

### 生協の現況 2016.11.1現在

組合員 33,624人  
 出資金 15億5,003万円  
 一人平均 46,099円

2016年度増加  
 組合員 773人  
 出資金 6,246万円



一人は万人のために万人は一人のために

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

2016年  
 (12月号)  
 第448号

Home Page : http://www.t-hokuto.coop/



3人1組でつくりました

# 「すこしお」

## 塩分1.5g調理に歓喜

### コツは主菜を濃くして副菜を薄味に

医療福祉生協連は、2015年8月に「すこしお生活」少しの塩分ですこやかな生活」推進方針を提起しました。日本で最も多い生活習慣病は「高血圧」と言われ、心臓病、腎臓病などの疾患を招く恐れがあり、予防が大事です。厚生労働省は1日のナトリウム(食塩相当量)摂取目標を7gに引き下げましたが、医療福祉生協連は6gを推奨しています。当生協も健康づくり委員会を中心に健康チャレンジで「すこしお」コースを提起するなど取り組んでいます。

「だし」のうまみ  
 を使って減塩

11月17日、北区「ココキタ」(元豊島北・明桜中学校)の施設で、「すこしお」の学習と調理実習を行いました。講師は王子生協病院管理栄養士の生島まほろさん、組合員21人が参加しま

した。8つの調理テーブルに分かれて、まずは自己紹介でお互いの交流、「今、なぜ減塩なのか」のお話し、減塩と運動は薬に勝る効果があること、「だし」のうまみを使って減塩することなどを学びました。

あらためて計量スプーンの使い方学ぼう

献立は麦入りご飯、サバ



麦入りご飯、サバの味噌煮、茶碗蒸し、サラダ(手作りチーズ入り)、柿ゼリーの5品



生島まほろ管理栄養士

の味噌煮、茶碗蒸し、サラダ(手作りチーズ入り)、柿ゼリーの5品。

まず、計量スプーンの使い方を改めて学びました。

集まったベテラン主婦の方々は「普段使っていないわ」と言いながら15CCの大さじと5CCの小さじを手に入れました。

サバの味噌煮と茶碗蒸し、サラダを自分たちでつくります。味噌と牛乳でサバを煮ることに少し抵抗感がありながらも、スプーンでそれぞれ計量。茶碗蒸しは昆布だしとしい

くり、そのあとの乳清はマヨネーズとあえてドレッシングにしました。レシピを見ながら、また2人で読み上げながらの調理はとても楽しそうでした。



調理室には、いいにおいがただよいました

柿の皮を煮だして作った柿ゼリーは皮に潜むカリウムを摂るためでした。カリウムは血圧を低下させるはたらくがあり、野菜の皮も食べること・煮汁を使うことがおすすめです。

「驚き」とともに「自宅でもつくりたい」との声が多かったです。

参加者ほぼ全員の方が、サバの味噌煮を絶賛。「家庭で実践できる」「牛乳を入れることでコクが出た」「牛乳を使う料理はつく

献立の中で、主菜の味を濃くして副菜を薄味にする。味にメリハリをつくり、具たくさんにして減塩するのがこつです。

サバの味噌煮  
 (塩分1g) 2人分  
 ・サバ 2切れ  
 ・牛乳 100ml  
 ・減塩味噌 大さじ1  
 ・酒 大さじ2  
 ・砂糖 大さじ1

茶碗蒸し  
 (塩分0.5g) 2人分  
 ・卵 1個  
 ・干しシイタケ 1枚  
 ・鶏胸肉 40g  
 ・小松菜 40g  
 ・人参 10g  
 ・昆布だし 150ml  
 ・醤油 小さじ1

サラダ  
 (塩分0.5g) 2人分  
 ・レタス 40g  
 ・トマト 1/2個  
 ・マヨネーズ 大さじ2  
 ・カッテージチーズ 3スプーン  
 ・牛乳 200ml  
 酢 大さじ1

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

### 注射器

もう師走となり時間の早さに追われる。この一年を振り返り、今年設立68周年を迎えた我が東京ほくと医療生協も、多面的な成果が積み上げられた。3月に刊行された「65年のあゆみ」は、厚みのある貴重な、みんなの財産と誇らしく思う▼1948年に労働者クラブ付属診療所としてスタートし、その65年の歴史をまとめた労作だが、論文と組合員が実名で多数登場し、ひとり一人の言葉でその実践を述べているので読みやすいのが特徴となっている▼憲法の基本理念をもとに、健康・平和・いのち輝く社会をめざして一致団結し、かくも長期にわたる歩み、そしてこれからも前進していく方向がゆるぎないのは、3万3千人を超える組合員の力強いメッセージとなろう▼さて、この一年間を振り返ってみると、東京ほくと医療生協とともに国民の願いでもある、いのち・平和を基本とする方向に逆行する。戦後かつてない反動的な政治が安倍政権によって強行され続けてきた▼昨年、国会をとりまき、全国でも60年安保以来の大きな抗議の声が高まっているもとで、安保法制(戦争法)を強行成立させた。これは、特定の政権が立憲主義を破壊する暴挙であり、憲法を無視する暴走である▼しかも、続けて武器の開発、輸出、共謀罪の導入、そして自衛隊が武器で対応する南スーダンへ派遣の決定と戦争への道を急ぐ...この政権の打倒こそが年明けの私たち直近のテーマだ。(大)



# 冬の皮膚の乾燥対策

王子訪問看護ステーション  
看護師 佐藤利枝

## 冬は乾燥が起こりやすい

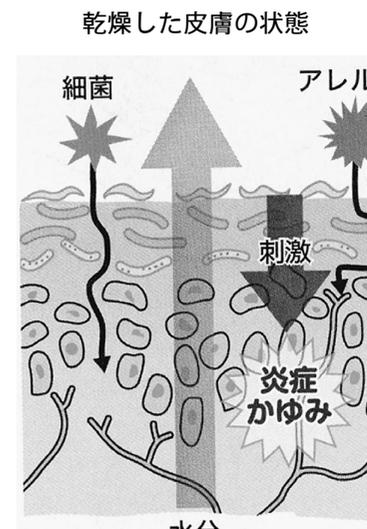
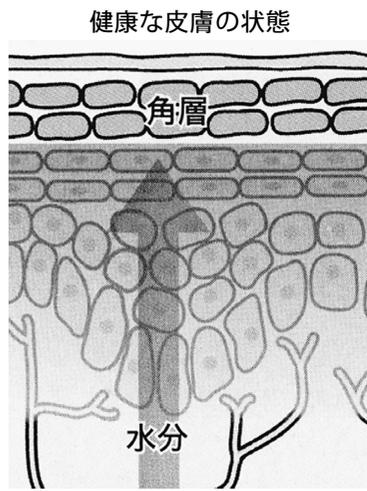
健康な人の皮膚は水分をためる働き（皮膚のバリア機能）が備わっています。しかし冬になると多くの人が皮膚の乾燥に悩まされます。その原因の一つが温度の低下です。気温が低くなると発汗が少なくなり、また汗とは別に角質を通じて出てくる水分があり、その量も少なくなり、この水分と汗には皮膚を潤

す働きがありますが、どちらも少なくなるため、皮脂膜や角層の状態に影響し皮膚の乾燥を招いてしまうのです。また、湿度の低下も皮膚の乾燥の原因になります。大気の乾燥により皮膚の水分が蒸発しやすくなり、さらに暖房器具などの影響で皮膚の乾燥を加速させてしまいます。



## 乾燥した皮膚を放置すると

乾燥した皮膚は皮脂膜や角層が乱れているため、外からの刺激を受けやすく痒みや湿疹の原因になります。痒みによって掻き壊してしまい炎症が起き痛みにつながることがあります。



乾燥を防ぐには、次のことに気を付けましょう

- ① 熱い風呂に入らない  
入浴すると皮脂が溶けやす。お湯の温度が高いほど溶けるスピードが速まるので目安として42度以下のお風呂につかるようにしましょう。
- ② 体をゴシゴシ洗わない  
体を洗うときはボディソープをしっかり泡立てやさしく手で洗いましょう。固形石鹸はアルカリ性で洗浄力が強いので、肌と同じ成分の弱酸性の石鹸を使用するようにしましょう。
- ③ 部屋の湿度を保つ  
湿度40%以下は空気が乾燥しているので加湿器を使い50〜60%に保つようにしましょう。
- ④ 適度な運動をする  
冬は発汗が少なくなるため、適度な運動で血行を良くし新陳代謝を高め、汗をかきようにしましょう。
- ⑤ 保湿剤を塗る  
もっとも重要なことは保湿剤を塗布することです。角質が水分を吸収している入浴後10分以内に塗るととても効果的です。その際は水分はしっかりふき取ってから塗りましょう。尿素入りの保湿剤は、首から下に塗るようにしましょう。

(NHKきょうの健康より)

特に高齢者は加齢に伴い角質が薄いため39度位に高年齢者は加齢に伴い角質が薄いため39度

## 病気の話題

生協北診療所  
透析外来担当  
医師 餌取 博

糖尿病性腎症は眼症状、神経障害に並んで糖尿病の3大合併症の一つです。糖尿病性腎症は糖尿病に罹患



してから約10〜15年で発症してくると言われています。2016年11月現在で血液透析導入の一番の原因疾患となっております。血液透析が必要にならないためにも早期の治療がとても重要になってくる疾患と言えます。

## 糖尿病性腎症について

糖尿病性腎症は推定糸球体濾過量 (eGFR:腎臓の機能がどのくらい残っているか)、尿蛋白定量、尿中微量アルブミン量によって病期を分類します。治療は病期の程度によって変わってきます。

早期の場合は血圧管理、

血糖管理が重要になってきます。糖尿病性腎症は尿蛋白が顕著に出してしまうようになると腎不全まで進んでしまうケースが多いので一刻も早く発見して治療する必要があります。

尿蛋白が顕著に出てeGFRが低下してしまった場合は血圧管理を厳重にして少しでも血液透析になるのを遅らせるようにします。食事管理や塩分制限も強化せねばなりません。

さらに腎不全期に進行してしまうと血液透析が必要

治療と言えます。腎臓外来にご相談ください。健診や人間ドックなどで早期の糖尿病が指摘された方はいち早く



11月12日、王子生協病院で「糖尿病教室」を開催

## 糖尿病腎症の分類

第1期	腎症前期	・自覚症状はなし ・微量のアルブミン尿の検査で判明
第2期	早期腎症期	・尿にアルブミンが出てくる頃で、糖尿病、高血圧症、網膜症、神経障害などの併発も見られる
第3期	顕性腎症期	・蛋白尿が確認される 第3期A・Bに分けられる A. 普通の生活で血糖コントロール B. 生活や仕事の調整と血糖コントロール
第4期	腎不全期	・尿から大量の蛋白が出て全身がむくみ水がたまりやすい人工透析が必要になってくる
第5期	透析療法期	・多くの方が網膜症や血管障害の合併症を伴っている。 ・生活にも大変な支障をきたす

糖尿病の治療を行って下さい。現在糖尿病の治療中の方は腎症の病期を主治医に聞いてみるのいいと思います。

残念ながら病期が進行してしまっている方は王子生協病院の腎臓外来に一度ご相談ください。

## 学び合いの健康づくり学校

### 知識を深め友人と一緒に運動

2016年度豊島教室が開講

2016年度健康づくり学校豊島教室が開校しました。第一課は、「体験しよう 健康チェック」と題し、講師の金みえ子保健師より説明を受けながら、血圧体脂肪測定や尿チェックなどを体験しました。数年前で再受講の方は「昔は水銀計で測ったのよ」と自動血圧計での測り合いの間お話ししていたら、高血圧を記録してしまって大慌て。金保健師に「大丈夫」と確認してもらって安心する場面もありました。



電子血圧計ですが真剣そのもの

第二課は、「生活習慣病と予防」。王子生協病院の漆畑宗介医師を講師に、糖尿病をはじめとする生活習慣病や認知症について学びました。日々、健康への意識の高い受講生たちも現役医師の話に「生活習慣を見直さなくては」「運動を頑張りたい」「タバコ、お酒はやめたい」と身につまされるどころがあったようです。正しい生活習慣がすべての病の予防になることは頭ではわかっているが、実践することができない、というのが本音の様子。

この後の課で食事や運動などの講座があるので是非出席して、知識を深め、ご友人と一緒に運動すること、正しい生活習慣を身につけて、地域に広めてくださることを願います。

(組織部・飯塚佐希子)

金みえ子保健師の講義



# お天気が良くても悪くても みんな元気いっぱい「健康まつり」

## 晴天のもと万国旗飾る会場

江北生協診療所健康まつり

11月3日、前日の夜中に雨が上がり、皆さんニコニコ顔で、「良かったねー」「良かったねー」が挨拶代りとなりました。万国旗が飾られた「江北ふれあい公園」では早朝から準備がすすめられ、開会時間の10時には中央舞台や模擬店・バザーなどの準備が完了し千人が集いました。

豊心会の太鼓を合図に、実行委員長が開会宣言。舞台では豊心会太鼓、清水兄弟のギターとウクレレで平和の歌声、詩吟（渡辺徹さん・新井



万国旗が揺れる公園で

昭明さん、あけびの会の寸劇「助けてー」（親子共倒れ）、初出場の玉手箱みつえさんの手品と続き、最後は、みんなで踊る盆踊り

## あちこちに「笑顔」広がり

北診・介護の健康まつり

素晴らしい晴天となった11月13日、北診・介護の健康まつりが開催され約800人が参加しました。

診療所の待合室では健康チェック・歯科相談・バザーを開催。各支部の組合員さん手作りの赤飯や惣菜・ケーキは、毎年楽しみにしている方が多く、お昼前に完売となりました。駐輪場に設置されたテントでは焼きそば・焼き鳥の香ばしい匂いが漂い、職員の手つきはもう熟練。

で締めました。

(理事・松本和彦)



## みんな楽しくラジオ体操

赤羽東診療所健康まつり

11月20日、前日の雨が嘘のような秋晴れの赤羽公園で開催、約800人が参加しました。健康チェックを受ける人、特等のお米を当てようと福引きを引く人、いい物いっぱいバザーで

透析室の公開も行われ、丁寧な説明を聞きながら、真新しい装置とベッドがずらりと並ぶ様子を見ることができました。

この健康まつりの特長は、患者・組合員・職員の距離の近さだと感じました。大場俊英所長は一日生協コーナーに座って下さり、餌取博先生は焼きそばで腕ふるっていました。老健はなみずきの職員は入所者さんを一人ひとり車



みんなでラジオ体操

私は今年初めて運営に関わりましたが、ずっと何年も協力してくる組合員さんや他団体の皆さんが、会場づくりに片付けまで関わって健康まつりを盛り上げてくれるところが生協らしくてとても素晴らしいと思います。(運営委員・小林京子)

## 診療所の敷地を上手に利用

鹿浜診療所ふれあいまつり

11月5日、鹿浜診療所ふれあいまつりを開催し、約500人が参加しました。診療所の前のスペースと隣の駐車場敷地、そして診療所2階が会場です。診療に来た患者さんも待ち時間や帰りにお店をのぞいていきます。今年のお店は、トン汁、やきとり・つくね、みそ田楽、赤飯、おにぎり、バザー、診療所によるキッ

ズコーナー、福引抽選会。そして今回は、東京土建鹿浜分会のみなさんの協力で包丁とぎが実現しました。食べ物、またたくまに完売御礼、小さいお子さんたちは、普段は足を踏み入れることのない診療所2階のキッズコーナーをめざしてワクワクしながら階段を登っていました。(事務長・本間さやか)

### 街づくり

#### 王子生協病院

#### 医療活動交流会

11月5日、王子生協病院の医療活動交流会を開催しました。14題の口頭発表と9題のポスター発表があり、職員約80人が参加しました。

## 各部署の業務を深く知り連携をスムーズに

今年のスロガンは、世界的に流行したポケモンGOにあやかり「王子生協多職種GO」みんなの想いを集めて進化しよう」でした。今年は各部署の業務をより深く知ろうという目的から①連携を感じた時、②連携がうまくいくために取り組んだ事例、③1年間で行った改善や成果報告の3つをテーマにしました。7演題ずつ2つの会場に分かれて口頭発表を行いました。



王子生協病院会議室で

日々の業務での工夫など様々な内容があり部署の取り組みを知る機会になりました。すべて素晴らしい内容ではありましたが、今年度の院長賞は「社保委員会」と「栄養課」、理事長賞として「外来看護」、総看護師長賞が「5階病棟」、ポスター賞は「薬局」、みんなの心をGetしたで賞(職員賞)を「認知症ケアチーム」が受賞しました。

医療活動交流会を通して各部署の工夫や取り組みなどを知ることがより一層院内での連携が強まったと思います。また、各部署の発表から刺激を受け日々の業務や対応をより良くするきっかけになったらいいなと思います。(医療活動交流会実行委員・齋藤愛里)



認知症ケアチームを代表して千葉幸子看護師と実行委員長の石河絢子医師(右)



雨上がりの会場で

## 寒さを吹き飛ばし元気づけんき

荒川区民いきいきまつり

11月19日、荒川区役所前広場で開催されました。荒川生協診療所と地域の組合員も、合わせて30人が実行委員として参加しました。

設置時に降っていた大雨も開会時期には弱まり、健康チェック、バザーにチョコ、手作りおにぎり販売などが出されました。今年、支部も積極的に

今年、支部も積極的に

バザーなどで参加しました。寒さをふきとばす組合員の元気な姿が印象的でした。午後からは、所長の泉水信一郎医師も激励に訪れ、参加者らと記念写真を撮るなど、職員・組合員の一体感の出たお祭りとなりました。(組織部・森松伸治)



福引きは大にぎわい

王子生協病院  
回復期リハビリ病棟  
医療ソーシャルワーカー  
瀬尾真奈美

私が回復期リハビリ病棟(略・回りハ)でソーシャルワーカー(略・S・W)支援を始めて4年目となります。主な業務は、①入院相談・入院判定会・事前面談・入院調整、②療養及び退院支援(面談・カンファレンス等)、③社会資源の説明等です。

入院相談

1カ月に40件程度の入院  
回復期リハビリ  
病棟だより

相談を受け付けます。紹介元の病院は様々ですが、都外の病院から紹介があることは回りハ病棟の特徴です。北区在住の方が旅行中に発症し、治療後に住まいの近くの当院に転院したいという相談、患者さんは都外在住だが家族が都内在住

自宅でその人らしい生活ができるようにこだわって

や在勤のため面会の利便を考えると入院前相談となりま

ると入院前相談となりま。面談では病棟見学、入院説明、患者様のアセスメントを行います。当院や回りハ病棟に入院することが初めての方も多く、ご家族は今後に対する不安も多く話されます。面談ではこれらの思いを傾聴し、信頼関係を築く大切な機会になります。

退院支援

回りハ病棟には急性期治療終了後に入院しますが、リハビリ療養後には在宅復帰や社会復帰の支援が必要

となりません。多職種連携を意識したチームケアを行っており、専門性を発揮し、その人らしい在宅復帰を追求し、社会参加を実現出来るよう取り組んでいます。チームケアでは職種間の意



リハビリ室にて

社会資源の活用

見の相違で悩むこともありますが、患者・家族に寄り添い、相応しい支援を見出だそうという思いは同じです。

その人らしく

社会資源や制度などは複雑です。行政や他機関と連携して支援を行います。情報が差や地域格差なども影響し、適した制度や支援が十分に活用できないこと

医療活動支える事務活動の交流

北中ブロック事務活研に84人

東京民医連北中ブロック主催で、11月12日「事務活動研究交流集会が開催されました。

一言に「事務」といっても、病院・診療所・薬局・介護事業・学生受け入れ、



発表する荒川生協診療所の杉浦さん(右)と安田さん(左)

組織、総務・経理など職場は様々です。しかし、交流の機会は多くないのが現状で、法人の枠を超えた集会は貴重な機会となります。

2015年3月に北中ブロックでは事務政策(案)を作成し、各法人で取り組みを進めること、進捗状況や活動について交流することを決めました。交流集会は、今回2回目、昨年を上回る84人が参加しました。

最初に全日本民医連副会長の長瀬文雄氏より、「いま伝えたいこと、人間的発

達をめざす職場めざして」という記念講演があり、感動を呼びました。その後演題発表で交流しました。

病院・診療所・事業所だより

福祉用具サービスマニエス

軽度者の福祉用具 全額自己負担に反対

介護保険の費用抑制のため、政府内で検討が進む要介護度が軽い人へのサービス見直しのうち、特に身近な福祉用具レンタルの全額自己負担化方針に、利用者や事業者から「反対」の声が上がっています。利用者さんからは「用具を使って行動できるからこそ、元気でいられる」「生活を壊さないで」との思いが共通しており、自己負担になると重度者が増えることになり、家族の介護負担も増えます。



利用者さんには「用具が利用できるか」を尋ねたところ「外出しない、部屋の中だけで」という方がほとんどでした。

福祉用具ハピネスは約300人の方に利用いただいています。その約45%が軽度者(要支援1・2、要介護1・2)です。自己負担で利用を中止することになるのか、事業者も厳しい状況になります。

(福祉用具ハピネス・山岸隆広)

王子生協病院では月に一度「レジデントデー」を設定しています。これは、外部施設で研修中の医師が戻ってきて、一カ月のふりかえりと学習を行う会です。外部病院からも講師を呼んで、家庭医療や緩和ケアなど、様々なテーマについて学べる機会となっております。学生や他病院の研修医にも公開しています。



研修会の様子

月に一度「レジデントデー」

学生と研修医が一緒に学ぶ

10月は救急医療を実践的に学ぶという内容で開催し、医学生2人が参加して

くれました。講師の先生から、救急対応の際に行うこと、気をつけることを、即興劇など身体を使って楽しくわかりやすく講義していただき、終始笑いに包まれた学び会でした。

参加してくれた学生は、まだ現場経験のない低学年でしたが、終了後には「わからない言葉もあったが、最近大学で習った内容も出てきて、今学んでいることが将来役立つと実感でき、モチベーションが上がった」「研修医の先生方が色々教えてくれたので良かった」と感想を寄せてくれました。

(王子生協病院学生室・電話3912-7210)



飛び出せ「医学生」

# 移りゆく街を見つめながら 医療生協の基礎を築く

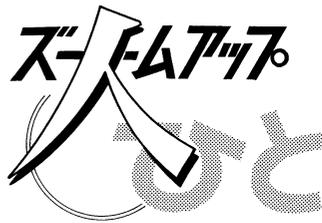
理事・南千住地域担当 村上 広雄さん(72歳)

柔和な笑顔、滑舌が良く聞き取りやすい声の村上さんですが、お母さまが浅草、お父さまが江戸川生まれ。「ひ」と「し」がちよ

と苦手だそうです。南千住に支部ができ、荒川生協時代から理事をなさっており、高橋伸江支部長を助けて今に至っています。

~~~~~

お仕事は名刺や招待状の縁に金箔を貼る金縁加工業です。22歳で独立して50年。今から10年前は仕事が多く仕事場一杯の台紙で歩けないほどだったとか。パブルがはじけてからは、仕



事を取るために外交もしました。このときはど商売の厳しさを感じたことはいりませんでした。今でもその

南千住は歴史的な場所が大変多いところです。日光街道が通る宿場町であり、

ときのことは忘れられないとおっしゃいます。現在は町の仕事を引き受け、また相談事を聞いたりすることも多く相変わらずお忙しい日々です。

~~~~~

松尾芭蕉が奥の細道で旅立った場所でもあります。その他、骨(こつ)通り、小塚原の刑場、投げ込み寺、大関横丁、隅田川駅など。大きな会社の跡地にスポーツセンターや新しいマンションが建設される一方で空き家が増える状況も現れました。

医療生協への期待は、「世の中の変化についていけるようにすること。ホームページ等を上手に使用して、荒川生協診療所の建て替え」だそうです。心掛けていくことは、若い頃に関わった人から影響を受けた「物事にとらわれない」こと。これが健康にもとても良いようで、お薬を飲みながらも血圧も安定しています。

奥様との出会いは社交ダンスだとか。姿勢の良さに納得したことでした。ますますお元気に、たまにはお二人で楽しまれてはいかがでしょう。

(聞き手・石原妙子)



北船堀 船堀充子  
早坂 新聞ちぎり絵

## 私の 出番 です



機関紙「東京ほくと」の配付、班会、院内やグリーンのボランティア、転ばん塾、健康チャレンジや健康づくり学校などに参加しませんか？きつと良い出会いが待っています。さあ、あなたの出番です。

### 組合員の意見を大事に 生協王子歯科運営委員会のとりくみ

地域の患者さん・組合員さんの歯の健康を守り、適正な経営管理を行うことを目的として、組合員と職員の見解交換の場である歯科運営委員会を設置しています。メンバーは医師、事務長、衛生士、技工士、組織部職員、それに理事が2人

です。

委員会の内容は、経営、医療、生協、社保活動の報告と、検討事項の協議です。特に虹の箱に頂いた投書のご意見に関しては、真

### 虹の箱

事業所利用委員会



王子生協病院健康まつりで8020表彰

撃に向き合うよう心がけています。サンクスレポートが多いですが、ご意見、苦情に関してはご理解いただけるように丁寧に説明し、回答を待合室に掲示しています。2月には法人の事業所利用委員会の院内視察も受ける予定です。毎年9月には全員で委員会が始まる前に建物周りの清掃をしています。各地で行われた健康まつりでは歯科相談を行い、特に王子の健康まつりでは「8020(80歳で20本の歯)の表彰を行いました。歯周病、虫歯にならないように「お口の健康チェック」を利用しながら、定期的に健診を受けましょう。

#### ◆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な薬局です。

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

### 法律相談会

無料



東京北法律事務所の協力により「法律相談会」を開催しています。完全予約制です。組合員になってご利用下さい。詳細は03-3927-8864(法人本部)まで

- 12月21日(水) 午後2時~5時  
場所: かえで薬局2階会議室(江北生協診療所向かい)
- 1月18日(水) 午後2時~5時  
場所: ひまわり薬局2階会議室(生協北診療所向かい)
- 2月15日(水) 午後2時~5時  
場所: 荒川生協ホール2階(荒川生協診療所隣り)

# ひとこと通信

(敬称略)

町屋 久道和男(70)  
11月3日文化の日を明治

節にしない。まさに同感。  
堀船 吉田明代(73)  
健康チャレンジで、1日  
に5千歩歩くことにしまし  
たが大変です。  
豊五 横山きよ(68)

## \*わたしも配っています\*



機関紙配付で  
交友が広がる

豊島7丁目  
渡部恵子 77歳

「ハイ」と返事をさせてい  
ただきました。

「東京ほくと」の配達の  
お役をいただいて、早3年  
になります。前任の方を知  
り、又親睦の場も難しいで  
す。も、又親睦の場も難しいで  
す。



## 季節のスナップ

多摩センターの町並みは、この時期、街を上げての夜景  
が有名です。おしゃれなレストランやショッピングモール  
には、冬に似合った様々な電飾が飾り付けられます。写真は、イルミネーションが400mに渡って輝く、京王多摩セ  
ンター駅前の夜景です。(森松伸治)

## ◎王子生協病院は、無料低額診療事業にとりくんでいます。

健康まつりで楽しい1日  
を過ごしました。  
王子 井伊幸子(67)  
急に寒くなってきました  
た。そろそろインフルエン  
ザの予防接種に行きます。  
浮間 佐藤幸子(66)  
毎朝30分、さくら体操、  
連功十八法で筋トレしてい  
ます。  
志茂 神田節子(65)  
赤羽公園でいい実を拾  
いました。田舎で拾ったこ  
とを思い出しました。  
豊島 山岸明子(85)  
近くに王子生協病院があ  
るので本当に助かります。  
王五 田代幸子(71)  
北診まつりで、福引は4  
等でした。残念。  
伊興 日木幸子  
「道の駅」で知らなかつ  
た野菜に出会います。地元  
ではよく食べられている野  
菜も東京では見かけないも  
のがあります。  
王子 大川重方(73)  
王子生協病院には内科と  
皮膚科、毎年健康診断に行  
っています。  
上十条 小沼まつ江(84)  
認知症が進んでいま  
す。甘えたり、素直になれ  
ない自分がいます。  
新田 荒川雪江(57)  
いつも楽しみに読んでい  
ます。お世話になった「た  
んぽぽ」が載っていて嬉し  
くなりました。  
中十条 間所貞夫(89)  
折角やる気があっても90  
歳になると誰でも遠慮する  
のは残念です。  
岸町 鈴木幸子(80)  
新聞を見る度に元気をい  
たいています。  
王五 若林ふさ子(65)  
北診介護の健康まつりで  
ネギをいただきました。  
「ネギ2本 正しく並び笑  
顔あり」  
王子 中澤政子(73)  
王子神社の西の市もにぎ  
やかに。我が家もクリスマス  
ツリーを飾りました。  
江北 川崎世津子(74)  
江北ふれあい公園では、  
平和の歌声、思わず口ずさ  
み、みとれていました。

## 「私たちにできることとは ないか」を問い続けて

### 「標的の村」上映会に220人

11月19日、豊島ふれあい  
館にて「標的の村」上映、  
220人の方が来場してく  
ださいました。  
私たちが6人の上映会有志  
は、昨年強行採決された  
「安保法」に反対  
する活動などを通  
して、「じっとし  
ていられない。私  
たちに何かできる  
ことはないか」と  
いう熱い思いを原  
動力に話し合いを  
重ねました。その  
中で、国内で米軍  
基地が集中する沖  
縄の歴史や現状を  
知り、オスプレイ  
の沖縄県高江地区  
の闘いを記録した



上映会有志のメンバー



世代をこえて多くの方が集まりました

ドキュメンタリー映画「標  
的の村」(三上智恵監督)  
を上映することを決めまし  
た。  
映画に寄せる私たちの想  
いは、パンフレットの表紙  
に綴りました。「あなたに  
とっての本当の平和は何  
か。なぜ沖縄なのか。一人  
で耳を澄ませてほしいので  
す。会話ができないくらい  
の騒音で、米軍の軍用機が

365日上空を飛ぶ音  
を。いつの間にか、すぐ  
そこまで来ている戦争の  
足音を」  
平和の輪を  
広げてほしい  
参加いただいた方たち  
のアンケートでは「沖縄  
の現状を知らなかった自  
分を責めて涙がとまらな  
かった」「もっとたくさ  
んの人に観てもらいた  
い」「私も上映会を開きま  
す」などたくさん言葉が  
いただき、私たちも心から  
「頑張ってたよかった」と思  
えました。映画を観てくだ  
さった一人ひとりが、家族  
・友人・大切な人に思いを  
伝え、声を出して行動し、  
平和の輪が広がっていくこ  
とが私たちの願いです。  
(王子生協病院看護師・田  
中あゆみ)

## 王子生協病院ボランティア募集中!

- ♡案内ボランティア (受付で案内など)
- ♡病棟ボランティア (病棟イベントの手伝いなど)
- ♡みどりのボランティア (病院周辺の木々の手入れなど)
- ♡折り紙ボランティア (ハンドメイド班など)

出来る範囲での参加で  
構いません。一緒に元氣  
に活動したい方を募集  
中です。  
問い合わせは  
3912-2201  
王子生協病院管理室まで



## 第341回 パズル

ヒント市民ランナーが  
図書券を贈呈します。尚、  
増えています

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〉アメリカ  
(当選者) (応募23)  
小野忍、吉田明代、山岸  
明子、日木幸子、佐藤幸子

正解者の中から5名様に

年越しそばを食べます  
プレゼントは何か楽しみ  
こんやく、大根、卵もおいしい  
マフラーと手袋で防寒

# 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/佐藤、深山、平井)

## 外来診療体制のご案内 12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

内科	予約	月			火			水			木			金			土
		午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前
		菅野	池森 【腎・高血圧】 (2:30~)		今泉 内科医 大野【心】	森岡 高島(2:50~) 大野【心】 立石【循】(3週)	高島	藤沼 春田 中村	森岡 泉水 一松 神田 高浪【呼】		田 森岡 高橋(9:30~)	山本健	今泉 岸本 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)	
	一般	松本 山本正 打矢	森岡		岸本 松本	内科医	今泉 田 河野(5:45~)	足立 金山 松本 櫻井	中村	森岡 野村 内科医	井上 小野 青木	高浪 森岡	密山(1・3・5週) 内科医(2・4週)	笹島 森岡 漆畑	金子 吉野(1週) 笹島(2・3・4・5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			福留		重島				
小児科	児健 予防接種	大島 診察・予防接種		若林 診察・予防接種	若林 乳児健診 2:00~3:15 予防接種 3:15~4:30		若林 診察・予防接種				有井 診察・予防接種		友利 診察・予防接種			矢崎 診察・予防接種	
緩和外来		○															
もの忘れ外来														○			
整形外科		小島	宮本(3:30受付終了)		篠田			谷口				整形外科 医師		茂呂		整形外科 医師	
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

内科	予約	月			火			水		木	金			土
		午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	
								角元【神】			伊藤		秋山	
	一部 予約 一般	大場 館取 (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	
専門		皮膚科医							整形外科 渡会					
胃内視鏡		館取(1・3週)											大草・館取	

(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

午前	午後	夜間	月		火		水		木		金		土	
			午前	午後										
前田 竹田 野口														
前田 竹田 野口														
							前田 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	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前
		泉水	大宮 菅野		泉水 (11時まで) 伊沢	伊沢	伊沢	伊沢	伊沢	泉水 (10時まで) 伊沢	伊沢 (2・4週)	泉水 (11時まで) 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)				薬(もの忘れ?) 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 午前=火・木・金(診療受付終了が早くなります)

**歯ブラシ販売 12月8日、14日、19日、28日**  
**「特売日」 1月7日、12日、18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 ☎5902-7155
- 十条訪問看護ステーション 北区内十条2-7-13 丸栄ビル一階 ☎5963-7720
- ヘルパーステーションのぞみ 北区豊島3-7-2 ☎5390-5998
- 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
- 認知症対応型グループホーム ほくとひまわりの家 北区西ヶ原2-24-8リッツェル飛鳥山11・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 ☎5850-3585
- 地域ケアセンターはけた 荒川区荒川4-54-5 ☎3805-8388
- 都市型特養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 ☎5855-7761
- 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

### 鹿浜診療所 足立区新田2-4-15 ☎3912-8491

午前	午後	月		火		水		木		金		土
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
田辺 石川	田辺	石川 櫻井	田辺	櫻井	石川 櫻井	石川 櫻井	田辺	櫻井	石川 櫻井	石川 櫻井	石川 (1・3週) 田辺(2・4週) 三浦(皮) 五木田 (2・4・5週) (整形外科)	
田辺			石川									

(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(休診がいくつかあります。お問い合わせ下さい)

### 赤羽東診療所 北区志茂4-14-2 ☎3901-5201

午前	午後	月		火		水		木		金		土
		午前	午後	午前								
野島		高橋	高橋	野島	高橋	高橋	野島	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋(1・3・5週) 野島(2・4週)
			高橋									高橋

(受付時間) 午前8:45~12:15、午後3:15~6:30(火・金)  
 (定期往診) 午前=木、午後=月・火・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。

### 江北生協診療所 足立区江北2-24-1 ☎3857-6636

午前	午後	夜間	月		火		水		木		金		土
			午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
渡邊 谷津(小)	渡邊	渡邊	渡邊(予約) 吉田	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊(1・3・5週) 谷津(小)
	渡邊			渡邊 (2・3・4・5週)						高橋(小)			

(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

### 生協浮間診療所 北区浮間3-22-1 ☎3558-8361

午前	午後	夜間	月		火		水		木		金		土
			午前	午後	午前								
上野 福留	上野 井口	重島	藤沼 上野	重島(1・3週) 上野(1・3・4週) 永田(2・4週) 秋山(2週) (午前)									

(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

### 北足立生協診療所 足立区入谷3-1-5 ☎3896-9971

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

(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(2・3週)

### 汐入診療所 荒川区南千住8-10-3-101 ☎3507-2302

午前	午後	夜間	月		火		水		木		金		土
			午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
村山	村山	村山	村山 中島(整形)	高橋(小)	門松(予約) 高橋(小)	金山(1週) 村山(2・4週) 在野(3週) 名知(小)							

(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

#### 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。