

生協の現況 2017.2.1現在

組合員	33,840人
出資金	15億6,478万円
一人平均	46,240円

2016年度増加	
組合員	1,179人
出資金	10,454万円



一人は万人のために万人は一人のために

2017年
(3月号)
第451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/



王子生協病院会議室で開かれた「災害看護の基本」研修会報告

大震災で得た学びを 今後の災害医療へ

「災害看護の基本」研修会報告

東日本大震災から6年になります。2011年3月11日、建て替え前の王子生協病院の病棟では患者さんを豊川小学校の校庭に避難させ、生協北診療所上階にあるはなみずきでは入所されている方をおぶって階段を降りるなど、それぞれがそれぞれの場所で、最善と思われる行動を起こしていました。

災害看護の役割

国内で大災害が発生した場合、看護職は何らかの形で災害看護活動に従事することが求められます。そのため災害看護の基本知識をもち、看護活動に参加する勇氣と家族の協力が得られるようにしておくことが必要です。



防火水槽の表示



被災者に「何とかしてあげたい」という気持ちが行き届いていますが、もともとセルフケアができて生活していた人なので、自立する力を奪うことのないような関わり方が

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

荒川生協診療所看護部長
乾いつ子さん
東日本大震災と熊本大震災に現地に看護支援に入りました。その体験もふまえて話してくれました。



被災者に「何とかしてあげたい」という気持ちが行き届いていますが、もともとセルフケアができて生活していた人なので、自立する力を奪うことのないような関わり方が大事です。心のケアでは、被災者がしゃべりたいときに聞くのであって、無理にほじくりかえすものではありません。看護の対象は負傷者だけでなく、避難所や車の中で生活する人、被災者でありながら働き続ける行政職員を忘れてはなりません。

訪問看護ステーションたんぼ所長
橋本明子さん
東日本大震災の当日は、足立区宮城地域の患者さん宅を訪問中、清拭しているときのバケツの水があふれ、このままサービスを続けていいか、避難できなくなったらどうしようかと迷ったと言います。



東京ほくと医療生協の「災害マニュアル」は現在準備中ですが、先行して取り組みを始めている事業所があります。訪問看護ステーションは事務所にヘルメットや水、食料の備蓄品を



王子訪問看護ステーションのヘルメット



王子生協病院の災害用備蓄庫

事業所の災害対策は
東京ほくと医療生協の「災害マニュアル」は現在準備中ですが、先行して取り組みを始めている事業所があります。訪問看護ステーションは事務所にヘルメットや水、食料の備蓄品を備え、マニュアルづくりを始めます。3・11の体験をもとに、車移動が多い訪問看護ステーションたんぼはガソリンの確保のこと、北足立生協診療所では、メールでの連絡のとり方などを決めていきます。

王子生協病院では、マニュアルづくりを開始し、入院患者さんと勤務職員180人が3日間過ごせる水と食料の備蓄をしています。病院玄関の下には防火水槽があり、近隣の火事にも対応できます。また、健康祭りで披露している災害時の炊き出し大釜を備えています。自家発電機は最大で19時間対応できます。病院が新しくなって設備が整いました。トリアージ訓練や他法人の見学なども行っており、マニュアルや手順書づくり、統一した訓練などこれから課題です。

注射器

昨年の暮、大学
生から話を聞きま
した。「私は、都内
の美術系大学で学
ぶ地方出身の4年
生です。卒業制作
の真最中です。アルバイトを
していますが、学費と生活費
のために毎月9万5千円の奨
学金を借りています。4年間
で総額465万円です。20年
かけて560万円も返済しな
くてはなりません。利子だけ
でも115万円にもなります
▼これが本当の奨学金といえ
るでしょうか。学生ローンで
はないでしょうか。卒業後は
毎月2万5千円を返済してい
くことになりました。月々の返
済のことを考えて仕事を選ん
なければなりません▼やりに
いたことがあって学んできたの
に、返済のことが心配で何の
ために大学で学んできたのか
悩みます。奨学金が将来の足
かせになり、夢が断たれそう
です▼私の家は経済的にも苦
しく、奨学金を借りるだけで
は足りず、母も教育ローンを
借りています。それでも学費
が払えない時があって、姉か
ら20万円借りました。その姉
も奨学金を毎月返済していま
す▼今回、政府が導入しよう
としている給付制奨学金制度
が、憲法で言われている教育
の機会均等に一步でも近づい
てほしいと思います。3月
は小・中・高校生も入学準備
の月、年々負担が増えています
▼国民の暮らしと遠いところ
で今、憲法を変えようとして
います。変える必要などあり
ません。学生の悩みをはじめ
め憲法が保障する国民の諸権
利の全面的な実現を求めて連
帯しましょう。(昭)

理事会だより 2月18日

「あきらめないこと」が勝利への鉄則

理事長研修 in 沖縄より

理事長あいさつ

大山美宏

ユワブのゲート前の抗議隊へ激励とカンパを渡してきました。

自然を破壊する

辺野古新基地

2月9日から11日まで東京民医連の理事長研修に行ってきました。高度300m以下を10数キロ飛行して、那覇空港に到着しました。これは米軍の制空権があるからです。飛行場には自衛隊の陸上、海上、航空自衛隊の戦闘機がたくさん止まっており、基地の島を印象づけました。小雨交じりの寒い日でした。

翌日、バスに乗り辺野古に向かいました。基地建設反対の座り込みテント村に行きました。案内の方に「あきらめないことが勝利の鉄則」と言われ、感心した次第です。工事を10年以上遅らせている、あきらめなければ絶対阻止できると話されました。キャンパス



前列右から2人めが大山理事長

思いやり予算でつくる基地

次は嘉手納基地へ行ききました。羽田飛行場の2倍、極東最大の軍用飛行場で、スペースシャトルの緊急着陸飛行場にもなっているとのことでした。その隣の嘉手納弾薬庫はアジア・太平洋地域で最大の弾薬庫で、すべて地下にあり、復帰前にはサリンや核弾頭が保管されておりました。現在もクラスター爆弾や劣化ウラン弾が貯蔵しているとされています。

嘉手納の中に思いやり予算で、4階建て24床の病院を建設費85億円をかけて造ってやっています。とんでもない費用です。同じく日米会談の中では、尖閣諸島をアメリカは守るからと、公式に声明しましたので、表には出ませんでした。が駐留費全額出せとの要求がでてくるだろうとのことでした。

オスプレイ墜落の場所は静かな憩いの場所

そしてオスプレイが墜落した安部（アブ）に向かいました。海面を100mぐらいいわたって部品を散乱させオスプレイは墜落大破、もう少し飛行したら岸壁に激突という場所でした。一人が行方不明です。また、この静かな湾は、村人が小舟で魚とりをする場所であり、浜から200m程度のところでした。浜の人たちの遊び場です。部品は、まだたくさん残っています。危ないそうです。

医療と介護の現場

入浴中の事故に注意 環境を整えて入浴



入浴は身体を清潔に保つだけでなく、身体を温めたりリラックスして楽しむなどの意味を持つ生活習慣の一つです。一方で入浴する際の身体状況や環境によっては重大な事故に繋がる危険性があります。入浴中の事故は大半が高齢者（65歳以上）で、持病の無い普段元気な人が多いという統計もあります。

入浴は身体を清潔に保つだけでなく、高齢であり日常生活起居でしまいました。日中も注意を呼びかけています。活に不自由な点もありました。介入している看護師やご本人しかいませんでした。ヘルパーも、誰か訪問して

最近、当訪問看護ステーションの利用者さん・ご家族でも入浴中の事故が続きました。どの方もなんとか暖かい、など声をかけて外出することが出来ていました。それでも事故は

「東京ほくと医療生協65年のあゆみ」紹介 東京ほくととの発展に関わった30年を振り返る

足立区新田 奥山 通弘（元職員）74歳



私が王子生協病院に入職したのは、労働者クラブ生協から分離し、医療生協を立ち上げる運動が進められている時でした。王子生協病院医事課から地域保健部、豊川通り診療所と勤務し30年、王子生協病院の誕生から東京ほくと医療生協の誕生までたずさわってききました。

私が王子生協病院に入職したのは、労働者クラブ生協から分離し、医療生協を立ち上げる運動が進められている時でした。王子生協病院医事課から地域保健部、豊川通り診療所と勤務し30年、王子生協病院の誕生から東京ほくと医療生協の誕生までたずさわってききました。



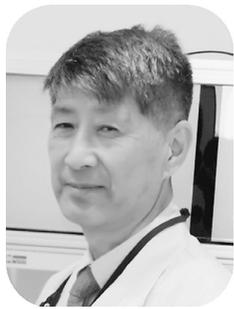
1冊定価2,500円のところ、組合員価格1,000円にて販売しています。03-3913-9100まで

〈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せん。



肺結核の発見が遅れ会社、学校、病院、老人施設で集団感染したというニュースに接することがよくあります。なぜこのようなことが起こるのでしょうか。

王子生協病院・呼吸器内科 医師 高浪 巖

病気の話

通院や入院する時、気になる費用 活用してください 医療費の助成制度

気軽ににご相談ください

通院する時、入院する時、どうしても気になるのがその費用です。病院にかかる国民健康保険や会社の保険、後期高齢医療などの保険によって、それぞれ1割から3割の自己負担を支払います。

高額療養費制度

入院や専門的な治療で医療費が高額になった場合は、「高額療養費制度」により、自己負担の限度額が定められています。

たとえば国民健康保険の場合、年間所得9百1万円を超える世帯から、住民税非課税世帯まで、5段階に

分かれており、住民税非課税世帯の方は、ひと月あたりの自己負担限度額は3万5千4百円です(※表参照)。

入院して、検査や手術を受けたたりした場合でも、この限度額を超えた医療費は払い戻されます。限度額を超えて高額療養費制度に該当する場合、郵送で通知が届きますので、忘れずに申請してください。

また、予約入院の場合などは、あらかじめ「限度額適用認定証」の交付を受け、病院の窓口で提示しておけば、限度額までの医療費で入院費が計算されますので、最初から支払いの負担が少なくなります。

申請先は自身の保険の保険者になります。国保であれば、自治体、お勤めの方などは勤務先の総務課など保険の管理をしている係にご相談ください。

その他の助成制度

この他に、65歳未満で身体障害者手帳の1・2級を

担当が少なくありません。実際の入院費にはこの医療費の他に食事代やおむつ代などが必要となります。70歳以上の場合は、改めて申請をしなくとも、限度額が設定されていますが、住民税非課税世帯では、医療費の限度額がさらに低くなりますので、該当する場合は申請されたほうがよいでしょう。

取得した場合、透析を開始した場合、特定の難病の治療をしている場合等、医療費が助成される制度があります。精神科の外来に長期に通院する場合には、自立支援医療の制度を活用すると医療費が軽減されます。

国民健康保険 70歳未満の方の自己負担限度額

所得区分		1ヶ月の自己負担限度額	食事代(1食)
ア	基礎控除後の所得が901万円超の世帯(所得の申告がされていない場合を含む)	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	360円
	基礎控除後の所得が600万円超~901万円以下の世帯	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	360円
ウ	基礎控除後の所得が210万円超~600万円以下の世帯	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	360円
エ	基礎控除後の所得が210万円以下の世帯	57,600円	360円
オ	住民税非課税世帯	35,400円	210円

一方で難病や障害者の認定を受けても医療費助成に該当しない場合もあります。医療費の制度は複雑なので、病院のソーシャルワーカーや医事課職員などにご相談ください。(王子生協病院医療ソーシャルワーカー・遠藤賀子)

過去の病気ではない

昭和30年代以降、国の結核対策の取り組み、治療法の発展、経済の進歩に伴う栄養状態の改善等により結核患者は急激に減少しました。結核療養所、大きな

係者も結核を学ぶ機会は少なくなりました。結核はいつしか忘れられ、結核は過去の病気と思われています。しかし現在でも結核患者は昭和20年代の100分の1にまで減少していますが、完全になくなったわけ

症状

肺結核の症状は咳や痰、微熱、寝汗などがあります。特に長く継続する咳がみられるときは肺結核の可能性も考慮する必要があります。肺結核の発見が遅れると集団感染に至ることがあります。

うつす危険な状態と誤解し、常識を逸脱した過剰な反応をする人もいます。肺結核の集団感染や結核の過剰反応などはいずれも、社会全体の結核知識の欠落、結核を診ることができる医師の著明な減少等が背景にあるものと思われま

長く続く咳に要注意！

結核の話

も「不治の病だから仕方の無いこと」と考えられていました。そして当時の子どもたちは結核患者のいる家の前を通るときは、口に手を当てて息もせず、走ってその家の周辺の空気を吸わないように結核罹患を恐れていました。

病院の結核病棟、町の結核病院もその役割を果たし閉鎖され、結核に従事していた大多数の医療関係者も仕事を失い、どこかに消えていきました。医大での呼吸器の講義においても、結核は教えられる範囲も少なくなりました。どんな医療関



写真・東京都下、清瀬はかつては結核病院が多数ありました。多くの患者がこの町で結核治療を受け、清瀬は結核治療の町でした。写真はかつての国立療養所清瀬病院跡を示す記念碑です。

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
- 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) 「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)でお願いします
お問合せは、組織部電話(3913-9100)

報告会

739人の健康チャレンジ

思い思いのテーマで健康づくり

2016年度の「健康チャレンジ」は739人が登録し2カ月間、運動・すこ



しお・お口・血圧・マイチャレンジと5つのコースで健康づくりに励みました。誰もが

みんなで体操

5人のチャレンジ報告と、生島まほろ管理栄養士による「すこしお生活」のお話と堂本勇希理学療法士指導により

と一番多く取り組まれました。今年初めて「すこし

お」をコースに入れ、17人が減塩に挑戦しました。マイチャレンジでは、「禁酒」や「自分流の運動」など思い思いのテーマがあげられています。

口呼吸を鼻呼吸に

堀船支部

天木恵美子さん



あいうべ体操に取り組みました。舌をべーと出すこ

とで筋力がつき、口を閉じようになります。人のいないところや歩きながら、「あいうべー」を続けまし

マイチャレンジ

豊島1・2丁目支部

月向宮子さん



息子にマイチャレンジをすすめました。父親に聞かせる目的で新聞や雑誌を読み始め、チャレンジ終了後も引き続き、病気のこと、看護のことなどを読み聞かせています。おかげで父親も自身の病気の理解が深まりました。

口から顔全体に

王子支部

青木さち子さん



あいうべ体操を1日10回行いました。それに加え、顔のツボ押しとマッサージを行うようになりました。「顔って意外とコッてるんですよ」と。目のツボ押しも紹介してくれました。

ウォーキング

赤羽西支部

佐沼 裕子さん



方から「大変になるね」という声がありました。組合員さんは東京ほくとが安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいることも訴えつつ、バレンタインチョコをお渡ししました。

糖尿病で通院「今2万円払ってきた」

赤羽駅前

赤羽駅の西口東口に分かれて宣伝、サラリーマンや子ども連れの方、バスや電車へ乗り換えの方々に配布



赤羽駅前



江北駅前

健康で長生きするため、毎日歩くことに努めました。最高で7〜8千歩です。自宅が赤羽の高台にあり、出かけるにも帰るにも40段の階段の上り下りがあります。それだけでも平地に住んでいるよりは歩いていきたいと思います。

みんなで体操

王子生協病院事務次長

灰野 真紀さん

王子生協病院の医局では、3年前から個々にチャレンジに取り組んでいます。「今年はみんなでやる」と、朝礼後に理学療法士の手作りの体操を行っています。毎日メニューが違い、短時間ではありませんが、チャレンジ終了後も引き続きランクアップしたメニューで実施中です。

街づくり 病院・診療所・事業所だより

生協浮間診療所

賢く医療機関にかかる3つのポイント

浮間・健康づくり委員学習会に40人

健康づくり委員会主催の学習会「正しい医療機関のかかり方」を1月28日に行いました。講師は生協浮間診療所所長の重島祐介医師です。

最近健康や病気に関する情報があふれています。自分が自分に必要で意味のある情報なのか、味のある情報なのか、味にくく、その情報がかえって不安をおおることもあります。また通院していても、どのように医師と話せばいいのか、治療をこのまま続けていいのか、などわからず不安に感じる方も少なくないと思います。かかり方のコツを知っていただくこのテーマを選びました。



1月28日開かれた保健委員学習会には40人が参加

誰もが安心して暮らし続けるために

虹のバレンタイン行動宣伝

6カ所で7000個のチョコとカード配布



王子駅前

社会保障制度改善するなの宣伝も

全国の医療福祉生協の統一行動として「虹のバレン

「これから大変になるね」と話す人も

王子駅前

社会保障制度の大幅な変更の訴えに対し、通行中の

うなのさんの街スカッチ

—20—

お稲荷さんの初午（はつうま）縁日に行きました。初午祭は古来、豊年祈願で旧暦の3月だそうです。王子稲荷では火事よけの「火伏せの凧市」が有名です。今年も参拝者で道も境内もいっぱい。紅梅があでやかに咲いていました。災害も無く、「人災（悪政）」をやめさせ、豊作、子孫繁栄、商売繁盛、皆さまが健康に平和でありますように。（上野正美）



王子稲荷の初午

飛び出せ「医学生」

現在、医師をめざす医学生、医学部をめざす高校生を対象とした春休み現場体験を受け入れ中です。現場体験は、東京ほくと医療生協が実践している地域医療について学ぶ内容となっておりますが、その中でも「チーム医療」と「地域と一緒に取り組む活動」という点を特に意識して伝えたいです。

高校生春休み現場体験 地域の方の協力得て活動

体験後の感想で「スタッフ同士の雰囲気や良くなるまでやっている」という感じがした。「在宅医療でもノートなどで連携がとれていて驚いた」「地域住民の取り組みがすごい」「患者さんと話ができ元気が出た」という声を聞くと、担当としても嬉しくなります。他の医療機関ではあまり行われていない、チーム連携という視点での学びや、地域住民の皆さんに触れる機会を提供でき



ビデオ学習の後ほくとの医療や組合員活動を紹介

るのは、ほくとの強みだと思えます。学生体験は、将来、地域を担う医師を、地域ぐるみで育てる活動です。（王子生協病院学生室・電話3912-7210）

◆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4-54-1 ☎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

王子生協病院外来看護師 村松さよ子 佐藤 葵

何十年も王子生協病院に
かかりつけて、喘息発作を
起こしては入院を繰り返
していたAさん。2014
年入院時、認知症でちん
と薬を飲むことが出来て
ないことが発作の原因とわ
かりました。
Aさんは一人暮らしで他
人に干渉されることを嫌が
り、介護保険の導入も拒
否。当院まではバスに乗っ
て来るため、自宅から近い
診療所に薬の管理をお願い
しようとしたのですが本人
が拒否。いろいろ話し合っ
た結果、毎日外来まで薬を

王子生協病院医療活動研究集会発表演題

認知症患者さんとの関わり 2年間、外来見守りを行って



外来スタッフみんなで対応しました

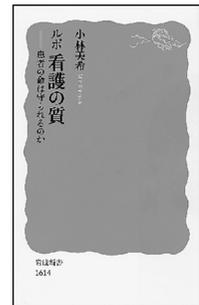
苦しい」と一日に何度も来
院される日々が続く、ボラ
ンティアの方や事務の方と
会話をすることで落ち着い

て帰ることもよくありまし
た。
夏頃から清潔が保てなく
なり同じ服を何日も着て入
浴も出来ず、体重が急激に
減少し食事がきちんと取れ
ていないことも懸念され、
見守りだけでは限界と判断
しました。弟さんに頻回に
迎えに来て現状を見てもら

い、一人での生活が困難な
段階にきていることを伝え
介護保険を導入しました。
現在はデイサービスに週
2回・土日月ショートを利用
し、薬も弟さん夫婦が管
理されています。Aさんの
発作もおきなくなりまし
た。出来るだけ本人の思い
に添い見守ってきました。
本当にこれでもいいのだろ
うか？いつまで続けるべき
か？と悩みながらもいろん
な職種の方々とカンファレ
ンスを繰り返してつないでき
ました。何度も病院に来る
Aさんを看護だけでなく
ろんな方が話しかけて見守
ってきた2年間でした。
「ほくと」ならではのたく
さんの方々の優しさに触れ
たケースでした。

本の紹介

小林希希著
ルポ 看護の質
患者の命は守られるのか
(岩波新書)



深刻な看護師不足が続いて
いる。看護の実態をよくも
こまごま書いてくれたと同
時に文章になると空恐ろし
い震えを覚えたのである。
看護のあるべき姿が、国の
政策に押しつぶされている
現状をリアルに表現してい
る。看護師への負担が重く
のしかかって呼吸困難にな
っている。この実態を知っ
てほしい、共有して看護師
の応援団になってほしい。
看護師の「看」は「手と
目」から出来ていて、「手
をかざしてよく見ると言う
意味がある」と著者が書い
ている。「手」をさしのべ
て「目」で観察できる看護
師に育ってほしいと願わず
にはいられない。(看護学
生室担当師長・安藤和美)

通信

(敬称略)

豊島 落合マシミ(77)
町の方々の声が聞こえて

わたしも配ってます

「出会い」のきつかけを大事にしたい
町屋5丁目

石島 博光さん(78)

生協との出会いは10年前、奥様のためにケアマネを探していたときに偶然訪れた荒川生協診療所でした。



た。7年前に介護していた奥様が亡くなりになり、時間ができたことで班会に参加しました。そこで生協の仕事を手伝ってほしいと頼まれ、それが「東京ほくと」の手配りでした。二つのきつかけがあれば、生協活動に加わることはな

◎王子生協病院は、無料低額診療事業にとりくんでいます。

が。

ようです。

ね。

志茂 竹内敦(63)

参考になります。沢山の催しがあり参加してみようかなと思っています。

荒川 田中早苗(58)

春が待ち遠しいこの頃。スギ花粉はユウウツです

伊興 日本章子
梅があちこちで咲き、スイセンも寒さに耐え咲き始めました。待っていた春ですが、先をせかされている

豊島 横山きよ(69)
今年の冬は寒さ対策が大変です。

古千谷本町 中野けい子
特定健診、胃がんハイリスク、大腸がん、子宮頸がん検診終了しました。健康第一ですね。

「下流老人」。老後が安心できない、若者が希望がもてない社会をなんとか変えないといけない。

つたと言います。

輪の花が咲きました。

元気の元は食事からの

上十条 小沼一郎(60)

手配りについては「地元の人が散歩がてら、5部ぐらいでも配ってくれることが大事ですね」「手配りをしていて最近感じることは、表札のない家が増えた

南千住 茂垣満里子(81)
病気のため、あたり前の生活がとごおり、なかなか行事に参加できません。

梅の香りに誘われて散歩を楽しんでいます。

1月末に母が亡くなりました。何か心にポッカリ穴があいたようです。

「いきたい」とのことでした。(組織部・森松伸治)

志茂 神田節子(65)
孫が来るので急いでお雛様を飾りました。

王子 井伊幸子(67)
今春、2人の孫がピカピカの一年生になります。

「緩和ケアだより」を読みました。王子生協病院の病棟が3年経過し、少し光が見えたような気がします。

王子本町 間所貞夫(90)
病気のせいでしょうか、自分の体が思うようになりません。弱気はいけません

王子 田代幸子(71)
初午で今年も火防風を買って来ました。値上がりしてました。

王五 若林ふさ子(66)

「緩やかなる」を

おかずレシピを紹介(写真①)。パルスシステム東京はカリカリ大学芋試食と新聞紙でスリッパ作りを講習(写真②)。東都生協は無洗米の販売やコーヒーマシ

おかずレシピを紹介(写真①)。パルスシステム東京はカリカリ大学芋試食と新聞紙でスリッパ作りを講習(写真②)。東都生協は無洗米の販売やコーヒーマシ

飲や缶詰の試食。東京ふれあい医療生協は無料で足指力と血管年齢測定を行いました。

東京ほくと医療生協は健康チェック(写真③)と理学療法士によるエコマシー症候群予防体操を行いました。

た。座ったままでも足首を回したり、かかとの上げ下げをするだけで予防になるのです。転倒予防にも大変役立つ体操です。講師を務めてくれた王子生協病院理学療法士の開田美帆さんは3・11東日本大震災を福島県郡山市で体験し、被災者としてまた医療従事者としてのお話もしてくださいました。とても貴重なお話が聞けてよかったです。(理事・浜野妙)

北区の生協が活動紹介

今年のテーマは「防災」

第2回 北区生協ふえあ

1月27日、「北区生協ふえあ」が開催されました。主催団体は「北区生協連絡会」です。北区の購買生協と医療生協の5つの生協

それぞれの特徴のある出店でした。コープみらいは缶詰を組み合わせて

おかずレシピを紹介(写真①)。パルスシステム東京はカリカリ大学芋試食と新聞紙でスリッパ作りを講習(写真②)。東都生協は無洗米の販売やコーヒーマシ

飲や缶詰の試食。東京ふれあい医療生協は無料で足指力と血管年齢測定を行いました。

（コープみらい・パルスシステム東京・東都生協・東京ふれあい医療生協・東京ほくと医療生協）が意見交換し、毎年テーマを決めて学習会や見学会を行っています。

今年のテーマは「防災」でした。メインの防災学習

会では「北の防災を学ぼう」と題してお話していただきました。避難所と避難場所の違い、避難物資は地域の人たちみんなのもの、

「緩やかなる」を

「出会い」のきつかけを大事にしたい町屋5丁目

石島 博光さん(78)

生協との出会いは10年前、奥様のためにケアマネを探していたときに偶然訪れた荒川生協診療所でした。

参考になります。沢山の催しがあり参加してみようかなと思っています。

荒川 田中早苗(58)

春が待ち遠しいこの頃。スギ花粉はユウウツです

伊興 日本章子
梅があちこちで咲き、スイセンも寒さに耐え咲き始めました。待っていた春ですが、先をせかされている

豊島 横山きよ(69)
今年の冬は寒さ対策が大変です。

伊興 日本章子
梅があちこちで咲き、スイセンも寒さに耐え咲き始めました。待っていた春ですが、先をせかされている

豊島 横山きよ(69)
今年の冬は寒さ対策が大変です。

古千谷本町 中野けい子
特定健診、胃がんハイリスク、大腸がん、子宮頸がん検診終了しました。健康第一ですね。

「下流老人」。老後が安心できない、若者が希望がもてない社会をなんとか変えないといけない。

手配りについては「地元の人が散歩がてら、5部ぐらいでも配ってくれることが大事ですね」「手配りをしていて最近感じることは、表札のない家が増えた

南千住 茂垣満里子(81)
病気のため、あたり前の生活がとごおり、なかなか行事に参加できません。

梅の香りに誘われて散歩を楽しんでいます。

1月末に母が亡くなりました。何か心にポッカリ穴があいたようです。

「いきたい」とのことでした。(組織部・森松伸治)

志茂 神田節子(65)
孫が来るので急いでお雛様を飾りました。

王子 井伊幸子(67)
今春、2人の孫がピカピカの一年生になります。

「緩やかなる」を

おかずレシピを紹介(写真①)。パルスシステム東京はカリカリ大学芋試食と新聞紙でスリッパ作りを講習(写真②)。東都生協は無洗米の販売やコーヒーマシ

飲や缶詰の試食。東京ふれあい医療生協は無料で足指力と血管年齢測定を行いました。

東京ほくと医療生協は健康チェック(写真③)と理学療法士によるエコマシー症候群予防体操を行いました。

た。座ったままでも足首を回したり、かかとの上げ下げをするだけで予防になるのです。転倒予防にも大変役立つ体操です。講師を務めてくれた王子生協病院理学療法士の開田美帆さんは3・11東日本大震災を福島県郡山市で体験し、被災者としてまた医療従事者としてのお話もしてくださいました。とても貴重なお話が聞けてよかったです。(理事・浜野妙)



東京メトロ日比谷駅を降りた内堀通り沿いに広がる江戸城の日比谷濠です。水面に映るのは、通り沿いに並ぶ帝国劇場や明治安田生命ビル、空気が透き通る寒い時期に、お濠に映る景色がきれいに見えます。(森松伸治)

季節のスカッポ

「出会い」のきつかけを大事にしたい町屋5丁目

石島 博光さん(78)

生協との出会いは10年前、奥様のためにケアマネを探していたときに偶然訪れた荒川生協診療所でした。

参考になります。沢山の催しがあり参加してみようかなと思っています。

第344回 パズル

「ヒント」「ぬか」を入れて
図書を贈呈します。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〉ユキマツリ
島3-7-11東京ほくと医
療生協「機関紙」編集部まで
へしめきり〓3月20日。
正解者の中から5名様に
い子

一面咲き誇っている様子は春の風物詩

黄色い花を咲かせ、風に
乗って綿毛で種子をとばす

おめでとう!

日本で一番大きい湖

第77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
2017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

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 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
(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

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(往診)月~金

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

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 3月 4日、8日、18日、23日、28日
「特売日」 4月 8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
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
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
都市型老老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

電話連絡の上、履歴書をご持参下さい

夜勤看護補助者募集

- 資格:ヘルパー、介護福祉士、無資格者(3年以上の経験)
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)