

生協の現況 2017.1.1現在

組合員	33,825人
出資金	15億6,397万円
一人平均	46,237円

2016年度増加	
組合員	1,115人
出資金	9,772万円



一人は万人のために万人は一人のために

2017年  
(2月号)  
第450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/

# 貧困を生むのは「社会」 私たちの運動が、「社会」を変える

## 「下流老人」著者藤田孝典氏講師に全職員学習会

2016年度、職員の制度研修で、現在の日本が抱えている「貧困格差」の問題を取り上げ、身近にある事例やニュースから討議をしてきました。その集大成として1月19日に藤田孝典さんを講師に、「高齢者と若者の貧困、その対処方法を考える」として講演いただき、さらに学びを深めることにしました。83人が参加しました。

### 「高齢者と若者の貧困、その対処方法を考える」

講師である藤田さんは「下流老人」「貧困世代」などの著者として有名です。今の時代の危機を個人の問題ではなく捉えることが必要であり、多くの人に知らせ政策を変えていく必要を訴えられました。

#### 日本の「貧困」の状況

子どもの貧困率(相対的貧困率)は16・1%であり



藤田孝典氏プロフィール

NPO法人ほくとプラス代表理事。聖学院大学客員准教授、反貧困ネットワーク埼玉代表、ブラック企業対策プロジェクト東京共同代表。厚生労働省社会保障審議会特別委員。

OECD加盟国(34カ国)の6番目に高く、ひとり親世帯では54・6%にもなっていること、特に母子家庭の平均年収は22・3万円で約1割が生活保護を受給しています。

#### 高齢者の貧困

下流老人の3つの特徴として、①収入が少ない：年金月額10万円以下が全体の65・7割であり、単身高齢者の1カ月平均支出は14万円で、ひとり月当たり4万円の貯金を使うか、または働いて得る必要がありません。

②十分な貯蓄がない：高齢者の4割以上が500万円以下の貯蓄であり、貯蓄なし世帯は16・8%です。仮に300万円の貯蓄があったとしても、4年間



83人が参加した全職員学習会(北とびあ第2研修室)

で底をつく計算になります。③頼れる人がいない：

日本人の特徴として、外でちょっと立ち話程度はするが、病気の時に助け合うことは少なく、とことん困ってからの対応になります。「受援力」(援助を受け入れる力)を身につけておく必要があります。

#### 働かざるをえない

働く高齢者の数は年々増えており、10年前と比べて2倍になっています。高齢者が働かざるを得ない理由として、あらゆる問題を家族内で解決しなければならぬ家族原理主義的な価値観が強いのです。2030年には45人に1人が60歳以上の高齢労働者になるといわれています。

最近話題になった事件で川崎市の簡易宿泊所火災での被害者は高齢男性、スキースカートの高層ビル落下による事故、高齢者の軽トラック運転事故など記憶に新しいことです。「死ぬ直前まで働かなければ生きられない社会」がやってくる可能性もあります。

#### 貧困を生むのは「社会」 「社会」に訴える力を

最後に「今年は『下流老人』でなく、『過労老人』として、社会に訴えていきたい。貧困を生むのは社会です。自虐的な貧困観から脱却し、ソーシャルアクションを続けることで『暮らしにくさ』は変えられます。ツイッターやフェイスブックなども積極的に活用して広めてほしい」とメッセージをいただきました。

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

我が家の年越しはトランプゲームと決まっていた。その名も「大富豪・大富豪」というゲーム。大抵、私がビリで「大富豪」夫と娘が開であった▼このゲームは家族の意外な性格があらわになるところがおもしろい。普段は優しい夫が相当負けず嫌いだったり、娘が策略家の素質があったり。いつも強気な風を装っている私は勝負の戦

略がまったく身についていないことを思い知らされた▼さて、いま話題の「トランプ」言わずと知れたアメリカ大統領になった大富豪のトランプさんはどんな人か▼大統領就任演説や同時に公表された「基本政策」をみての感想をさくばらんに言えば、「なんと身勝手な傲慢か」。たとえば「我々の雇用をとり戻す」と叫ぶのに続けて「国境をとり戻す」と強調する。つまりアメリカの労働者から仕事を奪っているのは、メキシコや中南米からの移民だ、だから国境に「壁」をつくる、という▼アメリカはもともと多民族国家だ。トランプさんの家系もドイツやスコットランドの移民だという。新大統領がいまあらためて「移民排斥」を強調したことによって、アメリカ社会では黒人やヒスパニック系などへの憎悪犯罪や人種対立が増えているとの報道もある▼深刻な格差拡大や貧困化の背景は「国境の壁」を設置すれば解決する、などという短絡した演説手法は何やら「ヒトラー」に似ているような… (小)

理事会だより 1月21日

2017年、内外ともに多事多難な一年に

理事長あいさつ

大山美宏



格差と貧困の拡大を許さない政治に

は9・5億ドルで、米国の全世帯の上位から3分の1の4300万世帯の資産合計と同程度です。このような政治家集団が、大儲けした既得権益層へ切り込めないのは確実ではないでしょうか。それにしてもトランプの数行のツイッターで株価が大きく変動するとは、世界の経済が実態経済といかに遊離しているか危ういものです。

総選挙や大統領選挙がオランダ、韓国、フランス、ドイツで行われます。新自由主義・グローバル主義による格差と貧困の拡大の矛盾により、それぞれの国が反移民、排外主義の右翼的潮流の台頭を許すのか、人間の尊厳を大事にする政治にするのか鋭く問われています。

1月21日、米国ではトランプ政治が始まりました。何が起るかわからないというのが正直なところですが、しかしトランプ政治の主要閣僚級17人の資産合計

《理事会議事録要旨》

報告事項

①12月組織活動報告・組合員加入130人、出資金増資1,741万円、増資者1971人、新班1班、班会開催94回、2項組合員4人。月間到達を確認、年度末目標達成にむけて奮闘呼び掛け。2-3月便潜血チェック推進。社会保障改悪パンフ各支部運営委員会で学習。サロンめぐり企画。医療介護評価アンケート結果を各委員会で確認。②12月決算報告。③王子生協病院、診療所群、訪問看護ステーション、福祉事業部報告。④臨時総代会報告。⑤医療福祉生協連、民医連関係報告。⑥6月総代会までのスケジュール確認。⑦事業協同組合城北みらいに役員派遣。以上報告を確認した。2017年度の予算編成方針報告。2016年度組合員活動のまとめ協議。

日本では、1月20日から国会が始まりました。安倍

首相は、憲法に違反して「憲法審議会」で具体的な議論を深めようではありませんか」と憲法改悪を呼び掛けている。また、「意見の違いがあっても、真摯かつ建設的な議論をたたかわせ、結果を出していこうではありませんか」とは笑止千万です。「あなたに言われたくない」と言いたいので



1/14市民と野党の力で安倍政権を打倒しようと14日、東京都渋谷区で「安倍政権NO！+野党共闘大行進in渋谷」が行われました。職員と組合員が参加、若者で賑わう渋谷のデモ行進は多くの方の視線を浴びました。

障の自然増を思い切り削ろうとしています。また2018年の医療報酬と介護報酬の同時改定にむけて様々な攻撃がなされようとしています。要介護1、2からサービスをはずす、1割自己負担を2割に拡大、3割の導入など、ますます国民負担は重くなり、保険ではなく、収奪制度へと変わろうとしています。

しかし、今年は都議選があり、衆議院選挙があるとされています。いわば政治を変えるチャンスです。毎日新聞の試算では、野党共闘ができれば58選挙区で逆転が可能と報道されています。今年も野党と市民の共闘を大きく育てましょう。

寒暖の差が激しく、寒さも厳しくなってきました。「本日の寒さはこれから」と言いますが、すでに重ね着と最大の防寒具で自転車に乗っています。気候や気温の変化に身体が負けそうになったり、年々寒さに弱くなっている自分を感じている今日この頃です。

医療と介護の現場

お互いを気づかいあう笑顔



また、他のお宅では、お身体が辛いのに笑顔で「いらっしゃい」とがんばって声を出してくださった時、外に出なくても身体が自癒するまで自宅で療養している方、治療中で痛みや苦しさがあっても沈んで笑顔がなくなる自分を恥ずかしく思いました。表情や言葉の力は絶大です。未熟な私は、このほっこり体験で寒い冬を乗り越えられそうです。

先日、ある利用者宅へ訪問すると、「仕事とは言え、この寒いなかご苦労様、いつもありがとうございます」と優しい言葉をいただきました。冷えた身体を奥でポツポツと温かくなりました。

寒さが吹っ飛んでいきまし「寒いでしょ、風邪ひいてない？お子さん元気？」と私や子どもの身体

ご自分の身体が大変なの

に、周りを気づかい、ほっこりさせてくれる人って素晴らしいな、と改めて感じました。冬の寒さや雨、太陽が隠れてどんより曇った気が、職場から帰り道、暗くなった時の寒さに気持ちが沈んで笑顔がなくなる自分を恥ずかしく思いました。

「東京ほくと医療生協65年のあゆみ」紹介 いくつもの困難を乗り越えた 65年の歴史を希望に変えて進む



川井 久子(理事)

（荒川生協）との合併。こうして近隣3区にまたがって大きな組織になったのが現在の「東京ほくと医療生協」です。

私、1978年に組合員になり、2000年の「荒川生協」との合併総会に参加し「むさしの村」にバス十数台で行ったこの時は、活気あふれる「ほくと」に期待しました。

この本では3回の合併は前進ばかりでなく、様々な紆余曲折があったことが詳細に記述されています。また2000年4月に介護保険法が施行され「ほくと」も医療と介護事業へと展開していくことになりました。王子生協病院は一般病床に、北病院と荒川生協病院は療養型病床になり、さらに2006年の改定では北病院は老健施設と診療所に、荒川生協病院は診療所に転換しました。

北区の「労働者クラブ生協」から分離した王子生協病院は、新たな医療活動として「東京北部医療生協」を結成しました。合併の歴史としては、診療所建設を重要な柱の一つとして鹿浜診療所（足立保健生協）と合併し、その後、複数の診療所が誕生しました。2回目は北病院を支援する合同。3回目は荒川生協病院

と「も医療と介護事業へと展開していくことになりました。王子生協病院は一般病床に、北病院と荒川生協病院は療養型病床になり、さらに2006年の改定では北病院は老健施設と診療所に、荒川生協病院は診療所に転換しました。

そして、王子生協病院は新病院建設という大事業を成し遂げ、会場の「北とぴあ・さくらホール」をいっばいにして「王子生協病院全館完成を祝うつどい」が催されたのは新しい記憶です。

先日の「第76回臨時総代会」で議案議決後「ほくと」は新たな方向へと進むことになりましたが、幾度の困難を乗り越えた65年の歴史「あゆみ」を多くの皆さんが購読することで、希望が持てる「ほくと」のヒントになるとよいですね！

〈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

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。

# 「地域で暮らし続けたい」を支援する地域包括ケア病床

## 2月から王子生協病院6階で17床運用

王子生協病院  
副総看護師長・地域連携室  
平井 敦子

地域包括ケア病床は、2014年4月に厚労省より新しく許可された病床です。

医療や介護が必要になっても、地域で暮らし続けたいという方への支援を行うことを目的とした病床です。

### 地域包括ケアシステム

この病床は地域包括ケアシステム構築のための役割を担っています。地域包括ケアシステムとは、団塊の



また、今後認知症高齢者の

増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要となります。地域包括ケアシステムは、おおむね30分以内に必要なサービスが提供される日常生活圏域（具体的には中学校区）を単位として想定しています。

### 在宅への支援

2017年2月より、王子生協病院でも6階病床45床の内17床を地域包括ケア病床として運用を始めます。急性期の

治療を終え一定症状は安定したが、自宅での療養に不安のある方や、もう少しの入院治療・リハビリテーションにより在宅復帰ができる患者さんに、安心して在宅に戻れるような様々な支援をしていきます。また、医療行為が必要で介護施設のショートステイが利用できず、介護者に介護疲れがみられるケース、介護サービスの調整や住宅改修など、一定の準備期間が必要な方も入院が可能です。

### 東京ほくととのネットワークを活用

地域包括ケア病床という在宅とは、自宅だけでなく、強化型老健施設、サービスパ付き高齢者住宅、小規模多機能、有料老人ホーム、特別養護老人ホームなど、

どの施設も在宅として捉えます。

地域包括ケア病床の入院期間には制限がありますので、在宅復帰支援については、医師、看護師、リハビリスタッフや退院支援看護師、ソーシャルワーカーなどが多職種連携し、さらに診療所やケアマネジャー、介護サービス事業所などを通し地域とも連携していきます。入院後に戻る先や患者さんの病状や状態に合わせて調整しますのでご相談ください。

医療、介護、地域組合員の連携ができるという、ほくととの強みを活かして、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられることができるよう地域包括ケア病床の役割を發揮していきたいと思えます。

## 病気の話題

王子生協病院 リハビリ課  
言語聴覚士 藤田 睦

「サルコペニア」という言葉を耳にしたことはありませんか？まだまだ認知度は低く聞いたことがない方も



多いと思います。サルコペニアとは、加齢や疾患によって筋肉が落ち、運動能力や身体機能が低下することをさし、高齢化社会が進む中で健康長寿の妨げになる危険性が高いものとして近年注目されています。

## サルコペニアとその予防について

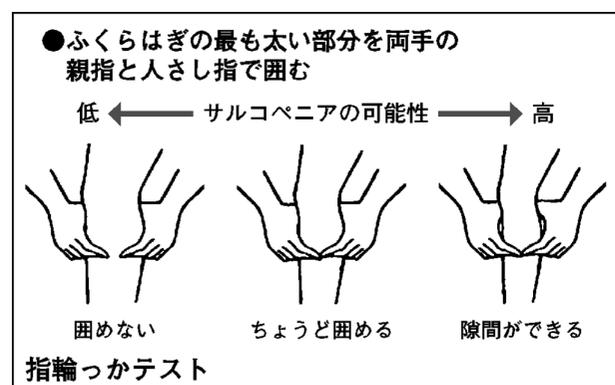
さらに、サルコペニアが進行すると、要介護状態に繋がる可能性が高くなりま

たんぱく質を多くとり、口腔ケアも念入りに

まずは、「栄養」からみていきましょう。食事面で特に重要な栄養素はたんぱく質です。たんぱく質は肉や魚、大豆製品、乳製品に多

く含まれています。たくさん食べるのが難しいときは、ご飯よりもおかず、特に肉を積極的に食べることをお勧めします。

さらに、しっかりと食べるためにはお口づくりも大切



指輪っかテスト

まずはご自身のからだの状態を知りましょう。その上で、ご自身に合った運動を行うことが大切です。お家ででき

きるものとしては、ストレッチや筋肉トレーニング、足踏み運動などです。また、ウォーキングもとても良い運動になります。

3食しっかり食べて、日中は少しでも動くように心がけ、夜はしっかりと寝るといった生活リズムを整えましょう。また、ペットの散歩や買い物、カラオケや囲碁などの趣味活動も介護予防には有効です。心身ともに良い状態を保ち健康の維持、増進を目指して取り組んでいきましょう。

## 第5回 荒川ラインウォーキング

5周年を記念して楽しい企画を考案中



ご家族で仲間どうして誘いあってご参加ください。

- 開催日** 3月25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鹿浜橋コース(約7km)
  - ③岩淵水門コース(約9km)
 \*健脚の方、マラソン、自転車

- 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の方)
- 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)

**申し込み先**  
組織部へFAX(3912-9333)でお願いします  
お問合せは、組織部電話(3913-9100)

- 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



# その人らしい時間を 過ごしていただくために

王子生協病院  
緩和ケア病棟医長  
田直子

## 緩和ケアとは…

今回で4回目になる緩和ケアだより。緩和ケア」という言葉に少し慣れていただけたでしょうか。緩和ケア

## 緩和ケア だより

がんや生命を脅かす病気がなくても自分には関係ない！と思われ方も多いと思います。しかし、今の日本では2人に1人の確率でがんが罹患すると言われるくらい身近な病気になっ

# 医療現場の仕事を体験 自身の将来ふくらませる

## 医系学生ウインターセミナー

2016年12月27日、東京ほくと医系学生室・ひまわり企画（現東京メディエール）薬学生担当合同企画「医系学生ウインターセミナー」



夢いっぱい的高校生

療職を目指す高校生のため「チーム医療体験」が開催されました。この体験は、高校生に、チーム医療のやりがいと楽しさを学ばせ、私たちの医療に関心をもち、私たちが医療に携わりたいことを目的として、例年6月と12月に実施しています。



理学療法士の指導を受けながら患者さんの対応を行いました

今回は高校生と2年生の20人が、4つのグループに分かれ、それぞれ希望する職種での模擬診察のロールプレイ（看護師の問診、医師の診察、リハビリと認知症検査、薬剤師の投薬）を行いました。ロールプレイに当たっては、医師・看護師・薬剤師・リハビリの職員が高校生のフォローを担当し、事前のシナリオの解

説明やわからないことがあった時の支援を行いました。また、患者役として4人の組合員さんが参加、一人暮らしの高齢者に扮して、時に聞こえないふりをしたり、よろめいてみたり、と名演技で高校生の学びや気づきをサポートしてくださいました。

ロールプレイの後には、それぞれの気づきや感想、患者さんに何をしてあげたいか、何を交流し、どんな医療者になりたいかを皆の前で一人一人発表しました。参加した高校生からは、「患者さんのことをよく考えて寄り添うというのとはとても難しいことだと感じた」「多くの職種の視点から見ることで問題点や解決策が多く出てきて良い経験になった」「それぞれの職業同士の信頼やつながりがすごく大切だなと思っ

## チームで行う 緩和ケア

アとは、「生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族の身体や心の問題を早期に見出し苦痛を和らげる治療やケア」のことを言います。がん治療においても緩和ケアは大切な治療のひとつです。



がん治療は地域のがん拠点病院で治療を行うため、当院では行えません。別の病院で治療中の場合でもそうでなくてもご自身や大切な方に、ああ、どうしよう、困ったな…ということが起きたとき、王子生協病院、東京ほくとを思い出してもらえ、「あそこに行けば大丈夫！」と声をかけてもらえるようなそんな場所を作りたいな、と小さく思っています。

## 緩和ケア病棟 開設3年経過

10年前には当院に緩和ケア病棟ができた。日々積み重ね、そして地域の必要性を感じ当院に緩和ケ

ア病棟が開設されて丸3年が経とうとしています。緩和ケア外来も継続しており、日々たくさんの方々とのご縁に恵まれ、感謝の日々です。

## 荒川生協診療所 小児科外来を開始しました一遠慮なく相談を

荒川生協診療所の外来診療科目は、内科、整形外科、外科、専門外来（糖尿病外来、睡眠無呼吸症候群、禁煙外来、物忘れ外来）があります。今年2月から新しく小児科外来が増えます。泉水信一郎所長は、家庭医（総合診療医）であり、小児科外来の実践もあります。

昨年12月6日に荒川区の子ども家庭支援センターにて、お母さん向けの乳幼児の健康・感染症・予防接種の三本立ての学習会を行いました。「お母さん方が真剣で、



診療所職員一同 今年もよろしく！

## 病院・診療所・事業所だより



## 平成29年度から始まる 生活援助への不安

ヘルパーステーションのぞみ 修を受けた方に移行され、事業所も訪問介護事業所とシルバー人材センターに限定されました。研修を受けた方を雇い入れる形になり、ヘルパーが代わることやサービスの質の低下を心配する声も聞かれます。年々厳しくなる介護の業界ですが出来る限り地域に寄り添い、一人でも多くの人の暮らしを支えていけるようスタッフ一同努力していきたくと思っております。

利用者さんへのお返す。ヘルパーステーションのぞみ所長・柴田睦美

王子生協病院5階病棟  
保健師 松本 歩  
看護師 志茂しず江



志茂しず江さん(左)と松本歩さん(右)

当院5階急性期病棟では誤嚥性肺炎での入院患者さんが多く、口腔ケアが行き届いていない方が多くいます。そんな時、子どもの頃に風邪を引くと、母親がハ

チミツ湯を作ってくれたことを思い出しました。看護の研究文献でも実際に活用し有効であった事例を確認しました。

現在使用している、マウスケア保湿ジェルと合わせて、コンビニでも市販されて、コンビニでも市販されて、コンビニでも購入でき、私誰でも安価で購入でき、私たちの生活に密着していて馴染み深いハチミツを使用し効果に違いはないか研究を行いました。ハチミツを使用した口腔ケアを2週間、患者さん4人のうち1人に対しては、市販のマウスケア保湿ジェルを1週間使用し、その後1週間ハチミツを使用したケアを実施しました。

王子生協病院医療活動研究集会発表演題

ハチミツを使用した口腔ケアでウルウル・サラサラに

ハチミツは薬局処方されているものがあり、当院でも採用があることがわかり

ました。価格的には市販のマウスケア保湿ジェル60g 1029円に対してハチミツは60g76円と安くなり、ご家族の負担軽減となりました。



ハチミツ

感じ唾液の促進につながりました。開口状態の場合はハチミツだけでは効果が得られなかったのでマスクを常時付けたところ、うるおいが戻りました。ハチミツにはグルコン酸が含まれており殺菌効果が得られるため舌苔除去できたと考えられました。



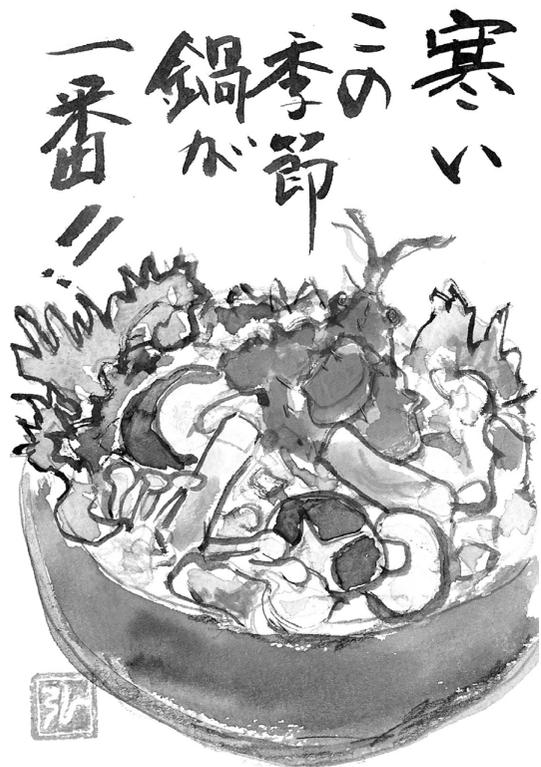
市販の保湿ジェル

使用したところ、「昔から水あめが好きだった」と話されていたため、食感の似ているハチミツを使用してから口腔内の乾燥改善だけではなく、食事をとることもできました。薬品ではなかったため副作用がなく、翌日の血糖値にも影響はなく元気に回復されました。

食欲不振で食事をとれなかった患者さんにハチミツを利用してみます。是非殺菌効果、保湿効果抜群、先人の知恵であるハチミツを利用して寒い冬を元気に過ごしましょう。

絵手紙「結」

田結 弘明



(17) 痛いような寒さの大寒を耐え、立春の音の響きで身体も心も和らぎます。子ども・若者・高齢者の貧困のニュースを前に、春の訪れとともに和らぐ日は来るのでしょうか？ 冬の後の春を待つだけではなく、さあ、みんな立ち向かい行動しましょう。

虹の箱

事業所利用委員会



各事業所の「虹の箱」には色々な意見、要望、お褒めの言葉も寄せられます。その中で皆さんも共感出来る投書と回答をいくつか紹介します。

投書1：病院の待ち時間が長く困ります。何とかありませんか。  
回答：待ち時間でご不便をおかけし申し訳ありません。待合室で長い時間待たれている人がいないか職員が注意していますが見落としもあります。30分以上待たれている時はお気軽に職員に声を掛けて下さい。

投書2：病院の朝の受付で混雑しているのに職員が1人の対応で時間がかかっています。  
回答：ご不便をおかけして申し訳ありません。電話での受付対応等々、他の業務との調整を行い受付職員を増やせるよう工夫を致します。

投書3：担当医が時々変わります。患者は不安です。  
回答：不安を抱かせまして申し訳ありません。当法人には1病院と7診療所がありその中での移動また外への研修に出る等々あり、医師の交代が起こります。その時は他の医師にしっかりと引継ぎをし、ご心配のないように対応をさせていただきます。不安な事が有りましたらご遠慮なく職員にお尋ね下さい。

他にも色々な投書が有ります。読者の皆さんも意見・要望等ありましたらそれが事業所の改善となりますので どうぞ虹の箱へお寄せ下さい。

◆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4-54-1 ☎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3944-1238東京メディエール

王子生協病院健診部・学習会

「太らない食べかた」

2月24日(金) 午後2時~午後3時半

講師・吉田信行(管理栄養士)

王子生協病院 会議室

◎どなたでも参加できます  
予約やお問合せは健診部へ  
3912-5181





(敬称略)

町屋 久道和男(70)  
中澤さんの写真ですがすがしくなりました。

荒川 荒瑩子エゴ(47)  
難聴になってお正月は薬を飲んでいました。  
志茂 大塚克子(86)  
毎日脳トレで大人塗り絵と友人との会話を楽しんでます。

舎人 佐々木政子(70)  
初詣で「健康」を祈ってきました。  
王子 木村高宣  
12月に偏頭痛で王子生協病院に受診しました。  
中十条 間所貞夫(90)

王子生協病院で手話の勉強会を始めました。  
鹿浜 梅原恭子(70)  
サロン活動、とても素敵なお取り組みだと思います。  
舎人 内田豊子(65)  
舎人公園で初日の出を見ました。家族みんなが元気に過ごせますように。

南千住 茂垣満里子(81)  
年賀状を出せぬ間に一年が始まりました。  
浮間 佐藤章子(67)  
良く食べよく飲みよく歩いた(七福神めぐり)お正月でした。

江北 沢田朝子(74)  
サロン活動、いろんなことやってるんですね。健康が気になるお年頃です。  
豊五 横山きよ(69)  
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。  
王子 井伊幸子(67)  
おばあちゃんのない初

めてのお正月、大好きだった茶碗蒸しを供えました。  
志茂 竹内敦(63)  
寒さ厳しき折、食事と栄養を充分とってください。  
西ヶ原 高山信勝(79)  
1ヵ月後に80歳。  
舎人 前田ふき(72)  
「ぬり絵」に夢中。  
滝野川 西山幸子(65)  
娘、孫たちとラインで楽しんでます。  
王五 若林ふさ子(66)  
臨時総代会でいろいろ考えさせられました。  
新田 荒川雪江(58)  
免許の更新、安全運転を

心がけています。  
豊五 浦谷路子(72)  
1日5千〜8千歩の外歩きを目標に買い物や用足しで歩きます。  
志茂 神田節子(65)  
早咲きの梅が満開で風が吹くといいい香りがします。  
西新井本町 斉藤定美  
近くの公園では、白梅紅梅が満開です。  
伊興 岩田春江(65)  
寒波が来て、朝起きるのがつらいです。  
王五 田代幸子(71)  
夫の一周忌をすませ気持ちに楽しめました。

東日暮里 白水廣人(67)  
家族8人のうち4人がインフルエンザにかかりました。予防接種のため重症化しませんでした。  
舎人 川崎美恵子(73)  
乳がんを抱えています。が、毎日元気に出かけています。抗がん剤に負けないようにしています。  
伊興 日本章子  
土手から見える富士山は通勤のさほうびです。  
中十条 玉木良枝(50)  
通りハに來ている皆様から日々のリハビリの大切さを感じています。

# \*わたしも配っています\*

生協とは長いお付き合い  
滝野川一丁目  
出口由美子さん(73歳)

3年前、豊五の組合員さんの紹介で出あうことができました。「医療生協のお手伝いをしたい」と申し出



出口さんは趣味も多く、

(支部長・佐藤雅子)

## ◎王子生協病院は、無料低額診療事業にとりくんでいます。

# 医療生協の出番です！あなたの町の班会

必ず健康チェックをして歌います

東尾久支部  
ビート班

昔のカラオケ班が消滅状態にあったために、2016年8月に新しく始めることになりました。班名は会場がカラオケ館「ビート」であることから「ビート

班」としました。班長は声がきれいで歌のうまい運営委員でもある相馬静江さんにお願いました。  
8月から12月まで毎月1回開催し、班会の最初に必ず体脂肪、血圧の測定と健康チェックを行います。  
「血圧が高いね」「体脂肪が下がった」「野菜、魚の食べる量を増やした方がいい」などの会話を交します。

以前、「脳いきいき班会」を7回開催し、そのメンバーで、団地の1〜6号棟をチョコレート班、7〜12号棟をベルデ班として合同班会を継続しています。まず

健康チェックで元気を確認し合います。「脳トレニング」のメニューで班会が始まりますが、時々ケアマネジャーや理学療法士に来ていただき、学習や体操などを行います。  
前回の班会から1ヵ月間どのように過ごしてきたか、気になることなどを話す1分間スピーチでは、もちろん1分間で終わることなく、30分も話し続ける方や、脳トレニングに「間違探し」や「クイズ」、音読にと新聞の切り抜きを持ってきていただく方がいます。最近特に1人暮らしが多くなっている団地で、みんなつながりをつくりましょうというのが目的です。69歳から94歳まで、毎月楽しみに参加していま

豊五団地支部  
チョコレート・ベルデ班

健康チェックで元気を確認し合います。「脳トレニング」のメニューで班会が始まりますが、時々ケアマネジャーや理学療法士に来ていただき、学習や体操などを行います。

「ぬり絵」に夢中。  
滝野川 西山幸子(65)  
娘、孫たちとラインで楽しんでます。  
王五 若林ふさ子(66)  
臨時総代会でいろいろ考えさせられました。  
新田 荒川雪江(58)  
免許の更新、安全運転を

心がけています。  
豊五 浦谷路子(72)  
1日5千〜8千歩の外歩きを目標に買い物や用足しで歩きます。  
志茂 神田節子(65)  
早咲きの梅が満開で風が吹くといいい香りがします。  
西新井本町 斉藤定美  
近くの公園では、白梅紅梅が満開です。  
伊興 岩田春江(65)  
寒波が来て、朝起きるのがつらいです。  
王五 田代幸子(71)  
夫の一周忌をすませ気持ちに楽しめました。

東日暮里 白水廣人(67)  
家族8人のうち4人がインフルエンザにかかりました。予防接種のため重症化しませんでした。  
舎人 川崎美恵子(73)  
乳がんを抱えています。が、毎日元気に出かけています。抗がん剤に負けないようにしています。  
伊興 日本章子  
土手から見える富士山は通勤のさほうびです。  
中十条 玉木良枝(50)  
通りハに來ている皆様から日々のリハビリの大切さを感じています。



# 季節のスマップ

神奈川県吾妻山山頂から、当日はあいにく富士山頂に雲がかかっていましたが相模湾を遠景に菜の花畑がきれいでした。(中澤義則)

## 歌う前に健康チェック



歌い始めは調子に乗れなかったり、曲名を思い出せなかったり苦勞しますがだんだん慣れてきて声が出るようになりま



11月はケアマネジャーさんのお話

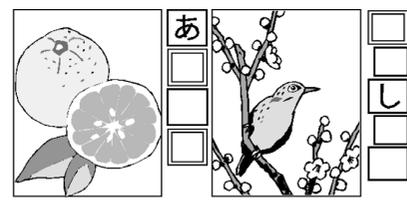
健康チェックで元気を確認し合います。「脳トレニング」のメニューで班会が始まりますが、時々ケアマネジャーや理学療法士に来ていただき、学習や体操などを行います。

健康チェックで元気を確認し合います。「脳トレニング」のメニューで班会が始まりますが、時々ケアマネジャーや理学療法士に来ていただき、学習や体操などを行います。

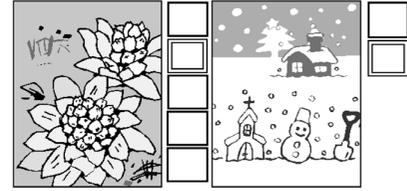
健康チェックで元気を確認し合います。「脳トレニング」のメニューで班会が始まりますが、時々ケアマネジャーや理学療法士に来ていただき、学習や体操などを行います。

健康チェックで元気を確認し合います。「脳トレニング」のメニューで班会が始まりますが、時々ケアマネジャーや理学療法士に来ていただき、学習や体操などを行います。

# 第343回 パズル



夏みかんより酸味が少ない 春の初め、今年は2月4日



春夏秋 少々苦みがあって春の味、天ぷらがおいしい

「ヒント」札幌のまつりは有名  
へとき方「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、その旨明記下さい。〈抽選対象外〉  
前回の答え「シンジャ島3-7-11東京ほくと医療生協」機関紙編集部まで(申し込み)2月20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、年齢をご紹介しませぬ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「シンジャ島3-7-11東京ほくと医療生協」(当選者)(応募35) 木村高直、玉木良枝、前田ふき、浦谷路子、梅原恭子

外来診療体制のご案内

2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

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後, 夜間). Rows include various medical departments like 内科, 家庭医診療科, 小児科, 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。\*「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

Table with columns for days of the week and times. Rows include 内科, 専門, 胃内視鏡.

(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

透析センター 3912-9334

生協王子歯科

北区豊島3-19-3 3927-9573

Table with columns for days of the week and times. Rows include 午前, 午後, 夜間.

(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

荒川生協診療所

荒川区荒川4-54-5 3802-2601

Table with columns for days of the week and times. Rows include 内科, 専門.

(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)

鹿浜診療所

足立区新田2-4-15 3912-8491

Table with columns for days of the week and times. Rows include 午前, 午後.

(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

Table with columns for days of the week and times. Rows include 午前, 午後.

(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があります。詳細は問い合わせ下さい。

江北生協診療所

足立区江北2-24-1 3857-6636

Table with columns for days of the week and times. Rows include 午前, 午後, 夜間.

(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

生協浮間診療所

北区浮間3-22-1 3558-8361

Table with columns for days of the week and times. Rows include 午前, 午後, 夜間.

(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

Table with columns for days of the week and times. Rows include 午前, 午後, 夜間.

(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)

汐入診療所

荒川区南千住8-10-3-101 3807-2302

Table with columns for days of the week and times. Rows include 午前, 午後, 夜間.

(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

歯ブラシ販売 2月 3日、8日、18日、23日、28日 「特売日」 3月 4日、8日、18日、23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
老人保健施設ほくとはなみずき
グループホーム ほくとひまわりの家
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
都市型特養老人ホーム 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ぼぼ

お知らせ
債券の新規募集は行っていません。
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。

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
王子生協病院 電話 03-3912-2201 (看護師長室/佐藤、深山、平井)