

生協の現況 2016.4.1現在

組合員	33,725人
出資金	15億5,921万円
一人平均	46,233円

2015年度増加	
組合員	1,582人
出資金	11,638万円



一人は万人のために万人は一人のために

2016年
(5月号)
第441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/>



研修最終日はみんなうちとけて笑顔でした

この思い だれかのために

新入職員25人が研修

4月1日付けで、初期研修医1人、後期研修医1人、看護師・保健師11人、言語聴覚士1人、作業療法士3人、理学療法士2人、事務1人、臨床工学士1人、介護福祉士1人、薬剤師2人(ひまわり企画)が入職し、2015年度途中入職者と合わせて25人が4月1日から6日まで新入職員研修を受けました。

組合員さんとの交流 や福島の被災地へ

4月1日、緊張の辞令式から始まり、民医連や医療生協について説明を受け、先輩職員の体験や地域組合員さんとの交流から多くを学びました。5グループに分かれて東京ほくとの仕事所を訪問、職員と組合員さんから生の声を聞いてきました。4月5日には、福島の被災地研修にバスで出かけ、まだまだ復興途中であることを目の当たりにしました。「生活と医療は切り離せないことを感じ、原発や原爆など、さまざまなことに関心を向けていきたい」と感想をのべています。

心に寄り添える 看護師になりたい

5日間の研修をとおり



「一生の仕事に」と決意したようです。看護師は患者さんのこともそばにいる存在です。「サインに気づき、想いを受け止め寄り添っていききたい」と。その医療ができるのが「東京ほくと」であることを語ってくれました。また、医療と政治が深いつながりを持っていることも学び、「政治にも興味をもって、行動することが必要」と学びました。

「話すこと、食べることなど人生の楽しみを支えたい」とそのために自らの人間力を磨き、社会人としてのマナーを守り責任を

生活の場は自宅

「今、何が起きているのか客観的にみる姿勢をもち、高い技術をもつプロの介護士になること」「一番最初に患者さんと接する受付で、声や変化、不安な気持ちに気づき、適切な対応を



新入職員は、組合員さんが班会で毎回おこなっている健康チェックを体験しました。写真上・血圧チェック、左・尿の塩分チェック、右下・体脂肪チェック



「常に新しい情報に敏感で、病気の裏側にある貧困や老い、死への不安な想いに寄り添えるような医療をめざしたい」と決意を語ってくれました。

想いを実現する

医療・介護にたずさわるときっけは様々です。「育った街で働きたい」を実現した方、また一旦社会にでて夢実現のために学び、今ここにいる方、見学したときに見聞きし入職を決意した方もいます。研修の中で「東京ほくとが地域から期待されていることを知り、私もそれに応えられる信頼される看護師になりたい」と。一人ではなく多くの仲間がいることに自信をもって働きます。

「戦争法廃止」署名のご協力をありがとうございます。4月末現在、8千筆を集約しています。6月30日まで継続することになりましたので、ご協力をお願いします。

注射器

4月14日夜、九州熊本地方で大地震が発生。今年には阪神淡路大震災から20年、東日本大震災から5年という節目の年。東北の復興もほど遠いというのに何とこのことか。今さら地震列島であることを思い知らされる▼そこでござとTVにひんぱんに顔を出す総理大臣と官房長官をみていると「大規模な災害が発生したような緊急時において」と「緊急事態条項」に関する国会答弁の頭に浮かぶフレーズが思わず頭に浮かんだ。「国家として国民自らがどのような役割を果たしていくべきか」と続くのだが▼今年には憲法公布70年に当たる。昨年、大半の国民の願いに逆らって強行した安全保障法だが、実際に発動するには憲法の壁が厚いことに思い至った安倍総理は改憲を強く言い始めた。その目玉になるこの緊急事態条項だが、本質はもちろん自然災害などではないだろう▼一個人が強大な権限を持つことになれば全く戦前の明治憲法と同じではないか。「日本をとり戻す」と繰り返す安倍総理の野望そのものだ。戦前の天皇の緊急権がいかに悲劇をもたらしたかは歴史が証明している▼災害には現行の法律で十分対応できるはず。この大変な人々の不幸を利用してその野望を上げようなど、とんでもない話だ。活断層だらけの日本に並び立つ原発の廃止とともにこの夏の選挙ではなんと改憲勢力に打ち勝たねばなるまい。(今)

安全なウォーキングで春を楽しもう

まず一歩をふみだしましょう

皆さんは、ウォーキングにどんなイメージがありますか？ウォーキングと聞くと、「面倒だな、忙しくて出来ないな」と、思う方もいるかもしれません。私もその一人でした。しかし、理学療法士として働く中で、ウォーキングの効果に驚かされる事が多々あります。ウォーキングは、その人に合った運動量を決めることが出来るため、あらゆる年代の方にお勧め出来る運動のひとつです。

最近の研究では、身体の機能を向上するだけではなく、脳の活性化にもつながるといわれています。今後、

高齢化社会が進んでいく中で、自分の健康は自分で守らなくてはいけない時代が訪れるでしょう。まだ、若いから大丈夫と思っただけでも、生活習慣の乱れから、病気になる方を多く目にします。もう遅いと思っただけでも大丈夫です。一歩踏み出すことが大切です。

☆ ☆ ☆

しかし、ただ歩くだけではなく、健康を維持していくためには、必ず準備体操をしてから、安全なウォーキングをする必要があります。注意点をしっかりと覚えて、まずは短い距離から、自宅周辺を散歩してみてください。



いかがでしょうか。さわやかな5月の風に吹かれ、少し汗をかくことで、リフレッシュできます。自分の健康に目を向ける時間を作

★運動の時間と頻度

・有酸素運動の効果が表れるのは30分以上からです。
(あくまで目標に)
・週3回程度を目安に行い自分のペースで無理のない範囲で行なうことが大切です。

★運動負荷量の目安

- ①歩数で測定
- ・男性9200歩
- ・女性8300歩
- (健康日本21推奨)

★ウォーキングの姿勢

きれいな姿勢で安全で快適なウォーキングを実践するために、正しいフォームを身につけることがポイントです。(図参照)

(王子生協病院理学療法士・杉浦涼太)

風や光や色を感じて

園芸、花がもたらす効果

2014年5月王子生協病院緩和ケア病棟が開設しました。緩和ケア病棟開設にあたっては、様々な施設基準、運用基準が求められます。その中に、「庭」という施設基準がありました。

すでに、前病棟の際「庭」はありましたので、緩和ケア病棟に必要な「庭」とは、何を考えました。それ程広くはない庭ですが、フェ

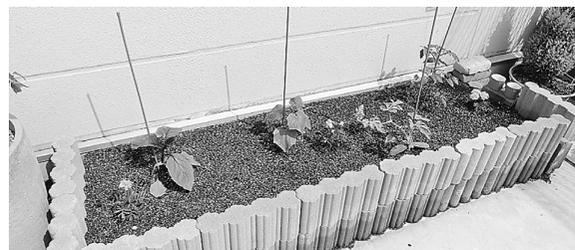
緩和ケア だより

ンスを囲むようにプランターを10個、鉢を5個入れて、季節の花を職員と共に植え、花を咲かせました。春は、チューリップ、夏は朝顔、秋は、すみれ、冬は、ハボタンなどでした。

庭の手入れ、清掃を行っている時、ベッドのまま散歩される方、背もたれ車いすで散歩される方々、ご家族さんが必ず足を止めるようになりまし。庭のドアを開け、太陽、風を感じ花を見て、水を差し、触れて涙する方々が大勢いまし



夏になればこのフェンスを朝顔でいっぱいになりたい(上野看護師長)



た。夏の朝顔には、毎朝、ご自身で庭を見て「あー今日も朝顔が咲いている。私も頑張らなきゃ」と日課のように見ていた方もいま

た。花が患者さん、ご家族さんへ何をもたらすのかと考えたとき、植物の成長が楽しみになり、少しでも自分でも育てられる自信、達成感がある

ナス、きゅうり、トマトの収穫が楽しみです



ように感じる事ができたと思います。

2015年になり、食物の栽培を増やしました。小さな花壇にきゅうり、ミニトマト、ナス、オクラを種から植えての収穫を皆で楽しみました。収穫は庭で、またベッドまで収穫した野菜を届けて、かじったり、切って匂いを楽しみました。

心と風景を、2016年園芸ボランティアさんと共に作っていきたく思います。(看護師長 上野恵美子)

「むしゃむしゃ」と食べている様子が、とても嬉しく、幸せな光景でした。

緩和ケア病棟にとって患者さんの住居環境の整備は大きな要素であり、庭は大きな要素です。特に植物の植栽ケアは大きく想像を超えるものがあります。病気と闘いながら、なおその人らしい人生を、風や光や色や香りを感じられるような

第4回荒川ラインウォーク 歩いて、走って 全員完走 自転車で楽しく

3月26日、今年も「荒川ラインウォーク」を開催、110人(要員合わせて130人)が少し冷たい風に向かって荒川沿いに歩きました。10時に集合、王子生協病院の森療法士による準備体操で身体をほぐしました。

川沿いの桜は1分咲きぐらいいました。しかし土手沿いの草花は春の装い、おしゃべりしながら仲間と楽しく歩きました。事前申し込みで3キロコースは41人、7キロは43人、9キロは15人、当日参加は11人でした。

岩淵水門までの9キロコースからスタート、男性が多いコース(写真①)でした。



おしゃべりしながら歩きました



一息つきました。「来年は7キロコースに挑戦したい」久しぶりに歩いて気持ちよかったです」などの感想が聞かれました。

事故もなく、午後1時に全員帰着を確認し終了しました。

組合員さんの意見を聞いて75回総代会へ

—37支部で総会開催中—

第75回通常総代会が、6月25日に開かれます。それに向けて37支部が4月から5月にかけて「支部総会」を開催中であり、例年約700人の方が参加しています。



豊島1・2丁目支部総会（4月19日）

東京ほくと医療生協の活動報告を担当理事がおこない、支部長が各支部の1年間の活動について報告します。同時に「認知症」「一口コモ体操」「食事」など、学習会を兼ねておこなっているところもあります。

2016年度総代名

- 〈荒川町〉 斎藤正、山本光子、吉田かつい、青木よね、黒澤小夜子、間所たけ子、岡部八千代、入山和子、瀧本勝利、瀧本正子、矢野正辰、矢野昭子、柴崎眞由美、荒川5丁目、五十嵐ひろ子、五箇谷京子、中嶋由美子、小暮松枝、田中明子、山口進、野口博光、金子賢次、海澤進、小原澄雄、三井眞理子、西山恵津子、〈南千住〉 中條友子、足立末子、村上二枝、松見スミイ、〈東尾久〉 星 眞恒、伊藤喜四郎
- 〈豊島3丁目〉 松崎こずえ、山田登美子、山田美佐子、富田治男、〈西尾久〉 宮内浩、竹内章子、岩井節子、塩沢美代子、半田実恵、山谷万里恵、小見秀雄、小林清子、〈西日暮里〉 菊地睦美、山家利子、〈汐入〉 寺山由美子、高橋正晴、川島玉江、秋山悦子、太鼓ミドリ、奈良カネエ、斉藤喜代子、山田忠一、三上芳子、鈴木良恵、〈豊島2丁目〉 横尾城治、中澤三和子、小林 功、月向宮子、海老沼久子、沼田和子、吉清里子
- 〈丸山重子、石川久美代、伊藤光男、坂本ツヨ子、高松ミネ子、岩山幸子、長谷井節子、山井雅子、須藤弘文、大島浩子、高橋リノ、川村那子、高橋信司、須藤光江、荒井タカ子、道下三重子、斎藤清、河原みゆき、長島 勇、加藤 忠、伊藤重正、金和 隆、天木恵美子、堀江幸子、森 邦子、斎藤芳子、石田ナミ、岡部アイ子、飯吉幸子、吉川美代子、玉井京子、末光利勝、高梨敏子、〈豊五〉 有留百合子、岩瀬百合子、坂田袈裟江、秋元 正
- 丸山重子、石川久美代、伊藤光男、坂本ツヨ子、高松ミネ子、岩山幸子、長谷井節子、山井雅子、須藤弘文、大島浩子、高橋リノ、川村那子、高橋信司、須藤光江、荒井タカ子、道下三重子、斎藤清、河原みゆき、長島 勇、加藤 忠、伊藤重正、金和 隆、天木恵美子、堀江幸子、森 邦子、斎藤芳子、石田ナミ、岡部アイ子、飯吉幸子、吉川美代子、玉井京子、末光利勝、高梨敏子、〈豊五〉 有留百合子、岩瀬百合子、坂田袈裟江、秋元 正
- 木下美代、佐藤雅子、近藤恒子、安達年子、松本君子、岡スミ子、竹内敏子、椎名富美子、〈中里〉 角田弘子、倉科容子、小松一枝、間所貞夫、斎藤キクエ、永塚勝康、〈菊十条〉 菊地あけみ、粉川トミイ、佐藤よし、堤 輝美、高橋富美子、〈神谷〉 熊谷卓子、布谷礼子、近藤とし江、湯川孝子、〈神谷堀〉 奥島俊彦、新相アイ子、奥山英子、近藤征洋、〈王五回地〉 石川ひとみ、若林ふさ子、本郷直子、〈十条東〉 木村四郎、片山良枝
- 西村キミヨ、丸山和子、高松照代、山口節子、山本幸子、藤島ふさ子、田中爽子、清水力伊、大出平七、高橋志津、高橋光子、進藤ヨネ、土屋玲子、野尻カヲル、野村喜子、飯尾知枝、鈴木京子、小林京子、大谷 毅、中川 毅、田戸房子、星野玲子、池田イミ、水島富子、布谷礼子、近藤とし江、湯川孝子、〈神谷堀〉 奥島俊彦、新相アイ子、奥山英子、近藤征洋、〈王五回地〉 石川ひとみ、若林ふさ子、本郷直子、〈十条東〉 木村四郎、片山良枝
- 羽島和枝、〈浮間第2〉 菊田子サ、大森静江、橋本嘉苗、平尾良幸、中里しげ、中里久江、野川友希子、島野友希子、〈鹿浜第1〉 高木満子、高木伊勢、木島伊勢、土屋玲子、斎藤紀代美、野尻カヲル、林 信三、〈北足立第1〉 山田久代、田上博揚、田上千恵美、阿久津絵、鈴木美美子、針谷利江、正木勝代、小林茂子、伊藤 博、福田秀子、稲富まき子、稲富まき子、山崎浩子、清水四朗、〈北足立第2〉 平 町江、湯川一俊、山田寛子、加藤吹子、大畑タカ、清水房雄、清水房雄、田沢きよみ、高橋みず穂、田中美智子
- 高橋ヒサノ、〈北足立第3〉 浜野恵男、高橋昭一、森 信義、朝日正子、〈宮城小台〉 三木志津江、小田桐文子、下鍋光男、平石 敬、青木知子、市川ナツ子、守屋恵子、〈他地域〉 神田美穂、油座よしや、飯塚恵子、横石朋世、横石朋世、大畑わかかな、大島野江子、松浦宏典、渡辺幸彦、落合直美、宮城桃子、高宮 翼、千宮 翼、田制明子、柴田睦美、関根 寛、栗沢敦子、余 蘭、西田朋行、茂木 淳

各地でちよつと「寒い」



お花見会

4年連続雨……大正琴で春の歌

4月3日、雨のため虹のセンターで「お花見食事会」を行いました。天気の良い日にお花見散歩に行つたときの、職員力作のDVDを皆で楽しく観賞し、桜餅を自分で餡を巻いて作り、大正琴の音色に合わせて春の歌を歌いました。お花見会終了後、雨も止



大正琴の演奏で合唱

んで花見に繰り出して行く元気のある利用者さん多い。桜の開花発表から2〜3日経った3月30日、お花見会を行いました。当日はどんより曇り空で風も強く花冷えの日になりました。桜はやっと2分咲きといった感じでまだまだ蕾が多かったです。25人ほどの患者さんとそのご家族が参加、豊島公園を散策しました。病棟やリハビリスタッフに加え、ボランティアさんや高



桜の木の下でストレッチ体操

校生も参加してくれました。公園まで向かう途中の声かけに、患者さんが笑顔を見せてくれました。桜の木の下で輪になり、スクラ体操をし、歌を歌いました。ひと足もふた足も早いお花見となりました

が、公園の桜は2・3日後には綺麗な満開の姿を見せてくれました。(介護福祉士・小澤ゆき) 太鼓の迫力に圧倒されて



東十条1丁目東一太鼓の演奏

4月2日は、あいにくの曇天で花冷えの寒さになってしまいました。急ぎよ、はなみずき3階フロアにて開催、入所者46人とご家族、ボランティアさんが参加して下さいました。太鼓の音の迫力に入所者の皆さんは圧倒され、子どもたちが太鼓を叩く姿を温かい眼差しで見っていました。中西子さんの南京玉

すだれでは、鮮やかな手さばきで次々にすだれが変わっていく形にみなさん見入ってしまいました。木内泰美さんのどじょうすくいでは皆さん大笑いで楽しんでいました。(介護福祉士・細矢裕一)

病院・診療所・事業所だより

認知症オレンジカフェ「カフェあすか」オープン

認知症の人や家族が地域で安心して生活ができるよう、地域の支え合いをすすめる交流・活動を目的に、北区では、高齢者あんしんセンターと社会福祉協議会が中心になって、現在16カ所の「認知症オレンジカフェ」を開設しています。

2015年11月、ひまわりの家併設の虹のセンターを会場に、飛鳥晴山苑のあんしんセンターのスタッフと「カフェあすか」をスタートしました。スタートの1回目こそ参加者はひまわりの家の住人たちだけでしたが、最近では外部の参加者も増えてきており、会ごとに企画内容も豊かになりました。(施設長・古河直美)

福祉用具ハピネス

王子生協病院前に移転して3年、着実に地域の方や組合員さんの力によって徐々に認知されてきました。基本的に介護用品・福祉用品のレンタル・販売、一度ご相談ください。きつと皆様の力になれることと思

3911-5110 (山岸隆広)



グループホーム「ほくとひまわりの家」と「カフェあすか」をスタッフといっしょに手遊び



「医師」という職業は、まず大学の医学部で6年間の学業と実習を終え卒業し、医師国家試験に合格して就くことができます。

医学部ではおよそ4年生までの間に一般教養・基礎医学・解剖実習・臨床医学を学び、4・5年生から臨床実習として、大学内を中心に様々な科をまわって研修します。臨床実習が始まる前には、必要な知識・技術が身に付いているかを判断する全国共通の「共用試験」を受けます。

臨床研修(2年)

国家試験に合格して医師免許証を取得しても、実際に患者さんに対して医療を行えるようになるためには、「臨床研修プログラム」を修了しなければなりません。通常2年間をかけて内科・外科・産婦人科・小児科・精神科・地域医療(診療所や保健所等)などの科を回る必要があるため、王子生協病院は同じ東京民医連の東葛病院やみさと健和病院と連携しています。

地域の主治医 生涯の主治医をつくる

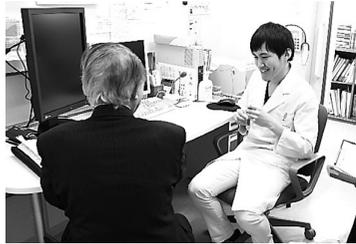
王子生協病院は臨床研修指定病院(協力型)

王子生協病院では、この2年間の研修の成果を評価するため、毎年3月に試験

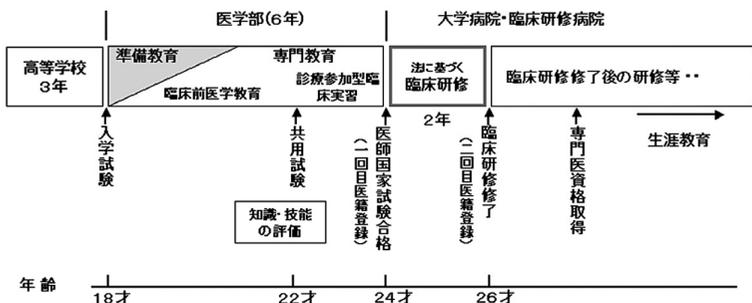
対応するかを、上級医・指導医が評価します。この実際の診察場面は、救急蘇生、小児、成人、高齢者、小外科(傷処置)と、王子生協病院や東京ほくととの診療所では日常よく遭遇する場面を設定しています。

後期研修(3年)

一方「後期研修」とは、初期研修を修了した医師が、専門性を身に付け専門



組合員の模擬患者さんとの診察場面



医師資格を取得するためにさらに3年間行う研修をいいます。東京ほくと・王子生

協病院では、病院を中心としたものと診療所を中心としたものの2つの『家庭医療専門後期研修プログラム』を有しています。初期研修同様、必要な専門科を回る研修を行います。

3人の医師が研修開始

「地域の医師は地域で育てる」――医師の臨床研修が必修化される数十年前前から独自に医師研修を受け入れ、開発してきました。今年度、3人の研修医が初期研修・後期研修を開始します。「地域の主治医・生涯の主治医」として成長していく姿を、どうか温かく見守ってください。

(王子生協病院事務次長 灰野真紀)

新入医師紹介

地域の健康を守る決意

丸山 晃央医師

(まるやま みつひさ)



この春から初期研修医として王子生協病院で勤めさせていただくことになりました丸山です。王子生協病院にお世話になることになったきっかけは、自身が家庭医志望なので、病院と診療所、医師と他職種、組合

員さんとの連携で地域の健康を守っていくというさまざまな取り組みに心を惹かれたことです。病院の雰囲気も、優しく、明るく風通しが良いと感じて、自分もこの病院を形成する医師の一人として成長し、地域の健康を守っていきたくと思っています。

王 明聡医師

(おう めいそう)

4月から王子生協病院に入職させていただきました。後期研修医(総合診療専攻医)の王明聡(おう めい



そう)と申します。私は中国出身で、地元の瀋陽(しんやう) 医学院を卒業した後、2000年4月に来日し、日本医科大学で大学院生やポスドクターとして7年間研究の仕事を従事していました。2014年に日本医師国家試験を合格し、今年3月に初期研修を終えたばかりです。臨床医師としてまだまだ未熟ですが、一生懸命頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

立って歩くために必要な力 「足ゆび力」学習会開く

王子生協病院健診課

3月16日、王子生協病院健診課主催の学習会をリハビリ課の理学療法士の伊藤奈々さんを講師に開催しました。なんで「足ゆび力」

なのか?それは人間がしっかりと立ったり歩いたりするために必要な力だからです。配付したチラシに興味を持って17人が集まりました。最初に足ゆび力を測り、最高値は男性は4・3kg女性3・2kg。平均値は男性2・2kg、女性1・8kgでした。



理学療法士の指導で足ゆび体操。参加者の多くが足ゆび力が少ない「頑張ろうグループ」だったのでそれを強くする運動を理学療法士の指導で

行いました。「丸めた新聞紙を伸ばして足の指で自分の方へ手繰り寄せることができますか?できない時は足の機能を回復させるマッサージから始めます」という声掛けに、参加者はじっくり自分の足と向き合っていました。できた方は足ゆびじゃんけん(グー・チョキ・パー)・つま先あげ等の8種類の運動をしました。参加者からは「自分の足ゆび力が少ないので驚いた。今日の運動をしてまた測りたい。初めての経験で勉強になった。学習会の機会をもっと持ってほしい」と好評のうちに終わりました。(健診課課長・酒田葉子)

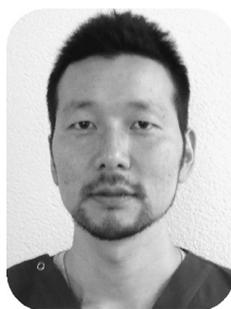


生協浮間診療所

何でも診る町のお医者さん

4月より浮間診療所所長

重島祐介



私は2006年に宮崎大学医学部を卒業後、CFMD(家庭医療学)を開発センター(東京の家)として浮間診療所を開設しました。また診療だけでなく医学教育や研究もしています。

家庭医療後期研修プログラムで、浮間診療所を中心に2011年から

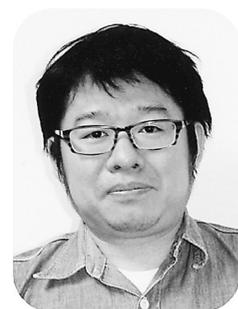
2014年まで研修しました。そして浮間診療所にスタッフとして在籍し現在に至ります。もともと自分が思い描いていた医師像は、「何でも診る町のお医者さん」でした。家庭医はまさに思い描いていた医師そのものです。そして浮間診療所は家庭医療が実践されている場でした。また診療だけでなく医学教育や研究もしています。まさか所長を任せられるとは思いませんでした。が、今後も幅広く、深く、地域の皆さんに不可欠な医療機関として役割を果たせるよう微力ながら貢献していきたいと思っています。

荒川生協診療所

心と家族、地域を健康に

4月1日より、荒川生協診療所所長に

着任しました



4月1日より、王子生協診療所所長に

着任しました

私の専門領域は、家庭医療になります。家庭医は患者さんにとって身近な存在で、赤ちゃんからお年寄りまで、年齢性別、病気の種類を問わず家族全員の健康問題に関して幅広く対応します。健康問題は、体の問題だけでなく、家族の状況や生活環境や社会などと相互に関係しています。家庭医は、「その人」の抱える心と家族、地域を健康にする専門家になります。健康のこと、家族のこと何でも相談していただけるのを心待ちにしています。



江北生協診療所の池田雅子事務長によると「林さんは3つの顔を持っている」といいます。①診療所の患者送迎の運転手、②医療生協足立西部第2支部の支部長、③医療生協の保健委員としての顔です。

さっそく林さんの運転する患者送迎車に乗り、後の席に座って同行取材をさせていただきました。

患者送迎は池田事務長

が、車椅子ごと乗れる送迎車を導入した時から約14年間運転していて地域や患者

地域を知りつくし やさしい笑顔に「安心感」

林 信三さん(78歳)

さんのことは知り尽くしています。また前の職場で「安全運転管理者」をやっ



ていただけあって運転は慎重です。

その日、公社住宅に向うと患者のIさんはエレベーター前で待っていました。車の中でIさんは、送迎車と林さんのことを「ありがたいです。林さんは優しいし、いろんなことを教えてくれる。大助かりです」といいます。他の利用者の方も口をそろえたように「気

さくで、優しく、とても良い人です」といいます。

支部長や保健委員でも頑張っているの、医療生協の活動に関わっている新井初江さんや澤田朝子さんにお聞きすると「おだやかで人を大事にする人、面倒見も良く、人と人とのつながりを大事にする医療生協運動になくてはならない人です」という評価でした。

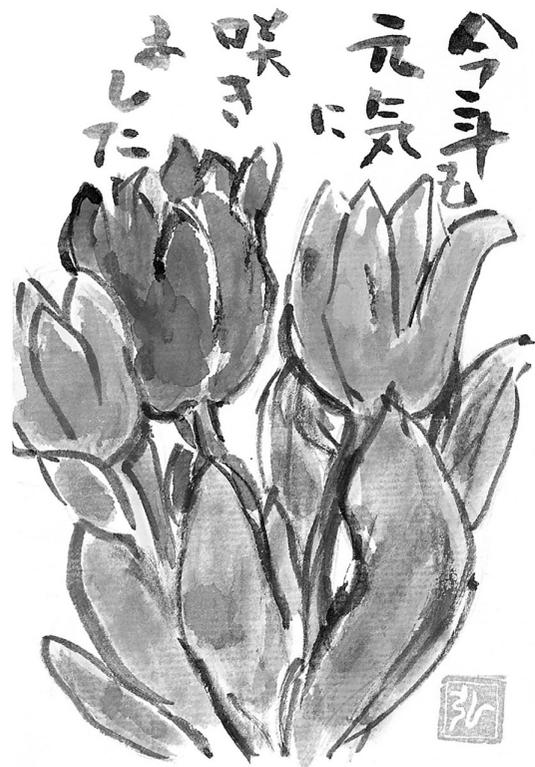
なで皆、口を揃えて同じような評価なのか?と思いきい経歴をお聞きしました。

林さんは、富山県出身で葛飾区立石の製罐(葉・海

林さんは今「3つの顔」の仕事に生き生きと取り組んでいます。そんな林さんに奥さんも「嬉しそうにやっている。夢中になりすぎないで...」と。ご本人も「色々勉強させてもらって良い人生」と満足げでした。(理事・松本和彦)

絵手紙「結」

田結 弘明



(15)

いつ地震が起きてもおかしくない地震列島の日本、起きてみてわかる活断層の位置。原発はすべて廃炉にするしかありません。

荒川生協診療所・暮らしの保健室

お花見コンサートに感謝

学生さんから元気をもらった

4月はデイサービス担当が「お花見会コンサート」を企画。デイサービスボランティア、4つの大学の学生ボランティアがコンサートを開催しました。第2土曜日に活動している組合員さんの「お弁当ボランティア」の協力を得てランチ会食も行ないました。

大学生との交流は4年目で、当日は、暮らしの保健室の紹介と、医療生協・介護保険の説明などを話し、デイ職員と学生も交流でき



大学生ボランティアの演奏

学生からの声は、「食事で旬の物をいただきました。おふくろの味です」のほっこりするコメントに、お弁当ボランティアも笑顔でした。

(虹の里デイサービス・三浦早苗)

「コンサート会場まで出かけることも困難な中に診療所で開催して頂き感謝」「元気をいただいた」「若い方たちとの交流は若返りしました」など参加者方々の声も聞けました。

「コンサート会場まで出

ができたようです。

◆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

運動習慣を身につけよう



転ばん塾



※6月7日~7月26日

※毎週火曜日 午前10時~11時



※王子生協病院 会議室(コープみらいの2階)
※医療生協組合員は参加費無料(当日加入も可)
※会場の関係で30人定員。定員を超えた場合は(未受講者優先)とさせていただきます。

内容

ストレッチ体操、下肢筋力アップの運動
各地域の体操(ココモ予防・荒川転ばん体操など)
※運動経験があまりない方向けの内容です

申し込みは

東京ほくと医療生活協同組合 組織部
☎3913-9100

通信

(敬称略)

志茂 佐藤勝廣(73)
戦争大反対です。私は5歳のとき、父に初めて会え

わたしも配っています

この町に住み
続けて38年

豊島1丁目在住

小林 功(73歳)

結婚して38年、当時から豊島1丁目に住んでいます。自分の住んでいるマンションとその周辺に「東京



ました。母が身ごもったとき戦地に行き、5歳になったとき帰ってきたのです。王五 若林ふさ子(65)

◎王子生協病院は、無料低額診療事業にとりくんでいます。

「夏富士」を見に伊豆の国市に行ってきました。一句つくりたくなるほど草萌

王子本町 間所貞夫(89)
この歳で団地の引越という初めての試練を受けました。やっと笑顔が戻ってきました。

「東京ほくと」は医療だけでなく幅広い内容が載っているのが楽しみです。舎人 内田豊子(64)

桜の花びらが春風に舞って川面に舞い降り、花筏のようでした。滝野川 磯田康子(78)

船方神社の狛犬を見に行きました。阿吽(あうん)両方もものすごい迫力で感動しました。

滝野川 工藤文子(76)
花粉の季節、マスクなしでは外出できません。南千住 茂垣満里子(80)

夫が逝って4ヵ月、食事も手抜きになり、それでも体重が増えていた。(なぜ?) 東口晝里 竹下義次(67)

医療生協の品番です！あなたの町の班会

2人の孫も受験生になりました。健康に注意して悔いのない希望の道を進めるよう願っています。

気温差の激しい春で喘息の発症で困りました。お花見のにぎわいも楽しいですが、まずは健康第一と実感しました。

桜も海棠も散り始め、小学生のランドセル姿で喜びの通学も始まりました。

飛鳥山で孫が桜吹雪を追いかけて走りまわっていました。こんな幸せがずっと続きますように。

浮間 佐藤章子(66)
等々力溪谷、飛鳥山、石神川、浜離宮から吾妻橋まで水上バスで花見を楽しみました。

熊本の地震のテレビ報道を見て我が家の避難用リュックの点検をしました。



浮間ヶ原桜草園場では、毎年4月の中旬から下旬にかけて春の風物詩である桜草が一面に咲き誇っている。(中澤義則)

季節のスマップ



思いおもいのものをつくります

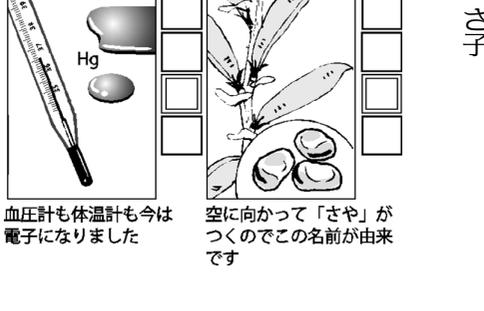
「東京ほくと」の記事を話題にしながら、指を動かして、口も動かし、脳トレーニングになっています。また、介護のことやそれぞれの病気のことなど、励まされたり感心したりで楽しいひと時です。



高村光太郎の墓前で

天気恵まれ、台地にある霊園は陽たれも良く、墓石や木立の間から見える空がとても広く感じられました。岡倉天心の墓には「平和」の墓碑があり、高村光太郎の墓前で記念写真も撮りました。

昔、谷田川に流れ込む池があったという長池堤にシートを敷きランチしました。仲間がたくさんつくってきてくれた「おいなりさん」をみんなで馳走になりました。近くで掃除していた方が「カラスにお弁当を取られないようにね」と声をかけてくれました。たまにはそんなこともあるようです。「紅葉の頃も来たい」と好評でした。



血圧計も体温計も今は電子になりました

北足立第1・第2支部 パッチワーク班
皆で助け合い 脳いきいき班会
西竹ノ塚にある地域のたまり場「おじゃんせ」に集まってパッチワークをおこなっています。5〜6人からはじめ、今は12人にな

り、月に一度、集まっています。先生は北千住から来ていただいています。大きなクッションから小さな財布・コースター・数々の袋物、出来上がると何ともいえない嬉しさと出来たという喜びでいっぱいです。「同じ物をもう一つ作ると覚えるから」と先生はいつもおっしゃいます。皆で、次は何かしらというワクワク感が嬉しいのです。

中里支部 ランチタイム班
染井霊園散策と おいなりさんのランチ
久しぶりの班会です。今回(3月17日)は駒込駅から歩いて15分ほどの都立染井霊園に行きました。ソメイヨシノの開花はまだ先でしたが、4月下旬並みの好

天気恵まれ、台地にある霊園は陽たれも良く、墓石や木立の間から見える空がとても広く感じられました。岡倉天心の墓には「平和」の墓碑があり、高村光太郎の墓前で記念写真も撮りました。

昔、谷田川に流れ込む池があったという長池堤にシートを敷きランチしました。仲間がたくさんつくってきてくれた「おいなりさん」をみんなで馳走になりました。近くで掃除していた方が「カラスにお弁当を取られないようにね」と声をかけてくれました。たまにはそんなこともあるようです。「紅葉の頃も来たい」と好評でした。

夫が逝って4ヵ月、食事も手抜きになり、それでも体重が増えていた。(なぜ?) 東口晝里 竹下義次(67)

第334回 パズル

〈ヒント〉今の時期のものは甘くて生でもおいしい。血液サラサラに効果〈とき方〉二重ワクの4文字を並べるとある言葉になります。それが答えです。〈応募方法〉ハガキに答え、〈応募先〉対象外 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)5月25日。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ので匿名希望の方はその旨明記下さい。〈抽選対象外〉 前回の答え、ヨザクラ (当選者) (応募36) 佐藤勝廣、稲子八枝、小松一枝、飯田泰子、田中ひさ子

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

5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

内科	予約	月		火			水			木		金			土
		午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	夜間	午前
科	一般	菅野	池森 【腎・高血圧】 (2:30)	今泉 内科医 平山(9:30~) 大野【心】	森岡 高島 大野【心】 立石【循】	高島	藤沼 春田	森岡 平山 泉水 一松 神田 高浪【呼】		田 森岡 内科医	山本健	今泉 岸本 高橋(9:30) 平山(9:30) 笹島【循】 仁王【心】	村山 密山(1:3-5週) 仁王【心】		今泉(1・2・3・5週) 藤沼(1・3・5週)
	家庭医診療科	松本 山本正 橋口(2・4週) 打矢 (1・3・5週)	森岡	岸本 松本	青木	今泉 田 河野	足立 金山 松本	中村 5/18~	森岡 野村 内科医	井上 小野	高浪 森岡	密山(1・3・5週)	笹島 森岡	金子 吉野(1週) 藤嶋(2・4・5週)	
小児科	若林	若林 予防接種 2:00~2:30 診察2:30~5:00 受付4:30まで	若林	若林 予防接種 2:00~3:00 診察3:30~6:00 受付6:00まで		若林	若林 乳児健診2:00~ 診察3:30~5:00 受付4:30まで		有井			若林	若林 予防接種 2:00~3:00 診察3:30~6:00 受付6:00まで		若林(1・3・5週)乳児健診・診察 矢崎 (1・3・5週は予防接種・診察 2・4週は診察のみ)
緩和外来		○													
もの忘れ外来															
外科										奈良岡					
整形外科	小島		篠田				谷口			整形外科					整形外科
皮膚科		渡邊								松下				河合	
泌尿器科			石岡										川村		
理学療法 リハビリ	○		○				○			○			○		○
上部内視鏡			○				○			○			○		○(3週)
下部内視鏡				○				○					○		
栄養指導										○					○
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。※「協会けんぽ」の健診指定をとっています。電話3912-5181														

(受付時間)午前8:45~11:30/午後1:45~4:00/夜間5:15~7:30 【心】=心療内科、【呼】=呼吸器内科、【循】=循環器内科

【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

内科	予約	月		火			水		木	金			土
		午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	
科	一部 予約	大場 領取 (2・4週)	秋山	大場 秋山	大場	秋山	秋山	秋山	大場	秋山 大場	秋山	大場	大場
	専門	皮膚科医							整形外科 渡会				
胃内視鏡		領取(1・3週)											大草・領取

(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
(定期往診)午後=月・水・金

透析センター 3912-9334

生協王子歯科

北区豊島3-19-3
☎3927-9573

内科	予約	月		火	水	木	金		土
		午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
科	一般	前田 竹田 野口	前田 竹田 野口	前田 竹田 野口	前田 竹田 野口	前田 竹田 野口	竹田 野口	前田 竹田 野口	前田 竹田 野口
	専門								
夜間				竹田 野口				前田 野口	

(予約時間)午前9:00~12:00 午後1:30~4:30 夜間7:30
まで ※週によって担当医が変わります。詳細は受付まで
(往診)月~金

荒川生協診療所

荒川区荒川4-54-5
☎3802-2601

内科	予約	月		火			水		木		金		土	
		午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	夜間	午前		
科	一般	泉水 石田	大宮	泉水 伊沢	伊沢	伊沢 泉水	石田 伊沢	伊沢	泉水 (予約) 伊沢	伊沢 (2・4週)	泉水 伊沢	伊沢	門松 伊沢	泉水(1・3週) 中原(2・4週) 古池(2・4週)
	専門		前之原(整形) (2:00~4:30)	永井(整形) (予約)			梅松(糖) (予約)				小倉(整形)			古屋(外) (1・3週)

(受付時間)午前8:30~12:15 午後1:30~4:00 夜間5:00~7:30
(定期往診)午後=月・火・水・木(2・4)・金

歯プラン販売 5月 7日、13日、18日、28日、31日
「特売日」 6月 4日~10日、18日、23日、28日
 組合員の方、組合員証の提示をお願いします。価格は窓口にお問い合わせ下さい

鹿浜診療所

足立区新田2-4-15
☎3912-8491

内科	予約	月		火	水	木	金	土
		午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後
科	一般	田辺 石川	石川 櫻井	田辺	石川 櫻井	石川 櫻井	石川 櫻井	石川 (1・3週) 平山(4週) 田辺(2・5週) 三浦(皮) 五木田 (2・4・5週) (整形外科)
	専門							

(受付時間)午前8:45~12:00、午後1:45~4:00、水金2:45~6:00
(定期往診)午後=月・火・水・金

赤羽東診療所

北区志茂4-14-2
☎3901-5201

内科	予約	月		火	水	木	金	土
		午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後
科	一般	野島	高橋	高橋	野島	大谷	高橋(1・3・5週) 野島(2・4週)	
	専門							

(受付時間)午前8:45~12:15、午後1:45~4:30(水)、午後3:15~6:30(火・金)
(定期往診)午前=木、午後=月・水・金 土曜日は担当医が変わる場合があります。詳細はお問い合わせ下さい

生協浮間診療所

北区浮間3-22-1
☎3558-8361

内科	予約	月		火	水	木	金	土
		午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後
科	一般	上野 野村	上野 井口	重島 上野	藤沼 上野	藤沼 野村	藤沼 野村	重島(1・4週) 上野(2週) 野村(1・3週) 藤沼(2週) 太田(3・4週) (午前)
	専門							

(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
(定期往診)午前=月・火・水・木、午後=月(2・4週)・火・水・金

江北生協診療所

足立区江北2-24-1
☎3857-6636

内科	予約	月		火	水	木	金	土
		午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後
科	一般	渡邊 谷津(小)	渡邊	渡邊 野	渡邊 中丸(小)	渡邊	渡邊	渡邊(1・3・5週) 谷津(小)
	専門							

(受付時間)午前8:40~12:15、午後1:40~4:30、夜間5:40~8:00
(定期往診)午後=月・金

北足立生協診療所

足立区入谷3-1-5
☎3896-9971

内科	予約	月		火	水	木	金	土
		午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後
科	一般	渡邊 山田	渡邊 吉田(予約)	渡邊(予約) 吉田	孫	吉田	渡邊(4週) 吉田(1・2・3週)	
	専門							

(受付時間)午前8:40~12:00、午後1:40~4:15、夜間5:40~7:45
(定期往診)午後=月・火・水(1・3週)・金 午前=木(1・4週)

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。