

生協の現況 2016.7.1現在

組合員 33,816人
出資金 15億6,552万円
一人平均 46,295円

2016年度増加
組合員 270人
出資金 2,917万円



一人は万人のために万人は一人のために

2016年
(8月号)
第444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/>

見て、聞いて、伝えていく 「ヒロシマ」を



爆心地近くの原爆ドーム、元は広島県産業奨励館

上映会で熱心に見入る参加者



昨年、NHKで放送された「きのこ雲の下で何が起きていたのか」のDVD上映会を行いました。職員21人と、組合員3人が参加しました。映像を観た後、グループで感想を語り合いました。

「きのこ雲の下で何が起きていたのか」7月6日上映会

御幸橋にたどり着いた人たち

1945年8月6日8時15分広島に原爆投下後、午前11時に撮影された写真をもとに、その時の原爆による熱線、爆風、放射線にさらされた人々の様子をコンピュータグラフィックで映像化されたものです。

広島市の中心部と郊外を結ぶ御幸橋上で撮影された写真です。現在、橋のたもとに掲示されています。郊外に逃げようとしている人々でした。その多くは中学生であることがわかりました。黒こげの死体が横たわるなかに、セーラー服の女子学生、座り込んで動かない男子中学生、赤ちゃんを抱いている女性などひん死の状態だどついた人々です。

写真に写っている2人が健在であることがわかりました。今も、友人が動けな



神谷堀・奥島俊彦さん



佐藤仁美・保健師



柳原 浩・作業療法士

オバマ大統領が広島に訪れたことへの評価は様々です。参加者からは「現役大統領が原爆に向き合うことは歓迎、これを機会にアメリカの人たちが原爆について考えるきっかけにしてほしい。広島で得たことを広めてほしい」という感想も出されました。

心が熱くなり…
体験を語る姿に
心が熱くなり…

映像はともしヨッキン
グでしばらくは言葉が出ませんでした。

映像の中で多くの人が当時の思い出したくない体験を語る姿に心が熱くなりました。職員は「戦争のことを伝えられる人が少なく、なっている中で、私たちが引き継いでいかなければいけない」とい



御幸橋のたもとに掲示された71年前の写真

う想いを口ぐちに語ってました。「とても刺激的な内容だからこそ平和への思いが強まる」「得た知識はできる限り周囲に発信していく」「決意を固め、「現地に赴いていろいろなことを感じてきたい」と言います。

きのこ雲の下で時間が止まっている
原爆は71年前に、私たちの日々の生活の中に落とされました。その生活がこわされたのです。通学途中の学生、仕事に出かける大人たち、一瞬にして多くの命が奪われ、今も被害者の方々にとっては時間は止まったままなのかもしれせん。時間を動かし、「いつもの朝」を迎えられるように、私たちはこの原爆の惨状を伝えていかなければならない責任があります。

8月4～6日まで広島に職員7人が原水禁世界大会で、5～6日まで組合員3人と職員1人がピースアクションinヒロシマで生協連の行事に参加します。



「与党過半数こえる」「改憲勢力3分の2」と新聞の見出しが伝わる7月10日に行われた参議院選挙翌日の紙面。そして安倍首相は、早速「憲法審査会でまず議論していくべき」と。また、自民党が2012年にまとめた憲法改正草案をもとに進めるの考えまで発言し、しかし首相は選挙中、憲法改正問題には全く触れず野党ははじめマスメディアも「争点かくし」と厳しく批判したにもかかわらず、不利と判断してかアベノミクス1本やりで逃げ切ったのはあまりにも明白な事実であった。しかし、選挙結果で多数を得たとなったら、豹変して本質をみ出しでは、選挙の民主主義を否定する恐ろしい策謀というべきで、首相の資格が問われていることを自覚すべきではないか。しかし、それと比べ今回の選挙で希望の光が輝いたのは、市民と野党が力を合わせ、安保法制撤回・憲法守れの戦後かつてない統一したたたかいを正々堂々と展開した新たな動きであった。全国32の1人区のすべてに野党統一候補を擁立し、11人が勝利したばかりか、28の選挙区でその野党勢力の比例票の合計を大きく超える得票という成果がハッキリとしたことである。このように、無党派の人々の支持も大きく広げる力をもつなど、新しい連帯が新しい前進をつくる展望も教訓となった。東京は続いて選挙となったが、この教訓は今後にもしっかりと生き続けるであろう。(大)

王子生協病院は「無料低額診療」事業を行っています
医療費でお困りの方はご相談ください
☎3912-2201

理事会だより 7月16日

立憲野党と市民の共闘を前進させる

理事長あいさつ

大山美宏



だからです。福島での勝利は原発政策への反対です。沖縄では、戦後史でも特筆すべき10万票差で伊波洋一さんが勝利したのは、米軍基地、辺野古への反対の意見です。憲法、TPP、原発、辺野古と基本的争点で国民の意思は明確です。1人区での野党の勝利が前回2議席から11議席になりました。コップの水の評価ではないですが、たった11のみではなく、11も勝利したと、初めてにしては大成と考えましょう。これから立憲4野党と市民の共闘を前進させようではないですか。

都知事選を終えて（8月1日）

市民運動で進める

「3つのゼロ政策」

そして東京都知事選挙で、初めての女性都知事として自民党でも保守の小池百合子氏が当選し、野党4

党と市民連合の共闘の鳥越

核兵器廃絶は急務

ヒロシマ、長崎へ代表団をおくる時期となりました。アメリカのオバマ大統領



領は広島でのスピーチで、「核兵器廃絶は、私の生きている間は無理」と繰り返しましたが、一方9人の被爆者は「自分が生きているうちに、非人道的な核兵器をなくそう」と「被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名」を訴えております。

今年は広島に原水禁世界大会に東京ほくとから7人、ピースアクションinヒロシマ（日生協主催）に4人送ります。

投票日翌日、マスコミが一齐に改憲勢力が3分の2を超えたと報道したのは、紛れもなく争点であった証拠です。しかし、選挙の分析のなかでは、国民は改憲反対が多数であります。これからも立憲主義、平和主義、民主主義擁護の声、「9条を変えるな」の声を上げ続けましょう。

さらに民意は1人区を見れば明確です。本来、保守の地盤の北海道・東北で6勝1敗の勝利はTPP反対

《理事会議事録要旨》

報告事項

①6月組織活動報告・組合員加入94人、出資金増資885万円、増資者1455人、新班1班、班会開催121回、2項組合員2人。生協強化月間方針討議。健康チャレンジパンフ製作中、5コースを設定。高齢者大会2日間で300人参加組織。サロンめぐり・福祉たすけあいまつり計画。事業所利用委員会が柳原病院見学交流、日程調整中。②6月決算報告。③王子生協病院、診療所群、福祉事業部の報告。④医療福祉生協連、民医連関係について報告。⑤6/25第75回通常総代会のまとめ報告。

決議事項

①江北生協診療所の電子カルテシステム導入。②東京都知事選挙にあたってのアピール。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。

介護老人保健施設の入所機能は、主に医療ケアやリハビリを必要とする要介護状態の方を受け入れています。Aさんは「こんな自由がないところは嫌、早く帰りたい」とおっしゃっていました。脳血管障害で入院後、回復期リハビリ病棟を経て、自宅へ帰る準備を行うため入所されました。後遺症の影響もあり、体力がなく、すぐに「疲れた、寝たい」と多くの時間を寝て過ごしている方でした。それでも「家のトイレに1人で行きたい」との強い想

医療と介護の現場

専門性を活かしながら利用者さんに寄り添う



い、その一心でリハビリに積極的に取り組まれていまうた。施設内のリハビリと平行してご本人・ご家族、在宅で行いました。Aさんも着々と自宅に帰る準備が進んでいることを実感し、継続してリハビリ

も積極的に取り組み、笑顔で自宅へ帰られました。本来は自宅に帰るための中間地点としての役割を担う施設ではありますが、長期入所となる方や他施設に行かれる方が多いことも現実です。自宅へ帰ることを支援するだけでなく、自分らしく過ごせるよう、各種の専門性を活かしながら利用者さんの気持ちに寄り添い続けていく施設でありたいと考えています。

（介護老人保健施設ほくとはなみずきリハビリ主任・小串幹）

「東京ほくと医療生協65年のあゆみ」紹介 歴史編纂は「今しかない」

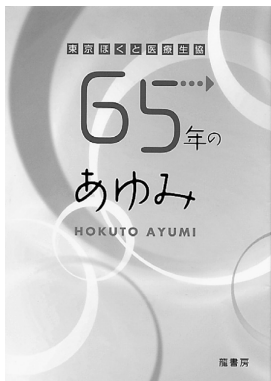
編集委員 松本和彦（理事・元専務理事）



「65年史」を皆さまにぜひ読んでいただきたいと思い、思い出（感想）を述べて紹介します。

①総勢134人の協力：65年史編集にあたり取材・資料提供等で協力いただいた方々は134人に上ります。皆様にはいろんな場面で協力いただきありがとうございました。

②松本節義さん頑張る…歴史と環境問題になると、がぜん頑張る松本節義さん（前号で紹介）、この



1冊定価2,500円のところ、組合員価格1,000円にて販売しています。購入希望の方は、組織部 電話03-3913-9100までご一報ください

2年半の間でも東大病院入院の他、心臓手術も受けながら、手記集の編集や資料集の作成で頑張りました。はなみずきのデイケアでリハビリを受けながらの頑張りで頭が下がりました。

③東大文学部卒の作家・加藤長さん（前々号で紹介）事務局として一緒に仕事をさせていただき訪問やインタビューに同席しました。全日本民医連・東京民

医連のいろんな話をお聞きし勉強になりました。また流れるような文章能力や分析力に敬服しました。

④肩の荷がおりた…

どんな高齢化し、亡くなる方も出てきて「歴史をまとめるとしたら、この時期をのしたら大変。今しかない！」という想いが強かったのですが、東京ほくととの執行部の方の決断で65年史をまとめることができ本当に良かったと思っています。65年のうち約45年間関わった自分として、これ亡くなっても良いかなと思うくらいです（笑）

〈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。お困りの事があれが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

健康チャレンジコース

健康チャレンジコースから好きなコースを1つ選びましょう！
自分で目標を決める「マイチャレンジコース」もあります。

いきいき運動コース 週2日以上



- 30分以上の運動を続ける
- ウォーキング、ストレッチ、筋力アップに取り組む

すこしお(減塩)チャレンジコース 週5日以上



- 塩分1日6g未満の食事
- ソルトペーパー、塩分測定器の活用
- カリウムを多く含む野菜、果物を摂る

お口さわやか健康コース 週6日以上



- 1日1回よごれを落としきる歯みがき
- あいうべ体操で口元トレーニング
- 定期的にお口の健康チェック

血圧、体重チェックコース 週5日以上



- 定期的に血圧または体重を測定する
- 安静時血圧135/85mmHg未満を保つ

マイチャレンジコース 週▼日以上



- 自分で自由に目標を決めて取り組む
- 例) 「禁煙に取り組む」「休肝日をつくる」など
- ※チャレンジ内容を具体的に記入しましょう

健康チャレンジ2016

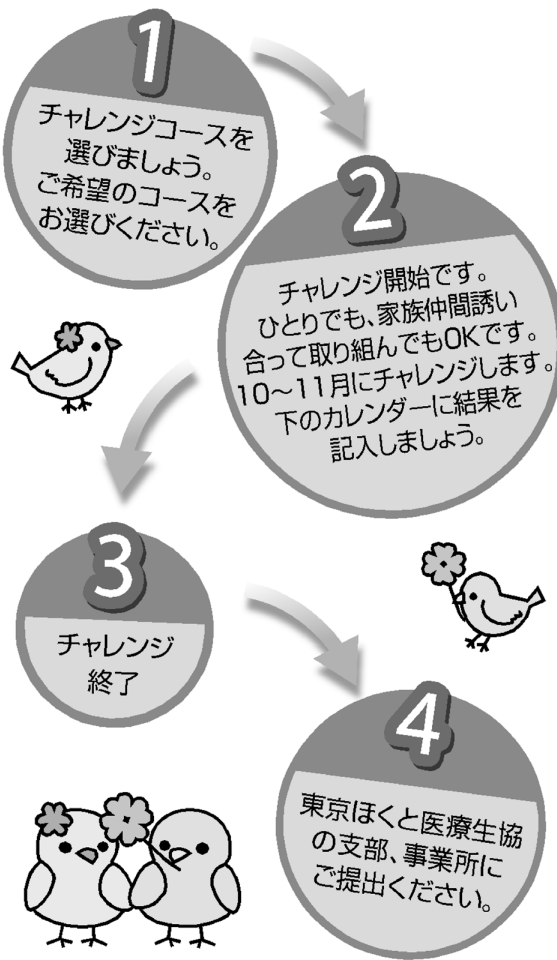
取り組み期間

2016年10月1日～11月30日

最終提出締切

2016年12月22日

健康チャレンジのとりくみ方



東京ほくと医療生活協同組合

健康づくり委員会 | 問い合わせ先 組織部 | 〒114-0003 北区豊島 3-7-1 ミオ・マール豊島 101
TEL 03-3913-9100 FAX 03-3912-9333

10月

チャレンジコース名

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

この紙面のカレンダーに記入してチャレンジできます
ご連絡いただければカラー刷りのチャレンジシートをお送りします



荒川転ばん体操を見学しました

7月23日、福祉助け合い活動委員会主催による初めての企画「サロンめぐり」が行われ、第1回として見学者は支部から11人が参加して、総勢約40人で「荒川転ばん体操」を一緒にを行い、その後昼食をとりながら交流しました。

見学者から「転ばん体操を始めたきっかけは？」の質問に、「荒川生協病院が診療所になり、目に見える活動をしたいと、荒川区がすすめている転ばん体操を、インストラクター（組合員）の指導で始めたこと。今は毎土曜日に行い、



歯の汚れをチェックします

高年齢者がリハビリのつもりで参加している方が多いようですが、皆さん生き生きとして体操をしていることに感動しました。

高年齢者がリハビリのつもりで参加している方が多いようですが、皆さん生き生きとして体操をしていることに感動しました。



小石川保育園

東十条支部と生協北診療所職員は今年度から組合員の皆様へのお誕生月訪問を始めました。私たちは、東十条商店街で青空健康チェック、待合室でロコモ体操やミニ学習会を行っています。ぜひご参加ください。

2016年6月吉日

(理事・白坂弘子)

東京ほくとの「サロン」を 学びあう——サロンめぐり①

「荒川転ばん体操」見学会

そのうち1回はお食事会も行っている。見学者からは、「診療所の会場を借りているので環境がとてもいい。地域でサロンをしているが、歳をとってきて、内容に苦労している。中身をどうやっていいか参考にしたい」「医療生協にかかわって、あまり経っていないが、皆さんの活動に感動している。3区の情報を交換したい」など質問や報告で交流しました。

歯のおかげ——毎年楽しみの会

荒川地域健康づくり委員OB会

歯の汚れをチェックします

歯の汚れをチェックします



歯の汚れをチェックします

歯の汚れをチェックします

夏休み、家族ぐるみでとりくみましょう

小・中学生の健康習慣 (医療福祉生協連) の紹介

7—8月、夏休みで子どもたちが自宅で過ごす時間が多いと思います。スマートフォンのゲームを長時間していたり、冷たいジュースばかり飲んだりとかどもの生活が気になり、つついり叱ってしまします。医療福祉生協では、成人（16～70才）の「8つの生活習慣と2つの健康指標」に基づき、『小・中学生の健康習慣』を提唱しています。

8つの生活習慣 (小・中学生版)

- (1)健康的な「眠りと目覚めのリズム」を確立し、適正な睡眠時間をとる
 - ①自律起床（朝、誰にも起こされずに一人で起床する）
 - ②就寝時間と起床時間を一定にする
 - ③早起き（6時半をめに）をする
- (2)喫煙、飲酒をしない
 - ①最初の1本に「ノー」という
 - ②たばこ、アルコールの害を正しく学び、防止するための健康学習にとりくむ
 - ③地域、学校、家族ぐるみで禁煙運動にとりくむ
- (3)積極的に家事の分担をする
 - ①「1日1役！」責任を持ってやり遂げる
 - ②週1度は食事の支度を手伝う
- (4)適度の運動を定期的につづけ、健康的な遊びをより多く体験する
 - ①日常的に人と交わり、体を動かす遊びをするように心がける
 - ②1日30分以上歩く
 - ③週に1回は家族ぐるみで健康増進のためのスポーツを30分以上する
 - ④「テレビや携帯などのメディアゼロの日」をつくる
- (5)低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をする
 - ①脂肪の摂取を控えめにし、バランスの良い食事をする
 - ②塩分1日に6g未満を目標に、家族ぐるみでとりくむ
 - ③ビタミン、ミネラル摂取を心がけ、緑黄色野菜を多くとる
 - ④農薬や添加物の少ない食品をとり、インスタント食品や加工食品を控える
 - ⑤ジュースなど糖分の多い飲み物は控える
- (6)間食をとりすぎず、朝食をとる規則正しい食生活
 - ①朝食を毎日とり、規則正しい食生活をする
 - ②睡眠前1時間以内の夜食はやめる
 - ③間食は糖分をひかえたものにする
 - ④1日1回は家族全員で食事をする
- (7)目を大切にする
 - ①テレビやスマートフォンなどのゲームは1日1時間以内をめに決めた時間だけにする
 - ②勉強やテレビを見るときは姿勢を正しくする
 - ③暗いところで本を読んだり、テレビゲームをしない
 - ④字が見えにくくなったら早めに親・保護者に相談する
- (8)よくかんで食べ、よい歯並びとかむ力を養う
 - ①虫歯をつくらない食習慣を心がける
 - ②正しい歯のみがき方を身につけ、1日1回以上汚れを落とすきる歯磨きをする
 - ③よくかんで何でも食べる



病院・診療所・事業所だより

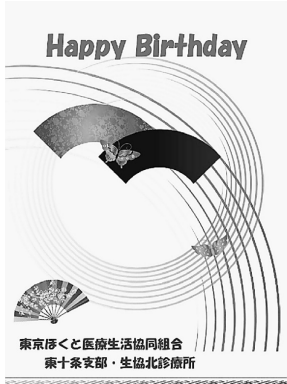


お誕生日
おめでとうございます

東十条支部と生協北診療所職員は今年度から組合員の皆様へのお誕生月訪問を始めました。私たちは、東十条商店街で青空健康チェック、待合室でロコモ体操やミニ学習会を行っています。ぜひご参加ください。

2016年6月吉日

(理事・白坂弘子)



お誕生日
おめでとうございます

東十条支部と生協北診療所職員は今年度から組合員の皆様へのお誕生月訪問を始めました。私たちは、東十条商店街で青空健康チェック、待合室でロコモ体操やミニ学習会を行っています。ぜひご参加ください。

2016年6月吉日

(理事・白坂弘子)

東十条地域・毎月のお誕生月訪問

地元の東十条の組合員さんの状況を知らうと、職員と一緒に1、3丁目の65歳以上を対象にお誕生月訪問をするにしました。

職員手作りの誕生カード（左写真）に、支部だよりを添え、その時々行事のお誘いや「戦争法」廃止の署名のお願いをしながら、「はじめまして、お誕生日おめでとうございます。お元気ですか？」の訪問が始まりました。

昨年7月から今年6月まで猛暑の日も寒い日も雨の

この訪問を通して、新入職員からは「商店街があっけ驚いた」「地域を知ることができ新鮮な感動だった」。先輩職員も、「久しぶりに地域に出て街の様子が変わっているのにびっくりした」、看護師からは「生活の場で患者さんと話し、状況を把握する上で得るものがあった」等々。

また、マンションやアパートには高齢の方が一人またはご夫婦二人暮らしが多かったのですが、このような訪問が見守りにつなげられないだろうか？患者さんでない組合員の方がたくさんいたので、班会や医療生協のとりくみを知らせていかねばなど今後の活動への意見も出されました。

(理事・白坂弘子)

生協北診療所

★きょうと看護(20)

王子生協病院5階病棟

看護師 松崎 琴美^{ことみ}

皆さんは「平和とは？」と聞かれた時にどう答えるでしょうか。

7月3日から5日まで看護師355年目研修で広島に行きました。医療福祉生協とはどういうものか、どういう理念や目標を掲げているのかを振り返るとともに、昨年戦後70年を迎えた日本で、改めて当時の広島についての説明を受け、どんなに悲惨な状況であった

のかを聞いてきました。

☆ ☆ ☆
今回の研修の事前課題として「あなた

の平和についての考えを記載して下さい」という項目がありました。改めて「平和とは？」と聞かれても、私の平和と他の人の平和は違うだろうし難しい課題だと思いました。一般的に言えば戦争がないと簡単に記載できたのでしょうか、単に戦争がないことが平和につながるのだろうか

「平和とは？」を考え続けた研修

ワークをしました。フィードバックは平和記念公園内の碑めぐりや資料館の見学でした。その中で私が感じたことは、大人になって改めて戦争当時の話を聞き、考えることが出来た私でした。私は個人でも広島



やはり「平和とは？」と聞かれると私の答えはまだ出来

に旅行に行き、原爆ドームも見えてきましたが、何も説明がないまま、なんとなく大変だったのだろうという程度で終わっていました。しかし、今回の研修を通して、実際に当時の状況を聞きながらのフィード

せん。しかし、戦争が人々にとって辛い結果を招くことは事実であり、70年間戦争を起こさなかった・起きなかったのは戦争で亡くなった方や今の時代を生きる戦争経験者の教えであると思いました。

看護師として日々生と死に向き合う仕事をしているからこそ、振り返り学ぶ機会をいただき本当に良かったです。また、仕事をしていく中で人それぞれ考えていることが違うからこそ、その患者さんの生活背景を知ったり、患者さんにとって何が必要なものか、大切なことなのかをもっと考えながら看護をしていきたいと思いま

人生の一部に寄り添うことに「幸せ」を感じて

王子生協病院緩和ケア病棟
理学療法士 渡辺 綾

緩和ケア病棟が開設して3年、当初からリハビリ課は関わっています。一般的なリハビリのイメージは、状態の回復、できなかったことをできるようにする、身体を動かすなどがあげられます。

緩和病棟においても、家に帰るために歩く練習、布団から立ち上がる練習、家を見に行つて、福祉用具の配置や導入のアドバイスをし

ます。その他にも4階にある庭の野菜の収穫や外の空気を吸いに散歩に行ったり、動くことだけがすべてではありません。全身のたるさや浮腫みに対しマッサージをしたり、食事や寝ている姿勢を考えたりと関わる内容がたくさんあります。そしてなにより私たちは練習中たくさんお話を



マッサージをしながらのお話は楽しい

このような方がいらっしやいます。病気の関係で、味覚臭覚がわからなくなつた方、今の楽しみは食べること。しかし病院食では味がなく、美味しくないとおっしゃいます。それは動作練習中の会話で何度と聞

きました。餃子が好きでよく買って食べていたこと、そしてまた食べたいと思っていることも伺いました。医師やスタッフとどうにか素敵な時間を過ごせないかと相談し、餃子を一緒に焼くことにしました。「焼きたての餃子はいつでもおいしい」と、今までにない笑顔です。普段は進まない食事も「おいしい」と繰り返しながら頑張ります。食が細くなっている中でも、珍しくたくさん召し上がっていました。そしてお部屋に帰っても終始にこやかな表情で「幸せがここにいる」と。

一見リハビリなの？と思われてしましますが、その方がどのように時間を過ごしたいか、それを知りサポートするということは、とても重要なことと感じています。

幸せの共有

卒にとらわれず、患者さんに寄り添うことができた結果、患者さんに幸せな時間を提供できる、それこそがリハビリのもたらす効果ではないでしょうか。私たちに関わる時間は、患者さんからすればほんの僅かですがあります。それでいいかもしれません。それでも、緩和ケア病棟の一員として、人生の一部に関わることができるといふことにとてもやりがいを感じ、日々働いていることをとても幸せに感じています。



家族の手を借りてダーツ

納涼祭で初夏を大いに楽しむ

今年で4回目の納涼祭。2回目からは利用者さん、ご家族向けに取り組んでいます。盆踊り・ヨーヨー釣・望月みさ子

デイサービスセンターなどで

そうにカメラに向かって



納涼会、みんなで楽しみました

「白鷺」の方には盆踊りを披露して頂きました。お誕生会は、104歳の方の「デイサービス職員がいなければ私は元気で生きていけません」と祝辞を頂き、感動で涙する利用者さんと職員でした。

(主任・三浦早苗)

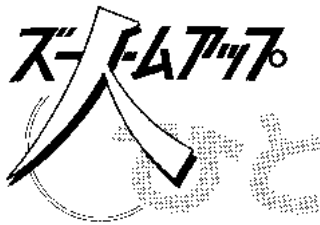
納涼会と104歳のお誕生会に感動

7月15日、夏バテ防止のメニューを中心に10種類のバイキング形式で納涼会とお誕生会を開催しました。待状を送り、参加して頂きました。いつもは少食の利用者さんですが、並べられたお料理に何度も足を運んでくださいました。ノンアルコールを提供して男性利用者を気遣う女性利用者さんが多数います。

荒川虹の里デイサービス

参加して頂き

病院・診療所・事業所だより 街づくり



荘司さんは、ご家族、親せきに医療関係の仕事をしている人はいなく、また病気を患って看護師さんのお世話になったこともなかったのですが、幼稚園のときから何故かなりたい職業は看護師と思い定めていました。よく救急箱を触っていたり、学校に行くようになってからも、役割として保健委員を希望する、そんなこともでした。

「看護師になりたい」夢を追いつけて楽しく仕事

江北生協診療所 看護師長 荘司 弘美
しょうじ ひろみ



進路を決める時期になって、やはり看護師だと決めた。今に至りました。なりたく

が同じ職業を目指しています。親子二代の看護師さん。も近い将来実現しそうですね。

荘司さんは大学病院附属の看護学校を卒業、そのま

と再就職したのが、王子生協病院でした。「東京ほくと」の一員となつて一番衝撃を受けたのが、「寄り添う看護」でした。まず王子生協病院、2000年に生協浮間診療所に移りました。浮間での家庭医療の「臓器だけではなく、あなたの全部を診ます、あなたの家族も診ます、この地域を全部診ます」という姿勢こそが自分

の究極の目標だったと気持ち、在宅を中心にあつた。う間に15年が過ぎました。浮間では、研修に来る先生が多いのでいろいろな地域の話や聞けるなど、さまざま刺激があつてモチベーションを維持できたのだと言います。

現在は江北生協診療所の看護師長さん。大好きな仕事なのでまず自分が楽しく、まわりも楽しくできる環境づくりを心がけています。最後に、「患者さんに接するときに気を付けていることは？」と伺うと「自分の家族、大事な人だったらどうして欲しいかなど常に思っている」との言葉が返ってきました。



飛び出せ「医学生」

地域で奨学生を増やし育てる 他職種の職員の協力を得て

医学部奨学生募集大運動

昨年10月から今年の4月まで「医学部奨学生数を飛躍させる大運動」を行いました。

奨学生は、医学生時代から東京ほくとの活動に共感し、一緒にいこうという思いをつくっていいという思いを持った未来の仲間です。

大運動では、実習受入れ、高校生体験、医学部進路把握電話かけなど、多くの職



他職種の職員の協力を得て学生に実習案内の電話かけ

員と一緒に進めました。また、生協組合員の皆さ

んどの活動もこれまで以上に意識し、チラシ折込みや、実習に来た医学生には必ず組合員活動に触れる機会を作るなどしました。その結果、新たな奨学生をひとり迎えることができました。

王子生協病院学生室 3912-7210



足立区舎人 平町江



熱い政治の季節が終わり、暑い夏の訪れ。このドクダミのように強く生き抜く力をもちたい。

虹の箱

事業所利用委員会

浮間診療所の入口が自動ドアになりました

生協浮間診療所利用委員会

生協浮間診療所の事業所利用委員会では、昨年2月に診療所内の見回りを行いました。その結果、いくつかの改善すべきところがあったため、自力でできるところはすぐに改善し、その

後も懸案となっていたものを順次実施してきました。しかし入口風除室の奥側のドアの自動化については、かなり経費がかかることからすぐには実施できませんでした。このドアは重



自動ドアになった入口

くて、最近多くなっている車いすの利用者やシルバーカーを押してくる人たちから自動化を求める強い要望があることから、委員会でも何回も議論してきました。昨年度、予算が認められ11月に自動化され、今では診療所を訪れる人たちから大変喜ばれています。

診療所の建物は建築から年月が経っているため手入れを必要とするところも多くあります。今後も利用者さんが安心して、かつ快適に利用していただけるような施設にするために知恵を出していきたいと思っています。(利用委員会委員長・揖斐正吉)

◆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

通信

(敬称略)

町屋 久道和男(69)
出勤の時間、朝顔が咲きだしています。色とりどりで楽しいです。

わたしも配ってます

機関紙を持って
転居先訪ねる計画

鹿浜第2支部

豊岡多恵子

私が「ほくと」の配り手になったのは、団地の建替



季節のスナップ

7月9日・10日は浅草寺境内に約100軒のほおずきの露店が賑わう。この両日に参拝すると「四万六千日」と呼ばれ、その御利益は126年分に相当するといわれる。(中澤義則)

◎王子生協病院は、無料低額診療事業にとりくんでいます。

王子 若林ふさ子(65)

「医療と介護の現場」の短歌でつながる介護の輪が良かったです。

王子 伊藤あや子(67)

メダカ5匹からたくさんの子が増え、糸のようなかわいい子が元気に泳いでいます。



えで引越しする方からの引継ぎがきっかけでした。今年度内には、私が配布している組合員さんは、同じ団地内の新築棟に引越します。

他の団地でも同様の事例

ます。

岸町 白武立吉

真っ赤に燃える太陽だからこの歌が大好きです。

新田 荒川雪江(57)

平凡で健康な生活があったいと思っています。

伊興 岩田春江(65)

があり、引越後に新居を探したのは大変だったと聞きました。新居が決まった頃に、住所変更届けを持って、一斉に訪問しようという今から支部で計画しています。

配っているだけで、組合員訪問をしたことがないので今からちょっと楽しみです。

後期高齢者に向かっていますが、精神面で老けない

医療生協の出番です！あなたの町の班会

豊島7・8丁目支部
脳いきいき班会

1分間スピーチ
で花が咲く



タオルを使った体操

脳いきいき班会は月に一度、第一火曜日午後2時から4時まで豊島虹のセンターで行われています。内容は、健康チェックから始ま

7月初め、運動中に無酸素状態から持病がでて意識不明になり、救急救命センターに搬送。4日めにかかりつけの病院に転院。やっと普段通りになりました。

志茂 佐藤勝廣(74)
昨年5月王子生協病院を退院、5ヵ月間の入院お世話になりました。

上十条 小沼まつ江(84)
ラジオを好きになるきっかけをつくってくれた同世代の永六輔さんが遠くへ逝ってしまいました。

滝野川 加藤錦俊(71)
後期高齢者に向かっていますが、精神面で老けない

麻雀の勉強を始めました。今まで働かせたことのない脳の中が刺激されているような気がします。

ように人生を謳歌していきたいです。

王五 田代幸子(71)

耳鼻科検診を受診し正常範囲内にてひと安心しました。

舎人 内田豊子(64)

家庭菜園で収穫した枝豆をおいしく食べました。

王子 中澤政子(73)

6ヵ月の定期検診に生協王子歯科に行きました。よく磨けているといわれ嬉しくなりました。

堀船 吉田明代(73)
麻雀の勉強を始めました。今まで働かせたことのない脳の中が刺激されているような気がします。

王子 井伊幸子(66)
恐い思いをしてテレビの

浮間第1支部
フラダンス班

しなやかに
4曲をマスター

2014年9月2日に3人でフラダンス班を立ち上げました。毎年ハワイヘフラダンスの勉強に行き、色々な舞台経験のある菅原りう子さんを先生にお迎えしました。フラダンスは腿



衣装をつけて撮りました

堀船 吉野たい子(63)
区民健診を受けました。

豊五 横山きよ(68)

夏本番、熱中症に気を付けましょう。

志茂 神田節子(65)

孫娘が来て、一緒に遊び一緒に大笑いし、元気をもらいました。

豊五 田中祥子(63)

生協王子歯科で月1回のメンテナンスで口腔の状態がよく保たれています。

王子本町 間所貞夫(89)
皆様の親切に報いるため9月から無理のない程度に始動します。

王子 井伊幸子(66)
恐い思いをしてテレビの

健康番組を観るようになり、「水分」の大切さを知りました。

志茂 佐藤晴利(67)

今後楽しみに通信を書きたいと思っています。

志茂 大塚克子(85)

お盆が過ぎ、子どもたちには楽しい夏休みが始まります。

東伊興 高橋珠江

いよいよ夏本番、熱中症にはなりたくないです。

西新井本町 斉藤直江(66)
選挙応援頑張ります。

第337回

パズル

〈ヒント〉明日は晴れ
〈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、住所、氏名、年齢を書いてT114-0003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〉8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〉
〈前回の答え〉クマモト(当選者) 応募26
大塚克子、吉野たい子、横山きよ、岩田春江、田中祥子



アメリカでは女性の名前をつけています



テッポウ○○、やま○○など多くの種類があります



外に出るときはかぶりましょう



ゆびきりけんまん守りましょう

今年も開催します
福祉たすけあいまつり
8月31日(水) 午前11時～午後2時半
北とぴあ13階 飛鳥ホール
理事会福祉たすけあい活動委員会
連絡先：3913-9100

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 8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
☎3912-2201 健康診断予約専用電話 03-3912-5181

実施予防接種は、病院・各診療所にお問い合わせ下さい

		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
内 科	予 約	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	山本健	今泉 岸本 高橋(9:30) 平山(9:30) 世島【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)
	一 般	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 櫻井	中村	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 漆畑	金子 吉野(1週) 西崎(4週) 笹島(3週) 内科医(2週)	森岡(1・3・5週) 小池(1・3・5週) 野崎(2・4週) 笹島
家庭医診療科			藤沼	重島	重島		石川			守屋		重島	福留		
小児科 乳児健 児健 予防接種		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		友利			矢崎 診察・予防接種
緩和外来		○8/15~	○8/8まで												
もの忘れ外来											○				
外 科										奈良岡					
整形外科		小島	宮本8/22~	篠田			谷口			整形外科 松田		茂呂			整形外科
皮 膚 科			藤井						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

		月		火			水		木	金			土
		午 前	午 後	午 前	午 後	夜 間	午 前	午 後	午 前	午 前	午 後	夜 間	午 前
内 科	予 約							角元【神】		伊藤			秋山
	一 部 予 約 一 般	大場 餌取 (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		餌取(1・3週)											大草・餌取

[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

荒川生協診療所 荒川区荒川4-54-5 ☎3802-2601

		月		火			水		木		金			土
		午 前	午 後	午 前	午 後	夜 間	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	夜 間	午 前
内 科		泉水 石田	大宮 菅野	泉水 伊沢	伊沢	伊沢 泉水	石田 伊沢	伊沢	泉水 (10時まで) 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

鹿 浜 診 療 所 足立区新田2-4-15 ☎3912-8491

		月	火	水	木	金	土
午 前	田 辺 石 川	石 川 櫻 井	田 辺	石 川 (10:30~) 櫻 井	石 川		石 川 (1・3週) 平山(4週) 田辺(2・5週) 二葉(皮) 五木田 (2・4・5週) (整形外科)
	午 後	田 辺 櫻 井		石 川		神 田	

[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

江北生協診療所 足立区江北2-24-1 ☎3857-6636

		月	火	水	木	金	土
午 前	渡 邊 谷津(小)	渡 邊	渡 邊 萩 野	渡 邊 中沢(小)	渡 邊	渡 邊(1・3・5週) 谷津(小)	
	午 後		渡 邊 (2・3・4・5週)		高橋(小)		
夜 間		渡 邊			渡 邊		

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

[定期訪問診療]午後=月・金

北足立生協診療所 足立区入谷3-1-5 ☎3896-9971

		月	火	水	木	金	土
午 前	渡 邊 山 田	渡 邊 吉田(予約)	渡邊(予約) 吉 田	孫	吉 田	渡邊(1・2週) 吉田(3・4週)	
	午 後	渡 邊	渡 邊	吉 田			
夜 間			渡 邊 吉 田		佐 野 吉 田		

[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)

赤 羽 東 診 療 所 北区志茂4-14-2 ☎3901-5201

		月	火	水	木	金	土
午 前	野 島	高 橋	高 橋	野 島	大 谷	高橋(1・3・5週) 野島(2・4週)	
	午 後		高 橋 (8月末まで)		高 橋		

[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あり、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

		月	火	水	木	金	土
午 前	上 野 福 留	上 野 井 口	重 島	藤 沼 上 太 野 田	藤 沼 上 野	藤沼(2週) 重 島 (1・3・4週)	
	午 後	重 島	井 口	藤沼(2:30~) 上 野	藤 沼 重 島	上 野 (午前)	
夜 間			大 西 上 野		藤 沼 重 島		

[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・水・木、午後=月(2・4週)・火・水・金

汐 入 診 療 所 荒川区南千住8-10-3-101 ☎3807-2302

		月	火	水	木	金	土
午 前	村 山	村 山	村 山 中島(整形)	高橋(小)	門松(予約) 藤松(小)	金山(1週) 村山(2・4週) 佐野(3週) 高橋(小)	
	午 後	村山(1・3週) 郭(2・4週)	高 橋 橋 口	中 丸	高 橋 (1・2・4週)	門 松	
夜 間		村山(1・2・3・5週) 八巻(4週)			高 橋 門松(3週)		

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

[定期往診]月(午後)、水(午後)、金(午前、午後) 第3木曜午後は休診

生協王子歯科 北区豊島3-19-3 ☎3927-9573

		月	火	水	木	金	土
午 前	前田 竹田 野口	前田 竹田 野口	前田 野口	前田 竹田 野口	竹田 野口	前田 竹田 野口	
	午 後	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
夜 間				竹田 野口 (1・3・4・5週)		前田 (1・3・4・5週)	

[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

歯ブラシ販売 8月 3日、8日、18日、23日、29日

「特売日」 9月 2日、8日、14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

- 王子生協病院・在宅医療部 北区豊島3-4-15 ☎3912-6181
- 王子訪問看護ステーション 北区豊島3-19-3 ☎5902-7168
- 十条訪問看護ステーション 北区中十条2-7-13 ☎5963-7720 丸栄ビル南
- ヘルパーステーションのぞみ 北区豊島3-7-2 ☎5390-5898
- 地域ケアセンターわかば 北区豊島3-7-2 ☎5959-7875
- 福祉用具サービスハピネス 北区豊島3-7-6 ☎3911-5110
- 居宅介護支援事業所ハピネス 北区東十条2-8-5 ☎5390-6024
- 老人保健施設ほくとはなみずき 北区東十条2-8-5 ☎5902-5873
- グループホーム ほくとひまわり家 北区西ヶ原2-26-8リッツェル飛鳥山1-2階 ☎5980-6222
- 荒川生協診療所通所リハビリ(デイケア) 荒川区荒川4-54-5 ☎3802-2610
- あらかわ虹の里デイサービス 荒川区荒川4-54-5 ☎3802-3541
- 虹の訪問看護ステーション 荒川区荒川4-54-5 ☎3803-1179
- ヘルパーステーション虹 荒川区荒川4-54-5 ☎5950-3585
- 地域ケアセンターはけた 荒川区荒川4-54-5 ☎3805-8388
- グループホームほくと西尾久虹の家 荒川区西尾久8-13-9 ☎5855-7801
- 居宅介護支援事業所なでしこ 荒川区西尾久8-13-9 ☎5855-7781
- 訪問看護ステーションなでしこ 荒川区西尾久8-13-9 ☎5855-7781
- デイサービスセンターなでしこ 荒川区西尾久8-13-9 ☎5855-7447
- 訪問看護ステーションたんぽぽ 足立区新田2-16-20-102 ☎5390-8451

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。