の名で踏みつけることは絶対許すことができない。(大)

理事会だより 6月20日

多くの人々の力を集めて 戦争する国にさせない

理事長あいさつ 大山 美宏

安保闘争なみの 運動に

国会で審議中の「戦争法案」は、明らかに憲法違反の法律です。6月4日の憲法審査会の中で参考人として3人の憲法学者が「戦争法案」について憲法違反と明確な断罪をされました。現在、全国の様々な運動が湧きあがり、いろいろな世代や団体が国会を取り巻いて集会を行っています。全国の自治体も意見書を出し始めています。この国会で戦争法案を採決するな、廃案にしろとの決議です。まさに安保闘争のような盛り上がりを見せていると思います。

東京新聞に歴代内閣法制局長官のアンケートが載っており、回答は5人で4人が違憲、1人が白紙というものでした。戦争法案反対の学者・知識人の会はずでに5千人以上の方がサインしております。

兵站(へいたん)は戦争行為と一体「武力の行使」を「武器の使用」、戦争行為と一体である「兵站」を後方支援と言いつつ、自己防衛を自己保守的と言いつつ、まさに国民・国会をだまかし、欺き、通

各界の良識人の声が広がる 憲法学者の圧倒的多数は違憲と考えております。政

《理事会議事要旨》

報告事項 ①5月組織活動報告 組合員加入76人、出資金増資532万円、増資者971人、新班2班、班会開催108回、2項組合員6人。6/4支部長学習交流会44人参加。夏期増資訪問行動提起。健診のお勧め、乳がん検診の声掛けを。7/30健康づくりスキルアップ講習会を開催する。健康チャレンジ自治体後援申し入れ。戦争を止める国づくりを許さない取り組み行動提起。ピースアクション参加要請と物品販売。高齢者大会参加要請。8/26福祉たすけあいまつり参加要請。事業所利用委員会規定づくりと機関紙の原稿を検討。②5月決算報告。③王子生協病院、診療所群、看護部、福祉事業部報告。④医療福祉生協連、民医連関係報告。⑤総代会議事日程報告。議決事項 銀行借入の件確認。

◎王子生協病院は、個室も含め全室差額ベッド料はいただいております。



STOP 安倍政権 / 6・13大集会

そうしています。兵站でいえば、これを現地調達にしたため、南京事件を起し、日本軍の戦死者の半分以上を餓死者で占めるなどというおおよそ戦略のないことを引き起こしたのが日本陸軍です。ここに兵站と戦争を一体でな

の源流があるのではないのでしょうか。サッカーでいえばシュートする選手だけが攻撃に参加しているだけで、シュート手前のアシストさえも攻撃のプレーではないと言っているような詭弁です。水滸伝的にはいつも兵站の話は戦争との関連でできま

血は流さない

湾岸戦争では日本は130億ドルを出しましたが、アメリカでは>Show The e Flagと騒ぎだして、「自

戦争法案反対の 声を広く

しかし、まさに国会は討論すればするほど、集団的自衛権の根拠がはがれていく事態となっています。一方で維新の会を巻き込んで、数にたのんで国会を延長してこの法案を通そうとしています。今こそ、戦争法案廃案にする一点で結束する会を立ちあげていきましょう。地域に大きく広がっていくことが大事です。

第74回通常総代会 全議案を承認・決定

6月27日(土)北区野井川会館大ホールにて、第74回通常総代会を開催、総勢408人(総代294人・委任含む)が参加しました。 ①2014年度活動のまとめ、事業計画及び決算関係書類承認の件、②2015年度活動方針、事業計画



6月27日に開かれた第74回通常総代会

及び予算承認の件、③第二次中期計画承認の件、④定款変更の件、⑤役員(理事・監事)選任の件、⑥議案決議効力発生等の件の6つの議案が全員一致で承認・決定されました。 今年役員改選時にあたり、5人の理事が、退任し、替わって新任の理事6人を含め38人が選任されました。監事は新任1人増え、5人の監事が選任されました。 第二次中期計画の初年度として役員員一致して、地

医療と介護の現場

貧困は社会の構造の問題



王子生協病院では、今年4月から無料低額診療事業を開始しました。無料低額診療事業とは、社会福祉法に規定された第二種社会福祉事業で、経済的に困難な方に一定の条件のもと、医療費自己負担分の減免を行うものです。 申請を進めるにあたり、収入状況や生活の様子などを聞かせていただきますが、厳しい経済状況にはそう至らざるを得ない理由があったのだと分かります。また、困難な中でも工夫して生き抜いている力を感じて生かされています。 以前に関わり、今は遠方に引っ越しされた方で、戦争で両親を亡くされた方が、子どもを、近所で見聞かしたことを教えてくださったりも。私に決まらず、社会の構造の問題です。また、絆の貧困が貧困の連鎖を生んでいくとも聞きます。 無料低額診療事業によって受療権を確立するだけでも、貧困問題を解決していく社会になるよう訴えていきたいと思っております。(王子生協病院医療ソーシャルワーカー 遠藤眞子)

〈組合員の資格および脱退・減資について〉

※東京都に住所または勤務地を有する方は組合員となれます(定款第6条)。転居やお亡くなりになられた場合はご連絡ください。 ※当医療生協からの脱退・減資につきましては、定款第10条(自由脱退)および第17条(出資口数の減少)によって、事業年度末の90日前(12月31日)までにご連絡をいただき、年度末(3月31日)に処理させていただくことが基本となっております。お困りの事があればお気軽にご相談ください。 東京ほくと医療生活協同組合 本部組織部 TEL:03-3913-9100

医療福祉生協がめざす健康習慣2015年改定版

8つの生活習慣と2つの健康指標

すべての世代で健康づくりを

医療福祉生協の健康習慣が提案されて約20年がたちました。20年前に比べ日本人の平均寿命は男女とも4歳長くなりましたが、非正規雇用が増加し、長時間労働やサービスマンなど労働環境も大きく変化しまし



た。また、高齢化が進み独居世帯が増える中、「孤独死」や認知症なども社会的に深刻な問題になっています。人々の健康が、失業や暮らしの中の様々な格差など個人の努力を超えた社会的な条件に大きく影響を受けることが明らかになりました。

改定版は、これらの社会の変化を踏まえて内容が改められました。また、個人の生活スタイルが多様化



する中、すべての世代で取り組める健康づくりの視点を定め改訂されました。(71歳以上の健康習慣は今後に紹介)

8つの生活習慣(16〜70歳)

水横線部分が改定された箇所です

①生活リズムを整え快適な睡眠をとる

・1日7〜8時間眠る

②心身の過労を避け、充分な休息をとる

・週2回、30分以上の適度の運動を続ける

③禁煙にたどりつく

④不適切な飲酒をしない

⑤適切な運動を定期的に行う

⑥低塩分、低脂肪のバランスのとれた食事をとる

⑦間食せず、朝食をとる規則正しい食生活

⑧1日1回以上よかれを落としきる歯みがきをする

⑨よくかんで食べる

⑩水分補給は足りていないか?

⑪体脂肪率、適正体重を維持する

⑫適切な血圧をめぐす

⑬適切な血圧をめぐす

⑭適切な血圧をめぐす

⑮適切な血圧をめぐす

⑯適切な血圧をめぐす

⑰適切な血圧をめぐす

⑱適切な血圧をめぐす

⑲適切な血圧をめぐす

⑳適切な血圧をめぐす

㉑適切な血圧をめぐす

㉒適切な血圧をめぐす

㉓適切な血圧をめぐす

㉔適切な血圧をめぐす

㉕適切な血圧をめぐす

㉖適切な血圧をめぐす

㉗適切な血圧をめぐす

㉘適切な血圧をめぐす

㉙適切な血圧をめぐす

㉚適切な血圧をめぐす

㉛適切な血圧をめぐす

㉜適切な血圧をめぐす

㉝適切な血圧をめぐす

㉞適切な血圧をめぐす

㉟適切な血圧をめぐす

㊱適切な血圧をめぐす

㊲適切な血圧をめぐす

㊳適切な血圧をめぐす

㊴適切な血圧をめぐす

㊵適切な血圧をめぐす

㊶適切な血圧をめぐす

㊷適切な血圧をめぐす

㊸適切な血圧をめぐす

㊹適切な血圧をめぐす

㊺適切な血圧をめぐす

㊻適切な血圧をめぐす

㊼適切な血圧をめぐす

㊽適切な血圧をめぐす

㊾適切な血圧をめぐす

㊿適切な血圧をめぐす

①適切な体重、適正腹囲を維持する

・BMI 18.5〜25の適正体重を維持する

・腹囲 男性85cm未満、女性90cm未満を維持する

・1日1回以上よかれを落としきる歯みがきをする

・よくかんで食べる

・水分補給は足りていないか?

・体脂肪率、適正体重を維持する

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

・適切な血圧をめぐす

病気の話題

久々診療所長

医師 村山 慎一

肝臓、特に肝細胞の中に脂肪(主に中性脂肪)が蓄積された状態です。肝臓は吸収された栄養分などから中性脂肪を作って、その一

部を細胞内に蓄えているため、健康な肝臓でも3〜5%の脂肪を含んでいます。しかし、様々な原因によって処理しきれなくなった脂肪が過度に肝細胞内に蓄積されると脂肪肝になります。

原因と症状

脂肪肝の原因は、肥満、アルコールの摂りすぎ、糖

脂肪肝とは

脂肪肝から肝線維症、肝硬変へと進展し、肝臓の発がんがあらわれることが以前より知られていました。

最近では、アルコールを飲まない方の脂肪肝からも、肝硬変、肝臓へと進展する

検査

脂肪肝自体には症状はほとんどありません。検査としては血液検査・腹部エコー検査を行います。血液検査ではAST(AST)、ALT(ALT)の値の他

をたどる単純性脂肪肝です

治療

治療は、原因療法に尽き

ます。食べ過ぎ、アルコールの摂りすぎを止め、食事療法、運動療法が基本となります。NASHに対しては脂質代謝の改善を目的として薬物が使われることもありますが、あくまでも補助的な治療と考えられます。

熱中症にならない体づくり

○水分補給は足りていないか?

体内の水分が足りなくなると、体温を調節する機能が低下し、血流も低下してしまいます。この口渴を感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。

○体調を整えましょう

体調がよくないときに、無理に活動すると熱中症の危険が高まります。また、暑い夏は食欲が落ちやすいので、たんぱく質や脂肪を多く含む食品をとりましょう。

○暑さにならないうちから

急に暑くなった日に熱中症は多くおこっています。本格的な暑さやってくる前に、体を暑さに慣らしていきましょう。



東京ほくと医療生協第74回通常総代会



第74回通常総代会で選出された新役員のみなさん

「いのちの平等」これからも地域とともに

無差別平等の「地域包括ケア」をすすめます

開会式の様子。清水起美子副理事長、清水起美子副理事長、理事長 大山 美宏

人権が大事にされる地域包括ケアをすすめる

川一博 監事

今泉建雄 副理事長

佐藤 章 常務理事

総代会ビルを譲り受ける大畑かな子看護師

第74回通常総代会発言集

町会と共同でサロンを開催



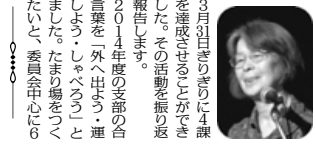
高年齢者同士の交流活動の場として、王子3丁目自治会と共同でサロンを開催しています。



介護のごとくやぶひさの腰痛などの痛みをケアする

健康チャレンジ

無料低額診療事業の取り組み

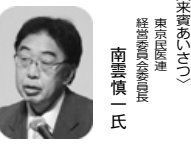


川井 和子 川井 和子 清水美智子 高橋 正臣 吉岡 勝正 高橋 文子 本田 由子 佐藤 純子 古川よし子 森 悦子 板屋 キミ 三井 隆良 横田 健一 折井 敏行 早坂 亮子

選出された新役員

選出された新役員

選出された新役員



選出された新役員

選出された新役員

選出された新役員

選出された新役員

選出された新役員

選出された新役員

選出された新役員

選出された新役員

選出された新役員

選出された新役員

選出された新役員

選出された新役員

町会と共同でサロンを開催

高年齢者同士の交流活動の場として、王子3丁目自治会と共同でサロンを開催しています。

介護のごとくやぶひさの腰痛などの痛みをケアする

健康チャレンジ

無料低額診療事業の取り組み

無料低額診療事業の取り組み

無料低額診療事業の取り組み

無料低額診療事業の取り組み

無料低額診療事業の取り組み

無料低額診療事業の取り組み

無料低額診療事業の取り組み

無料低額診療事業の取り組み

無料低額診療事業の取り組み

無料低額診療事業の取り組み

無料低額診療事業の取り組み

無料低額診療事業の取り組み



絵手紙「結」
田結 弘明

(13)

この夏は平和を守る熱いたたかいに
なりそうです。ひとひたりの想いを扁
ける紙面をつくらなければと思えます。

暮らし支える「つながりマップ」

組合員活動の拡がりつくる 支部長学習交流集會に44人参加



「ここはコンビニがあるよね」「高齢者もよく利用しているわ」など地図に印をつけていきます

6月4日、44人が集まって支部長学習交流集會を開催しました。誰もが安心して暮らし続けることができる地域をつくるためには、暮らしを支え合うつながりを広げることが必要です。

2015年度医療福祉協会の「協同の力でいのち輝く社会をつくる」活動のひとつである「つながりマップ」をつくることになりました。つながりマップは地域全体がくらしやすいものになるよう、地域の現状を知り、わたしたちができること、他の組織や人々と



地図に書き入れていきます

意外と知らない地域「楽しんでくることができた」「意外に地域の状況をつかんでいないことがわ

《参加者の感想》

「仲間増やしをしたら班を紹介したい」「全体像がはっきりして活動の展望が開けてきた」「日頃、何気なく利用している施設の地域との関係がよくわかった」「課題がたくさん見えてきた」

つながりたい団体・人「町会とのつながりなど課題が見えてきた」「カフェをつくりたい」「閉じている高齢者をなんとかしたい」

これからの活動の課題が見えてきました。秋の生協強化月間に各支部で作成します。

減塩・低カロリーで 手料理のおいしい昼食

滝野川支部が「春のもみじ会」

6月10日、半年ぶりに「春のもみじ会」を行いました。手料理のお昼ご飯です。メニューは、赤飯・蒸し鶏・蒟蒻の煮物・人参の煮付け・玉子焼き・玉ねぎの

甘酢漬け・フルーツゼリー・三つ葉の吸い物、支部運営委員ひとり一人がつけて持ち寄りました。25年前からのお弁当づくりの経験が活かされています。

初めて参加した方も入食後に行った「脳いきいきクイズ」は結構難しく頭をひねりました。2組に分かれてのゲームでは真剣そのものです。マフラー結びの競争が皆さんの脳をいきいきさせてくれたのではないのでしょうか。最後には竹内敏子さんのハーモニカに合わせて4曲を歌い、写真を撮って終わりました。

本日の一人分のカロリーは約600キロカロリーと



のことでした。
(運営委員・安達年子)

「もみじ会」に24人参加しました

◆どこの病院・医院の処方せんでもお受けいたします◆
いつでも気軽に相談できるあなたのまちの薬局です。

あすか薬局 北区豊島3-5-6 ☎3912-7478	かえで薬局 足立区江北1-26-8 ☎3896-6620
すずらん薬局 北区志茂4-14-1 ☎3598-3085	わかくさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054
しんでん薬局 足立区新田2-12-7 ☎3911-2274	あらかわ虹薬局 荒川区荒川4-54-4 ☎3803-1005
ひまわり薬局 北区東十条2-6-5 ☎3912-0293	堀切虹薬局 葛飾区堀切7-12-1 ☎3604-9419
ひまわり薬局浮間店 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081	薬剤師募集 詳細は3914-0700ひまわり企画まで

みんなの力で戦争法案を今すぐ廃案へ

戦争法案は、明らかに憲法違反です。二度と戦争はしないと誓った戦後政治の原点をないがしろにするものであり、廃案以外に道はありません。

廃案をめざす運動を大きく広げるために「戦争法案の廃案をめざすほととの会」を立ち上げました。

多くの方にこの会の呼びかけ人になっていただくようお願い申し上げます。

「戦争法案の廃案をめざすほととの会」呼びかけ人になります

『私は戦争法案に反対です。趣旨に賛同し、戦争法案を廃案にするために呼びかけ人となります。皆さんと一緒に運動をすすめましょう。』

2015年6月27日 お名前 _____

あなた様の思いを一言 (ニュース等でご紹介させていただきます)

F A X 03-3912-9333までお送りいただくか、事業所の窓口にお持ちください。

通信

(敬称略)

神谷 宮本房江
飛鳥山あじさいロード、
カメラ持ち、うっとり気花の
色の多さ

上十条 小沼まつ江(83)
年末のために北区共通商
品券を買っておきます。
舎人 三輪アイ子(76)
戦わねば来ぬ平和ならない
らぬ夏雲
堀船 大野より子(66)
定期を落として、家に帰

わたしも 配っています

ひとりでも多く
健康づくりの仲間

京大倉町3丁目

落合知子

5年前、訪問診療と訪問
看護を受けながら母を自宅



で看取りました。北足立生
協診療所には在宅介護をす
る上でいろいろと助けられ
ました。診療所は何でも相
談できる家庭医として私に
とっては安心できる大きな
存在です。



季節の スナップ

古河庭園のバラ園はとでも手入れがゆきとどいており、きれいに咲いています。観光バスで訪れる人も多く、すっかり北区の観光名所となっています。(小川延男)



みんなで教えあいながら体操します

豊島4丁目支部
なごし班
楽しく筋トレ
はじめました

気をつけていても、つま
づき転倒、骨折を繰り返し
て入院する人が多く、なで

ろココソングの「歳のせ
いだとあきらめないで」
「骨と筋肉鍛えたら死ぬま
で元気」に、そよよね。ロ
ココソ防ソングも楽しく気
にいらしています。
歳に関係なく、筋肉は鍛
えられることを実感してい
ます。「やる気」があれば、
「今さら」と言わず、こ一
緒に始めてみませんか。毎
月2回、第1、第2木曜日、

しこ班では1年前から新た
に筋トレ体操を始めていま
す。準備体操は、股関節、
腰を鍛える動きを中心に、
さくら体操、ロココソ防体
操等々をおこなっています。
続けていくと片足立ち
も長く続けられるようにな
ってきました。

ただ忙しく時間が過ぎて
いく日々、静かに時の過
ぎるのを、和菓子と抹茶を
いただくとき、ほっと豊か
な心地を味わえる私です。
茶道に長く携わり、氏神
の祭りには社務所でお抹茶
を点てて接待をしている松

10時から。
(豊島4丁目・杉山トセ
子)
南平住支部
お抹茶班
忙しさのなかで
ひと息つく時間



明るい部屋でゆったり楽しんでいます

見スミさんには班長をお願い
しました。参加しお手伝
いをしながらお抹茶を点て
る茶道を教えてくださいま
す。2時間の時間内に都合
のいい時に寄って楽しんで
もらいたい班会です。
(理事・村上広雄)

医療生協の出番です！あなたの町の班会

◎転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合はご連絡ください。(組織部3913-9100)

今年も開催します 福祉たすけあい祭り



8月26日(水) 午前11時～午後2時半
北とびあ13階 飛鳥ホール
参加費 100円

東京ほくと医療生活協同組合
理事会福祉たすけあい活動委員会 連絡先: 3913-9100

第324回 パズル

〈ヒント〉短冊の願い聞い
て、
ハガキの余白に簡単なお便
りを書いて頂ければ幸いで
す。お名前、年齢をご紹介
します。その旨記して下さい。
その旨記して下さい。(抽選
対象外)

〈応募方法〉ハガキに答え、
住所、氏名、年齢を書いて
〒114-0003 北区豊
島3-7-1 東京ほくと医
療生協 機関紙 編集部まで
〈締め切り〉7月25日。
正解者の中から5名様に
実

1年中ありますが、夏が一番おいしい

色とりどりで華やか、花火見物にお似合い

最近、川の水をきれいにしてこれを育てています

農業のため、見られなくなりました

看護師(准看護師)募集

資格 正看護師、准看護師、保健師
勤務形態 常勤(変則3交代夜勤)
休暇 4週8休、年始年末休暇、夏季休暇、有給休暇あり

電話連絡の上、履歴書をご持参下さい

パート勤務希望者は相談に応じます。
ヘルパー資格の介護者も非常勤で募集しています。

王子生協病院 電話03-3912-2201(看護師長室/油座、深山、佐藤)

外来診療体制のご案内 7月1日現在の体制です(詳しくは、病院・診療所にお問い合わせ下さい)色文字=女性医師

王子生協病院 北区豊島3-4-15 診療予約専用電話 03-3912-7248

実施予防接種は、病院・各診療所にお問い合わせ下さい

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and time slots (午前, 午後, 夜間). Rows include various medical departments like 内科, 小児科, 外科, etc.

健康診断 会社や個人で行う健康診断は、全て予約制となっております。... 電話3912-5181

(受付時間)午前8:30~11:30/午後1:30~4:00/夜間5:00~7:30

救急・急患の方は随時受け付けています。

生協北診療所 北区東十条2-8-5 3913-5271

Table for 生協北診療所 showing medical services by day and time slot.

(受付時間)午前8:30~11:30, 午後1:00~4:15, 夜間4:45~7:00

生協王子歯科 北区豊島3-19-3 3927-9573

Table for 生協王子歯科 showing dental services by day and time slot.

(予約時間)午前9:00~12:00, 午後1:30~4:30, 夜間7:30~

荒川生協診療所 荒川区荒川4-54-5 3802-2601

Table for 荒川生協診療所 showing medical services by day and time slot.

(受付時間)午前8:30~12:15, 午後1:30~4:00, 夜間5:00~7:30

鹿浜診療所 足立区新田2-4-15 3912-8491

Table for 鹿浜診療所 showing medical services by day and time slot.

(受付時間)午前8:30~12:00, 午後2:00~4:00, 水金2:30~6:00

赤羽東診療所 北区志茂4-14-2 3901-5201

Table for 赤羽東診療所 showing medical services by day and time slot.

(受付時間)午前8:45~12:15, 午後1:45~4:15(水), 午後3:15~6:30(火・金)

江北生協診療所 足立区江北2-24-1 3896-6636

Table for 江北生協診療所 showing medical services by day and time slot.

(受付時間)午前8:40~12:15, 午後1:40~4:30, 夜間5:40~8:00

生協浮間診療所 北区浮間3-22-1 3558-8361

Table for 生協浮間診療所 showing medical services by day and time slot.

(受付時間)午前8:40~12:00, 午後1:40~4:15(水2:00~), 夜間5:40~7:45

北足立生協診療所 足立区人谷3-1-5 3896-9971

Table for 北足立生協診療所 showing medical services by day and time slot.

(受付時間)午前8:40~12:00, 午後1:40~4:15, 夜間5:40~7:45

汐入診療所 荒川区南千住8-10-3101 3807-2302

Table for 汐入診療所 showing medical services by day and time slot.

(受付時間)午前9:00~12:00, 午後2:00~4:30, 夜間5:30~7:30

歯プラン販売「特売日」
組合員の方、組合員証の提示をお願いします。
7月18日、23日、28日
8月1日、8日、12日、18日、28日

- 王子生協病院・在宅医療部
王子訪問看護ステーション
十条訪問看護ステーション
ヘルパーステーションのぞみ
地域ケアセンターわかば
福祉用具サービスハピネス
住宅介護支援事業所ハピネス
老人保健施設はくとはなみずき
職員グループホームほくとはなみずき
荒川生協診療所通所リハビリ(デイケア)
あらかわ虹の里デイサービス
虹の訪問看護ステーション
ヘルパーステーション虹
地域ケアセンターはけた
はくとと西尾久虹の家
住宅介護支援事業所なでしこ
訪問看護ステーションなでしこ
デイサービスセンターなでしこ
訪問看護ステーションたんぽぽ