

**生協の現況** 2016.2.1現在

組合員	34,331人
出資金	15億6,226万円
一人平均	45,506円

---

今期増加

組合員	1,378人
出資金	9,878万円



2016年  
(3月号)  
第439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/

# 「平和」への想いを つなげていく

## 組合員職員 活動交流集会



赤羽会館大ホールに284人

### 宝田明さん「平和」への願いこめて講演

#### 初めて分科会 形式の交流会

2月13日、北区赤羽会館にて2年ぶりに「組合員職員活動交流集会」が開かれ、284人が参加しました。今回、初めて分科会形式で3つの会場に分かれて「平和運動の継承」「人権・いのち輝く実践」「支え

あい・ほくとらしい地域包括ケア」のテーマで討論会を行いました。

冒頭に各テーマの問題提起がされ、組合員、職員、連携機関の方から演題報告(4-5面掲載)をうけた後、日ごろの活動や思いについて関連に意見交換を行いました。参加者からは「学びから一歩、行動へ繋

げよう(平和)」「貧困・医療費問題は政治にも関心を寄せていこう(人権)」「地域でのつながりを作るとりくみをさらに広げたい(支えあい)」などのたくさん

#### 「戦争が憎い」と怒りの訴え

全体会では、俳優の宝田



講演する宝田明さん

明さんを迎えて、『まもろう憲法9条、つなげよう平和のおもい』をテーマに講演会を行いました。ご本人が登壇すると81歳とは思えないほど凛とした立ち姿に会場の空気が一気に変わりました。

11歳の時、終戦を旧満州国のハルビンで迎え、最後の引揚者として日本に帰

てくるまでに大変な体験をされています。ソ連兵の蛮行や取り残された在留邦人の生き死が情景を写し出すように語られると戦争を知らない世代の参加者にも戦争の悲惨さがリアルに伝わってきます。「無辜の民をも引きずり込んで一生を狂わせてしまつ。それが戦争です」「家族がばらばらにされ、人の人生まで奪う戦争が憎い」と怒りをもって訴え、最近の安保関連法の成立や戦争できるような動きにも警鐘を鳴らします。

最後に、反戦への思いを込めて作詞された「私の願い」という歌を披露していただき、会場は平和を願う参加者の大きな拍手に包まれました。

められている」とあいさつがありました。東京ほくとの来年度の柱にもなるテーマで学習と討論をすすめました。さらなる発展をめざして、とりくみの足がかりとなる集会になりました。



餌取博実行委員長

**平和だからこそ医療活動も継続**  
本集会のまとめとして実行委員長の餌取博医師からは、生協北診療所の透析室長として、戦争と透析医療の発展の歴史にも触れ、「平和が脅かされている今だからこそ、頼りになるのは家族や地域でのつながり。平和でなければ医療も継続できない。性根を据えた平和運動、地域活動が求

### 第75回通常総代会総代選挙告示

定款第54条及び総代選挙規約に基づき、総代選挙を実施します。総代立候補は所定の立候補届けにて選挙管理委員会事務局に提出願います。

#### 記

- 一、立候補資格者  
組合員本人(1/31現在の組合員名簿登録者)
- 一、選挙区及び選挙区ごとの定数は本部に掲示
- 一、立候補届け出期間  
2016年3月10日から4月15日まで
- 一、選挙の方法  
選挙区定数を基に投票で行う
- 一、立候補の届出  
東京ほくと医療生活協同組合選挙管理委員会事務局(組織部内) ☎3913-9100



今、日本列島のすみずみで「戦争法の廃止を求める統一署名」が空前の広がりを見せている。昨年、国会を包囲しかつけない運動を展開した学生やママ達などの個人や諸団体が総がかり行動実行委員会をつくり、呼びかけたものだ。4月末に、豊島区国会に提出される▼ところが、現在開かれている国会では、安倍首相が「憲法9条第2項は明文改憲で変える」とつまりこの項は戦力と国の交戦権を認めない条項だから平和憲法の核心を骨抜きする「本質をむき出しにした国民への挑戦である」さらに緊急事態条項を創設すると強調するが、この本質は緊急事態に対応して時の権力が独裁的に、国会にもはからず戦争体制もつくる危険極まりないもので国民不在の異常さが突出している。

▼昨年9月19日に安保関連法が国会で強行採決された13日後に、防衛省の外局として防衛装備庁が1800人の大規模職員のもと立ち上げられた。この装備庁は、武器輸出・国際的共同開発と生産・国内の軍事産業の育成のための組織とされている▼国会と国民に、この役割等は知らされているだろうか。今年の防衛予算は、史上最高の5兆円を超えた。このうち水戸は、この装備予算といわれている▼武器の生産・輸出など「死の商人」の策動も活発だ。政権は、戦争する国づくりにむかっているが、統一署名は平和をめざす確固たる力だ。(大)

理事会だより 2月20日

平和と人権、医療生協の

今後の活動の指針に

理事長あいさつ

大山美宏

2月・戦争に反対し 逝った故人を偲ぶ

組合員職員活動交流集会の準備にあられた実行委員会のみなさん、大変ご苦労さまでした。平和と人権、医療生協の今後の活動の方向性が見えたと同時にまた職員・組合員さんの愉しい交流になったと思いま

宝田明さんは、こんなにも身近に戦争反対の熱き想いをもち、心の深い方がいたなんて、非常に感動しました。沖繩のことは存じておりましたが、満州でも少年にいたるまで、「青酸カリ」を持参していたとは驚きでした。「戦争は、憎しみしか残さない」との言葉を、非常に重く受け止めました。さっそく医療生協と理事長あてに「飛翔」という毛筆の色紙をいただきました。今後とも交流を続けていきたいと思います。



2/13 宝田明さん(中央)をかこんで

い。戦争法廃止2千万署名は、東京ほくとは2万の目標で2千筆を超えたとです。がんばりましょう。病院から在宅へ誘導の診療報酬改定 診療報酬も具体的な点数まで提示されました。急性期病床の7対1病床を減らすために、在宅復帰率を7・5割から8割に、重症の指標である介護必要度を15%から25%にあげます。前は1万床しか減少しなかったのに手を打ってきたことになりました。一方

おられる自民党に参院選で審判を この間、自民議員の失言が続いておりますが、これは暴言であり、本首でしよう。おごっているのか考えられません。その極致は安倍総理です。平家物語ではないですが、「おごれる者は久しからず」です。野党共闘もできつつあり、画期的な事態がすすんでいます。是非参議院議員選挙で与党を半数以下に追いこましましょう。

《理事会議事録要旨》

報告事項

①1月組織活動報告・組合員加入97人、出資金増資657万円、増資者1,013人、班会開催101回、2項組合員6人。3月末まで目標達成にむけて行動デーの計画を。北区生協連ふぁあ、コープみらいつどいに参加し健康チェック。2-3月便潜血チェック月間。3/26荒川ラインウォーク参加要請。2月バレンタイン行動6カ所、認知症サポーターフォローアップ研修3/10参加要請。医療介護評価アンケート確認。②1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支部活動援助金残金回収について確認。

議決事項

王子生協病院患者送迎用車両のリース契約確認。第75回通常総代会関連①6月25日(土)午後1時より、北区滝野川会館大ホールにて総代会開催。②選挙管理委員の5人を指名。③総代選挙区は支部地域とし、選挙区ごとの各総代数と総数を300人とする。④議題について。以上確認した。

◎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。



王子駅前



赤羽駅東口

めましました。

いのちを守る社会保障の充実を 6カ所でチョコとカード配布 バレンタイン行動に91人参加 2月10日から16日にかけて6カ所で91人が参加して、バレンタイン宣伝を行いました。「誰もが安心してくらし続けられるために、社会保障の充実」を訴えてカードとCOOPのチョコを配布しました。

特別養護老人ホームは要介護3以上・介護サービス利用料の2倍化・軽度者の介護保険外し・75歳以上の窓口負担2割へ・入院時の食事代負担増・介護サービス利用料2割へ・湿布など市販品類似薬の全額自己

訪問リハビリで出会った M氏は59歳。事故により、体は全く動かない、意識すらはっきりしていないような、重度な障がいを負いました。病院での治療やリハビリを経て退院となりましたが、すべてに介助が必要なたが、すべての生活が始まりました。その当時の奥さんの覚悟や思いは医療者・介護者の考えを呑み込む程の勢いだったそうです。

医療と介護の現場

人をぐんぐんつなぐが、心をつなぐ思いを寄せ、諦めを引き



とが出来ました。リハビリの時間にも大好きな音楽を楽しみながら運動を行ったり、クリスマスの際には、M氏のリクエストで奥さん

〈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ります(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きます。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

王子生協病院健診課  
管理栄養士 吉田 信行

# 太らない食べ方

## 自分の体質を知って 食生活に活かすことが大事

### 朝食ぬきは今日から改めよう

あまり食べないようになっているのに太ってしまうと、気にしている方が多くいると思います。太りやすい人・太りにくい人、いろいろなタイプの人がいます。この体質は遺伝子が左右していることがわかってきました。

日本人は、古来農耕民族として生きてきたことで、食べ物が少ない冬や飢饉をのりこえられた遺伝子をもつ人が今を生きているのです。

#### 脂肪を蓄える スイッチ

「ご飯・パン・麺」などの「低炭水化物ダイエット」で効果を出すために、穀類を全く食べない人がいます。

#### 脂肪を蓄える 機能が高い (俵約遺伝子)

現在は24時間営業のコンビニが街中にあります。戦後の食糧難をのりこえ、「飢饉に備えてエネルギー

を節約し脂肪を蓄える」機能の高い人が生き残ってきました。この機能を節約して、脂肪を蓄えようとスイッチが入ってしまいます。少なくとも1食に大人女子用のご飯茶碗1膳、6枚切り食パン1枚、茹うどん1玉くらいが目安です。また、朝食を食べないのも良くありません。今日から改めましょう。



太らないためには、脂肪に変わりやすい穀類・芋類

夜9時以降は食べない (時計遺伝子)  
人の体は昼間働いて夜には休む時計が備わっています。これは時計遺伝子と呼ばれています。食事の消化に関わる内臓は、24時間休まず働いています。特に活

#### B.M.A.L.1 (ビーマルワン)

脂肪を蓄える作用をする物質です。このB.M.A.L.1は、昼間はスローペースで夜活発に働く特徴があります。これは、昼間の活動で使ったエネルギーを夜の間に充電しておくという役割です。夜の時間に炭水化物のラーメンやパン、お菓子などを食べると脂肪が蓄積されやすくなります。

発に働く時間帯があり、肝臓・脾臓は朝から昼にかけて、胃は朝から夜9時頃まで活発に消化酵素を出したり消化したり、と24時間フル稼働ではないようです。ですから夕食は夜9時までにすませ、この時間以降は高脂肪・高カロリーの食べ物は避けた方が良さそうです。

### 2-3月「便潜血チェック」を各地で「健康チェック」を開催

2月17日、滝野川支部で健康チェック会を行い15人が参加しました。便チエックキットを事前に買ってもらう、初めての方にはチェック方法を学んでもらいます。同時に血圧・尿・体脂肪・血管年齢・骨密度をチェックしてもらいました。便チエックは全員が陰性で「ホッ」とした思いでした。みなさん高齢の方の参加が多かったのですが、健康についての意識が高くなっています。



骨密度の測定

3月10日以降開催予定

	支部	会場
3月16日	西尾久	西尾久虹のセンター
3月11日	豊島3丁目	豊島虹のセンター
3月19日	神谷堀	神谷堀ハイツ集会所
3月17日	赤羽東	志茂東ふれあい館

地域・時間等は組織部3913 - 9100までお問い合わせください



あすか薬局  
薬剤師 阿ます美

薬は、開発した会社が特許を取ると、20年〜25年の間、その会社しか製造・販売できなくなります。この特許が切れた後、同じ有効成分を使って製造販売される薬が「ジェネリック医薬品」です。新薬(先発医薬品)です。新薬(先発医薬品)です。新薬(先発医薬品)です。

たとえば、胃潰瘍の薬オメプラール20mgの先発医薬品は1錠142・8円、後発医薬品は60・3円

### ジェネリック薬ってなあに？

す。飲みやすいように、大きくて飲みにくい錠剤を小さくしたり、コーティングなどで苦味を少なくしたりもしています。ただしこの場合も、薬の効き目や安全性に影響しない範囲と決ま

3年9月)しか普及していませんが、世界では一般的な薬です。WHO(世界保健機関)も使用促進を提唱して、アメリカ、カナダ、イギリス、ドイツなどでは、普及率が60%を

超えています。中には80%を超えている国もあります。日本でも少子高齢化で増え続けている医療費を抑えるために、2017年なかばまでに普及率を70%以上に、2018年度から2020年度末までのなるべく

早い時期に80%以上にする取り組みが進んでいます。実際にジェネリック医薬品に変更するには、担当の医師に相談したり、処方箋を出す時に薬剤師に相談してみてください。また、気軽に相談できるように、各自治体や製薬会社で相談カードやシールを制作しています。ぜひ、利用してください。

**ジェネリック医薬品 お願いカード**

私はジェネリック医薬品を希望します。

お願いカード

《参考文献》  
沢井製薬H・P「ジェネリック医薬品について」第3回  
中央社会保険医療協議会総会・後発医薬品の市場シェア【新目録】

王子生協病院健診課 学習会

### 「足ゆび力」ありますか？

しっかり立って歩くには足指が必要。どのくらいの力があるのか、また強くするにはどうすればいいか？ お話しします。足指力を測ります(無料)

日時：3月16日(水)午後3時～4時  
会場：王子生協病院会議室  
講師：王子生協病院リハビリ課職員  
問い合わせ：王子生協病院健診課  
☎3912-5181

第3分科会 支え合い・ほぐらしい地域包括ケア

高齢者あんしんセンターの役割 誰もが住みやすい街づくり



王子光昭苑/豊島高齢者あんしんセンター 理事長 高橋 敏久
北区は、「厚生省の『高齢者』という目標に、高齢者の方が住み慣れた街で安心して暮らしていただけるように、直接的な支援だけでなく高齢者にやさしい街づくりなどを含めて様々な施策を行っています。...

- 1. 自立して生活できるような支援します
高齢者が住み慣れた街で安心して生活を継続できるように、要介護状態になることのできる限り予防するため介護予防マネジメントを行います。
●要介護認定の申請受付 ●北区高齢者福祉課が行う一般高齢者福祉の申請受付 ●介護予防ケアマネジメント
2. 互いに支えあえるような支援を行います
地域の高齢者及びその家族などからの各種相談に対し、多面的な支援を行います。...

地域包括と連携の中で、地域の認知症患者さんを診ていく



鹿浜診療所 看護部長 西井 和久
鹿浜診療所では昨年4月より「もての忘れ外来」を行い、ご家族や地域包括からの相談を受けています。...

また、地域包括支援センター、ケアマネジャー、デイサービス、訪問介護員など10人の参加で情報共有し、各々がどのように関わりをもちか確認しました。...

- 認知症とは何か
グループホーム
ひまわりの家介護施設長
古河直美
組合員さんと町会のつながりで
サロンを共同で開催
非常勤理事/王子支部
川井裕子

第2分科会 人権・いのち輝く実践

生活保護申請どまりにせず、運動の仲間づくりまで共に育ち合う関係づくり



荒川区生活と健康を守る会会長 角 光男
30年前、荒川区の生活保護が区の打ち切り政策で半減しました。...

「なんでも相談会」の事例から考える私たち医療者の役割



王子生協病院 5階病棟医長 水谷 信一郎
北区は、東京都内で高齢化率が最も高く、世帯あたりの収入はもっとも低い地域です。...

相談会の方向を見て驚かされるように、大声で叫んでいる集団がいました。お話を聞いてみると、お話しを聞いてみると50代の男性で、異性から誘われてひりひりとしたことをよく覚えていた。...

- 「入院から在宅へ」「医療から介護へ」の流れの中でいまだ起きていること
王子生協病院医療課主任
折笠 健
貧困は自己責任ではありません
困ったときはがまんて解決?
王子生協病院医療ソーシャルワーカー主任
遠藤 真子
都市型経費老人ホームに入所し生活が一変する
経費老人ホーム西尾文虹の家施設長
古合裕司

第1分科会 平和運動の継承

沖縄で学び看護師として働くなかで、平和について感じていること



赤羽東診療所 看護師長 赤羽 和恵
小泉政権により社会保険費の削減、郵政民営化、自己責任論が広まりました。...

私は戦争反対の立場です。沖縄での青年ジャンボリー(医学生連の学芸交流会)で平和学習をしました。...

夏シリーズ 支部で取り組む平和活動



豊島1・2丁目支部支部長 沼田 和子
政治家が決めた法律で私たちは縛られますが、政治家は憲法に縛られているはずなのに、憲法9条を踏みとりにり戦争ができる国にしようとしています。...

戦乱事件の起きたアメリカは、武器製造企業の圧力で同年たっても銃規制ができずにいます。日本の武器製造も自衛隊に売り込みに上り生産したものを外国に売り込もうとしています。...

- 2014年実施した「憲法アンケート」から職員研修に憲法を学ぶことが位置づけられた結果について
江北生協診療所/法教育委員会事務局
池田 雅子
平和学校受講と沖縄フィールドワークへの参加報告
王子生協病院医事課
千葉 恵

組合員職員活動
交流集会
2016年 2月13日(土)
午後2時00分～5時30分
赤羽会館
活動交流集会演題発表より
ささやかなるも地域づくり

- 平和を守り、運動をつなぎ、受け継いでいこう
● 人権を大切に、いのちが輝く取り組みをひろげよう
● 地域で支えあう、ほぐらしい地域包括ケアをすすめよう
● 組合員、職員が思いを共有し、学びと成長でほぐとを発展させよう





人なつこい笑顔に、とても親近感を覚える方です。東京ほくとの登録ヘルパーになって10年が過ぎました。今は、ヘルパーステーションのぞみの所長として17人のヘルパーさんたちとともに地域を飛び回っています。

こどもが幼稚園に入り、仕事を探していて、東京ほくとで行っていたヘルパー養成講座で学び資格をとり



足立区舎人 平町江

待ってたよ  
今年も  
いつもの  
場所が  
咲いてくれ  
うれし  
うれし



暖かな年の始まりでどうなるかと思いましたが、やはり自然の営みは正しく繰り返されています。春を心待ちにする頃になりました。

## 多くの人の支えで仕事 利用者さんの人生に寄り添う

ヘルパーステーションのぞみ・所長 柴田 睦美さん

力に支えられ、挫折できなくなったの”と笑います。利用者さんに「あなたし

ました。何度も挫折しそうになりましたが、幼稚園のママ友たちや先生たちの協



れ自分の道を進みつつある年代になりました。介護制度の変更で、軽度の方をはずす方向性がださ

かいないの」と言われ、この仕事を続けることができ

「のぞみ」の利用者さんはみ重ねて信頼関係を作

に寄り添い、援助していくことはとても大きな仕事です。訪問して、1対1の対

利用者は人生数十年

が足りません。昨年の夏はとても忙しく、誰かが倒れたらまわらない状況でした。

3分の2が介護1または2の方で、経営にもかなり影響がでることが予想されます。自治体ごとの総合

恐さがあります。経験を積み重ねて信頼関係を作

「みんなこの仕事が好きなんです。ここまで続けられると思いませんでした。

利用者さん

「苦情もすべて受けとめて学びに変えています。」「みんなこの仕事が好きなんです。ここまで続けられると思いませんでした。

いくのです。印象に残る利用者さんを訪ねると、ヘルパー

### 興味深く学習、私の「終活」



1月28日に「終活について」の学習会を行いました。講師は生協浮間診療所の阿

## 「終活」学習会開く 浮間支部健康づくり委員会

部佳子所長です。参加者は38人、年齢層は60歳以上の方が多かったです。

終活とは、残りの人生をよりよく生きるため、葬儀や墓、遺言や遺産相続などを元気づけながら準備することです。エンディングノートには、自身が死亡したときや、判断力・意思疎通能力の喪失を伴う病気がかかったときに希望する内容を書き入れますが法的な効力はありません。終活のイメージができたところで、グループで話し

合いました。テーマは「人生の終末期、そのとき困ることはなんだろう。備えるべきことはなんだろう」です。「家族が亡くなったら混乱するだろう」「亡くなった本人の意見を尊重すべき」「エンディングノートを作って家族と共有しておきたい」「お葬式や埋葬の方法を決めておきたい」「延命治療は受けたくない」など話はずみません。人は誰でも死を避けられません。自分の人生を振り返り、大切な人を思いやり、よりよく生きるために考え、準備する。「終活」を考えるいい機会になりました。(生協浮間診療所看護師長・小串路恵)

### ◆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

## 第4回 荒川ラインウォーキング

開催日 3月26日(土) 雨天中止

コース 扇大橋から①～③の各地点を折り返すコースです  
①江北橋コース(約3km)  
②扇大橋コース(約7km)  
③岩淵水門コース(約9km)  
\*健脚の方、マラソン、自転車



当日受付場所 扇大橋下 舎人ライナー足立小台駅 徒歩3分

受付時間 午前9時～10時 スタート時間 午前10時

終了時間(予定) 午後1時 参加費 無料

参加資格 東京ほくと医療生協の組合員と家族 (一般の方でも当日医療生協の加入が可能な方)

事前申し込み 参加を希望される方はエントリーシートにて事前登録をお願いします(申し込み締め切り 3月12日まで) 「東京ほくと医療生協」ホームページからエントリーシートはダウンロードできます

### 申し込み先

組織部へFAX (3912-9333) でお願います  
お問合せは、組織部電話 (3913-9100)

# 通信

(敬称略)

王五 田代孝子(70)  
周囲の変化に驚きです。  
桜の木も花が咲く前に切られてしまいました。  
西尾久 高森裕子(78)

## \*わたしも配っています\*

大事などころろファ  
イルして読み返す  
豊島4自在住  
清水富美子(87歳)

1994年から機関紙と



ひとごと通信投稿に荒川区の方が少ないようなので私も通信します。  
上十条 小沼まこと(88)  
暖かくなった午後、チャップリン映画を見て過ごしました。  
志茂 大塚克子(85)  
「三寒四温」花の蕾も咲

きたくへ首を長くして待っています。  
王子 伊藤あや子(67)  
今年も早いもので河津桜が満開となり、桜の季節がやってきますね。  
王子 黒木文江(82)  
よく噛むことが認知症にならない近道のような気がします。

王子 井伊幸子(66)  
義母はもうすぐ97歳。デイサービスやショートステイでお世話になっていきます。最近、足腰が弱くなってきて心配です。  
志茂 神田節子(64)  
沈丁花のつぼみがふくらんできました。咲くのが楽しみです。

くバスルをしています。  
岸町 白武立吉(81)  
今年もバレンタインの日に入っていました。わくわくする81歳です。  
豊五 横山まよ(67)  
インフルエンザ予防のため、手洗いうがいをやっています。

アイデアデビューができたらしいな。  
西尾久 菊地サチ子(82)  
うかつにもこの年齢になって糖尿病の薬を飲み始めました。毎日の食事に気を付けなければと思っています。  
王子本町 間所貞夫(89)  
一つひとつ解決してやっ

ました。1996年に古巣の豊島4丁目に戻り現在に至っています。  
機関紙は1年間、大事なところはファイルし読み返します。繰り返し読むとまた新しいところが気がつきます。機関紙を配付するときは、元気で笑顔を忘れず1軒1軒声をかけしながら配れるようにしたいと思います。

荒川 荒壁子エゴ(47)  
晴れた日に飛鳥山までウォーキングしてきました。汽車のD51があり、昔の都電がありました。都電の中は木でできていたんですね。歴史に触れました。  
古千谷本町 大坪有加里(33)  
沢山雪が降ると大変ですが、かまくらをつくってみたいし入ってみたいものですね。9歳と5歳の娘と楽しんで

町屋 久道和男(69)  
国は働いてきた老人に安心を、若い人たちには希望を持たせる責任がある。今、まったく両方の政策が見えない。  
王子 中澤政子(72)  
春が待ち遠しくなりました。  
東伊興 高橋珠江  
認知症の予防にと思い、クイズと毎日体操をしています。退職したらボランティア

をここの数年、電車や職場で本をたくさん読んでいます。今は本の無い生活が考えられません。  
滝野川 西山幸子(64)  
離れ離れに登園していた孫が、同じ保育園に通えるようになりました。

お話をしていただきました。経済的な問題に偏らず、患者さんの希望に耳を傾け、その人に寄り添う支

援を提供したいという思いにほくほくさを感じました。

分散会では医療職と介護職、各事業所の中で患者さんや利用者さんへの関わりのか、またその中でどんな学びや気づきを得られているのか、それぞれに情報共有ができ、意見交換などを通して理解を深めることができました。

この交流会で学んだことを今後に活かし、これまで以上に地域の皆さんの力になれる様頑張っていきたいと思いを。  
(実行委員長・汐入診療所 看護師・田中朋子)



## 季節のスナップ

立春が過ぎ大都会の花畑を黄色に染める菜の花、紅梅の甘い香りが漂う。 平尾良幸

1月30日、「第18回看護介護活動交流会」が開催されました。  
昨年は安民法案のニュースが連日テレビで放送され、政治に関心だと思われていた若い世代が反対運動を行う姿に、命を大切にしたい気持ちは全ての人の共通の思いであることを実感させられた年でした。その尊い命を救う医療の現場において、経済的な理由で

医療を受けられない患者さんがいらっしやいます。  
王子生協病院では皆が平等に医療を受けられるよう、昨年より無料低額診療事業を開始しました。今回は「地域で生きる、その人らしさをみんなで支えるほくとの手」をテーマとしました。医療ソーシャルワーカーの遠藤貴子さんに患者さんひとりひとりの個を大切にしたい取り組みについて

## 「いのち」をささえる 医療・介護の手

### 第18回看護介護活動交流会



交流会の全体会

この交流会で学んだことを今後に活かし、これまで以上に地域の皆さんの力になれる様頑張っていきたいと思いを。  
(実行委員長・汐入診療所 看護師・田中朋子)

## 木綿の古布を 提供してください

木綿の古布(タオル、シーツ、浴衣、木綿のシャツなど)を提供してください。病院や施設内で消毒・清掃に使用しています。手のひらサイズ15cmから30cmぐらいに切っていただくと思いますが、切ってなくても大丈夫です。

病院または最寄りの事業所にお届けください。  
連絡問い合わせは  
組織部: 3913-9100



## 第332回 パズル

〈ヒント〉北区の桜の名所を書いて頂ければ幸いです。とき方、二重ワクの5文字。お名前、年齢をご紹介字を並べるとある言葉になりますので、匿名希望の方はその旨明記下さい。へ抽選対象外)

〈応募方法〉ハガキに答え、住所、氏名、年齢を書いて(前回の答え)カマクラ〒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(しめきり)3月25日。 加里

正解者の中から5名様に図書券を贈呈します。尚、ハガキの余白に簡単なお便

蒸籠でつくる甘いお酒	日本全土に自生、住宅の柱材などに使用
これから活発に遊ぶ。マスクが手放せません。	早春の川辺でみられる。猫の尻尾にみたてて名が付けられた

看護師(准看護師)募集

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。

- 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

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

3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 3912-2201

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 and time slots (午前, 午後, 夜間), listing various departments like Internal, Pediatrics, and Surgery with their respective staff members.

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。※「協会けんぼ」の健康指定をとっています。電話3912-5181

生協北診療所

北区東十条2-8-5 3913-5271

Table showing the schedule for Seikyo North Clinic, including departments like Internal, Pediatrics, and Dermatology.

受付時間 午前8:30~11:30、午後1:00~4:15、夜間4:45~7:00 【神】=神経内科

荒川生協診療所

荒川区荒川4-54-5 3802-2601

Table showing the schedule for Arakawa Seikyo Clinic, including departments like Internal, Pediatrics, and Dermatology.

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 showing the schedule for Kaminami Clinic, including departments like Internal and Pediatrics.

受付時間 午前8:30~12:00、午後2:00~4:00、水金2:30~6:00

江北生協診療所

足立区江北2-24-1 3857-6636

Table showing the schedule for Kojima Seikyo Clinic, including departments like Internal and Pediatrics.

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

北足立生協診療所

足立区入谷3-1-5 3896-9971

Table showing the schedule for Kitaadachi Seikyo Clinic, including departments like Internal and Pediatrics.

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

赤羽東診療所

北区志茂4-14-2 3801-5201

Table showing the schedule for Akabane Higashi Clinic, including departments like Internal and Pediatrics.

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

生協浮間診療所

北区浮間3-22-1 3558-8361

Table showing the schedule for Seikyo Uruma Clinic, including departments like Internal and Pediatrics.

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

汐入診療所

荒川区南千住8-10-3-101 3807-2302

Table showing the schedule for Shiba Clinic, including departments like Internal and Pediatrics.

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

生協王子歯科

北区豊島3-19-3 3927-9573

Table showing the schedule for Seikyo王子Dentist, including various dental services and staff members.

予約時間 午前9:00~12:00 午後1:30~4:30 夜間7:30まで

歯ブラシ配布 3月18日、23日、28日

「啓事日」4月1日、8日、13日、18日、28日

組合員の方、給食保証の提示をお願いします。場所は窓口にお問い合わせ下さい

- 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
居宅介護支援事業所ハピネス
老人保健施設ほくとはなみずき
福祉グループホームほくとはなみずきの家
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
ほくと西尾久虹の家
居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

お知らせ: 債券の新規募集は終了させていただきました。多くの方のご協力をありがとうございました。尚、現在ご協力いただいている債券の更新については引き続きご継続をお願いいたします。