

生協の現況 2017.4.1現在	
組合員	33,116人
出資金	15億5,566万円
一人平均	46,976円

2016年度増加	
組合員	1,373人
出資金	13,113万円

東京ほくと

一人は万人のために万人は一人のために

2017年
(5月号)
第453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/>



私たちが求めるのは 憲法に根差した都政



王子生協病院受付

7月2日は都議会議員選挙

4月の東京都広報の見出しでは「国際金融・経済年に向けた取り組みを加速」とあります。そこにはアジアン・1などの表現もみられますが、果たして私たち都民の立場に立つ都政となっているのでしょうか？

国民皆保険を 守る都政に

東京都が進める国民健康保険（以下国保）の「広域化」（医療費適正化のの名のもとに都が国保を医療費削減の道具とする）がすすむことにより国保料過去最大の値上げが始まります。その制度のもとで、厳しい取り立てが各区で起きています。18歳以下の子育て世代へも差押えがあるのが現実です。

高齢者に安心して住み続けられる都政に

一人暮らしの高齢者の4割以上が孤立死を身近な問題と感じ、そのうち70歳以上の女性6割が貧困状態です。東京都医療監察院の調査では、23区内における一人暮らしで65歳以上の自宅での孤独死は2891人（2014年度統計）です。また、家賃の不払いによる都営住宅からの強制退去

去は都内で昨年180件ありました。そして、特別養護老人ホーム（以下特養）の待機者は都内に4万人いるにもかかわらず、特養整備費が37億円（2017年度）も減額されています。



写真提供：こども食堂キタクマ

都営団地への入居の促進と増設、介護労働者の慢性的人手不足の解消、介護事業者が安心して経営できる介護報酬なども大事な問題です。安心して住み続けられるまちづくりを、国にさきがけて実践する都政が求められています。

子育て世代が 報われる都政に

二人目の子ども入所、二人目入所できず



高齢になっても安心して医療にかかりたい

入所、二人目入所できず

「二人目の子ども入所、二人目入所できず」が急務です。就学援助は有効な制度ですが、入学前に必要な諸費用（制服、学用品）に对应できていません。一部の区では準備金の入学前支給がありますが、都に広げることが大事です。また大学

最低限の生活をとりもどす都政へ

私たちが求めるのは憲法に根差した都政です。私たち都民の願いは、グローバルな話よりも、身近な問題の解決を求める声が大多数です。豊洲問題にみられるような安全安心の置き去り、都民不在の移転決定と大企業優先、大型開発優先の道路建設で立ち退きで困る都民が続出している現実もあります。憲法が定める健康で、文化的な最低限の生活をとりもどす都政への転換を望みます。

(組織部・森松伸治)

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



近くのマンションのエレベーター内には大きな鏡が貼ってある。日頃不評の無愛想な顔をバーゼンとて、にっこりしてみた途端、頭上のカメラに気付きギョッとする。なんていう経験をしたの？

も早や10年くらい前になるのか？今やカメラなど当たり前のように至るところにあり我々を監視している。それだけでは足りずに法律をつくらせて取り締まるというものが「共謀罪」だ。カメラでは判断できない内心までも探ることで犯罪を予防するとして密告を奨励、物言わぬ国民、何も考えぬ人間をつくるのだ。3年後のオリンピックを考えるとテロが怖いので、やはりこの法律は必要なのかも」という投書が朝日新聞(4/18付)に載っていた。単純にこういう考えが広まってくることが恐ろしい。日本では「テロ対策条約」に基づき国内法が整備されていて、テロのためなどというのは口実にすぎないことははっきりしている。空気を読むことに敏感なこの国の人たちは、すぐに口をつぐみ危険を避けるようになるだろう。危険とは何か、それは御上(おかみ)ににらまれることだ。権力に弱いのだ。私たちは戦後新しい憲法を持ち、自由に考え発言する権利を得た。それがどんなに素晴らしいことか失って、気がつくのは遅い。この原稿を書きだした時、法案の国会審議が始まった。強行採決などで大切なものが失われないことを祈るばかり。(今)

理事会だより 4月15日

ほくと65年の歴史を
次世代につなぐ

理事長あいさつ

大山美宏

今年も新入職員が入りました。東京ほくと医療生協「65年のあゆみ」を読んで、全員が感想を書いてくれました。

主な内容は①地域と東京ほくとの歴史をしっかりと学んだことです。②4人の職員から始まって、ここまで大きくしたのは先人の努



5月3日、憲法集会にて

《理事会議事録要旨》

報告事項

①3月組織活動報告・組合員加入95人、出資金増資2,046万円、増資者1153人、みなし脱退処理741人、582万円、班会開催17回、2項組合員0人。年度末の取り組み、2016年度の振り返り。便潜血チェックキット705セット販売、11人陽性。2017年高齢者大会in沖縄10/28-29確定。3区のサロン助成を調査し今後の計画を確認。3/16荒川生協診療所利用委員会見学交流の報告。機関紙5月号1面は都政について掲載。②3月決算報告。③各事業所報告。④医療福祉生協連・民医連関係報告。⑤福祉事業の県連共同化報告。⑥支部長交流集会を6月12日に開催する。⑦第77回通常総代会役員推薦委員会報告。

議決事項

①生協北診療所のハンディ型血液ガス分析器の更新。②江北生協診療所の心電図データビューアソフト購入。③荒川生協診療所の超音波画像検査装置の更新。以上確認した。2017年度予算到達と課題について報告を受け協議した。

◎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。

なければと思いました。若い人に負けていられないとの想いです。

国民を監視する共謀罪反対

さて、国会は「共謀罪」法案を上程しました。本来はマフィアなどの国際的経済的犯罪を取り締まる法案であり、無理をして国内法をつくる必要がないのに、東京オリンピックを利用してテロを取り締まるなどの嘘の理由で、戦前の治安維持法にも相当する「心中」

「思想」を取り締まる内容で提案しています。これが通れば、通信傍受はもちろんのこと、メールの内容も本人が読む前に内容を把握されることになる。室内盗聴もできるなど、当然し

て、作家の中島京子さんが「森友学園の問題と共謀罪は裏表だと思っています。権力が味方だと思えば、あり得ない利益供与するのが森友学園のケース、権力が敵だと思えばあり得ない方法で取り締まるのが共謀罪。公文書を公表せず、破棄するような権力が共謀罪をつくる。本当に恐ろしい」と述べています。

「思想」を取り締まる内容で提案しています。これが通れば、通信傍受はもちろんのこと、メールの内容も本人が読む前に内容を把握されることになる。室内盗聴もできるなど、当然し

米国追従の日本の政治に
厳しい声をひとつにして

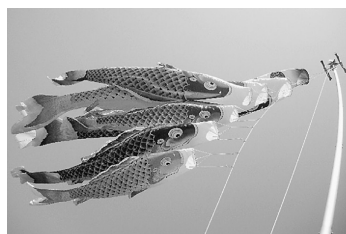
それにしても別な意味で凶暴なのは、トランプ大統領と安倍首相です。国際法的根拠もないのに、アメリカ議会の承認も国連のお墨付きもなく、他国へ勝手にミサイルを撃ち込むのは、ならず者のすることです。それをすぐ支持する安倍首相も同様です。そして安倍

首相はそれこそ衆院厚生労働委員会、介護保険の3割負担導入を盛り込んだ「介護保険法等」の強行採決を行っています。北朝鮮への武力行使は、北東アジアの大混乱を引き起こします。武力攻撃に反対の大きな声をあげなければなりません。

穏やかで過ごしやすい季節となりました。あたたかい日々、4月からもう一ヶ月も経つのかと時間の流れの速さを感じています。日々患者さんと関わる中で経済的支援、社会保障制度等の相談がきっかけとなり、私たち医療相談員が関わっていくことがあります。その中で、私が印象に残っているケースは、成人してから知的障がい診断のついた方への支援です。障がいに気付かないまま生活していた方が、大人にな

医療と介護の現場

サービス利用で
社会参加につながる



学校のテストもいつも点数が悪く、よく母親に怒られた「仕事が出来ないけど、うまくいかない」など様々な悩みを抱えている人たちがいます。家族に提案しました。その後、利用に結びつきました。今回の支援を通じて、障がいのサービスは相談者自ら動かないと導入出来ない現状があること、障がいという知識がないために生活の不自由さを感じたまま生活している人がいることを知りました。医療者として、これからも障がいサービスの提案などを積極的に

「あゆみ」が重なります。「あゆみ」を手にとってみると、もっと以前の先輩方の苦勞がよくわかりました。東京ほくとを退職して、大学で学んだあと、池内さおり衆議院議員の秘書となりました。日本共産党の国会議員のみなさんに「あゆみ」を進呈して、「医療の歴史がよくわかる」と喜ばれました。

「東京ほくと医療生協65年のあゆみ」紹介

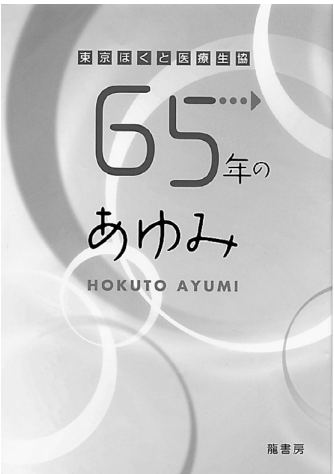
ほくとの「あゆみ」と
私の「歩み」が重なって

北区豊島 木内 実加(元職員・55歳)

薬局へと、大変なこともありました。いろいろな経験をさせていただきました。

女性が多い職場ですから、先輩に子育ての相談もできました。そんな私の人生の歩みと「ほくと65年のあゆみ」が重なって

特に、職員や組合員のみなさんには、歴史に学び、新たな歴史をつくっていく、必見の書だと思います。



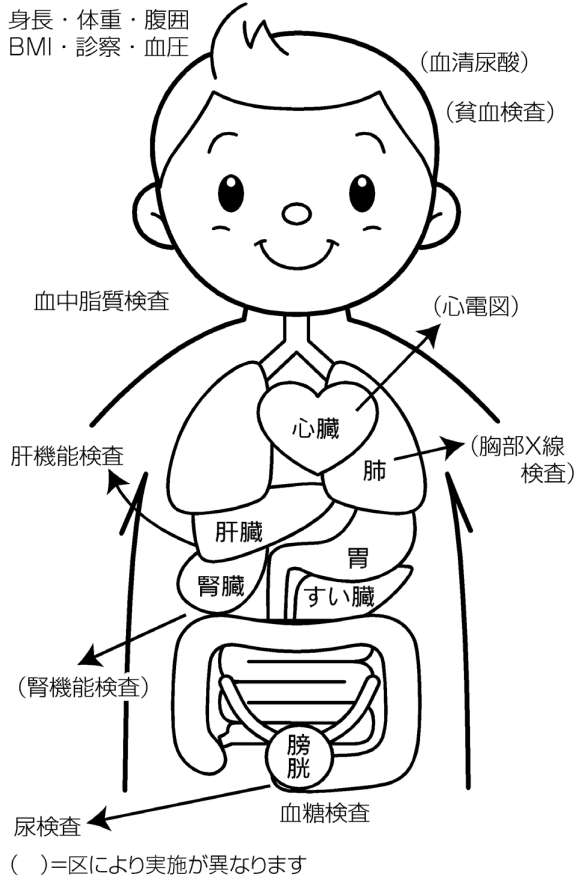
1冊定価2,500円のところ、組合員価格1,000円にて販売しています。購入希望の方は、組織部 電話03-3913-9100までご一報ください

〈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

主な検査項目

身長・体重・腹囲
BMI・診察・血圧



健康づくりのはじめの一步 健康診断を受けましょう



身長・体重のアンバランス
(肥満)をみます

自分の体の状態を的確に把握し対処

生活習慣病の多くは 何の症状もなく進行します

健康診断は健康づくりの大事な指標です。生活習慣病の多くは、何の症状もなく進行していきます。目に見える状態(脳梗塞・心筋梗塞)になる十数年前から実は体の中で進んでいるのです。最初は身長・体重のアンバランス(肥満)、次に血液データ

などの異常と徐々に確実に進行していきます。自分の体の状態を的確に把握し、対処していくために、「健康診断」を必ず受けましょう。健康診断で気がついたとき(異常)はいつでも健康な体に戻れるのですから。

中里支部の支部長、小松

毎年の健康診断で数値を確認

一枝さんは健康診断の結果から脂質異常症(高脂血症)がわかり、投薬治療を勧められました。生活習慣を改善することで薬を飲む必要がなくなりました。



西ヶ原在住 小松 一枝さん

2年前に、健康診断を受けた結果、悪玉コレステロール値が高くて、医師からコレステロールの薬を飲むように言われました。薬を飲むとめまいがして薬の変更しましたが、めまいはとれませんでした。医師と相談して薬ではなく生活改善の治療法を選びました。病気の本を読んで勉強し実践しました。

それまでは仕事や趣味で忙しかったこともあり、気にもとめていなかった食事を3食定時に摂るようにしました。中身も、玄米と、野菜もオーガニックのものを多く摂るようにしました。そうしたところ、血液検査では悪玉コレステロール値が下がってきて、この方法で良いと続けました。常に検査結果を確認しながら約2年で悪玉コレステロールの数値が改善。薬を飲まなくてもいい値になりました。嫌いな運動にも昨年の健康チャレンジで挑戦しました。今度の健診でもっと改善していきたいと思います。健診を受けるのが楽しみです。

王子生協病院健診ルーム、身長、体重から採血、レントゲン、エコーなどすべて2階フロアで受けることができます



- 国民健康保険に加入している方、75歳以上の後期高齢者の方は近所の病院・診療所で受けられます。
荒川区＝7月1日から11月30日
足立区＝5月に通知到着後から1月31日
北区＝40～74歳 6月1日～8月31日
75歳以上 9月7日から10月31日

- 協会けんぽ・各保険組合の方は、王子生協病院はじめ実施医療機関一覧に掲載されている機関で受けられます。
(北区の方は「北区追加健診券」を取り寄せましょう・北区健康推進課 ☎3908-9034)

天気もよく、楽しく歩き すこしおクイズに答えて

第5回荒川ラインウォーキング

3月25日、荒川土手を歩く「第5回荒川ラインウォーキング」を開催しました。お天気に恵まれ116人の参加でした。チェックポイントでの確認や差し入れなども協力いただきました。残念ながら桜のお花見はできませんでしたが、「天気が良くてよかった」「つくしが生えていたよ」など、おしゃべりしながらのウォーキングは楽しかったです。グループで参加した方々はウォーキング後、持ち寄ったお弁当を広げ、ランチ会を開催。「こうして皆でランチするのも楽しいのよね」と笑顔で話してくれました。



3キロ、7キロ、9キロをめざしてスタート

第5回開催を記念して行った「すこしおクイズ」では、正解者の中から9人の方に抽選で健康グッズ福袋がプレゼントされました。クイズの内容は、問題「1日に必要な大人の塩分量は何gですか」

解答①0.5～1.5g、②2.5～4g、③4.5～6g。ほとんどの方が正解すると思っていた健康づくり委員会の予想に反し、正解(①)者は11人。解答者の13%でした。正解発表の時には参加者から「エー!どうして?」などの声があがり「すこしお」への関心が高まっていました。大人に必要な塩分量は0.5～1.5gでよいのです。みなさん、医療福祉生協推奨の「1日の塩分摂取量を6g未満にしよう」の呼び掛けと間違えられていました。「すこしお学習」をすすめてきた管理栄養士はショックをうけながらも「次年度はもっと普及を頑張る」と決意を新たにしました。

ウォーキングにすこしおクイズ企画を合わせたことで、参加者に「すこしお」について興味をもってもらい良い機会になりました。(組織部・飯塚佐希子)

組合員の声を集めて総代会へ 全支部が組合員集会開催

支部活動2016年まとめと2017年方針を確認

6月24日、第77回通常総代会に向けて全支部で一年間の支部活動のまとめと方針を決める組合員集会が4月から5月にかけて行なわれています。



4/23、荒川町支部組合員集会

2017年度総代名

- | | | | | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|
| 荒川町 | 赤羽登美子 | 福田静江 | 伊藤久美代 | 西 緑 | 丸山和子 | 浮間第2 | 田中美智子 | 高橋ヒサノ |
| 赤 正 | 山田美佐子 | 田畑典子 | 坂本ツヨ子 | 近藤恒子 | 高松照代 | 菊田チサ | 渡辺喜代子 | 北足立第3 |
| 赤藤孝子 | 富田治男 | 渡辺淑子 | 野村喜久子 | 安達年子 | 山口節子 | 大森静江 | 新井昭明 | 浜野恵男 |
| 山本光子 | 安藤久 | 渡辺みどり | 柴川喜久子 | 松本君子 | 岡スミ子 | 橋本嘉苗 | 新井初江 | 高橋昭一 |
| 吉田かつい | 安藤由紀子 | 長谷川節子 | 須藤弘文 | 岡スミ子 | 岡スミ子 | 橋本嘉苗 | 中里しげ | 森 信義 |
| 青木よね | 宮内 浩 | 大島浩子 | 須藤弘文 | 竹内敏子 | 野上登美子 | 高橋志津 | 赤羽西 | 宮城小台 |
| 島田孝子 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 黒澤小夜子 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 間所たけ子 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 岡部八千代 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 入山和子 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 瀬本勝利 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 矢野正利 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 柴崎真由美 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 荒川56丁目 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 五十嵐ひろ子 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 五箇谷京子 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 中嶋由美子 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 町屋 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 新井勝子 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 田中明子 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 野口 進 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 石島博光 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 金子賢次 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 澤澤 進 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 三井真理子 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 西山恵津子 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 南住 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 中條友子 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 足立末子 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 村上一枝 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 松見スミイ | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 東尾久 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 星 眞恒 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 伊藤喜四郎 | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |
| 松崎さすえ | 岩井節子 | 高橋省司 | 須藤弘文 | 高橋リノ | 角田弘子 | 高橋志津 | 佐藤政子 | 宮城小台 |

若者と会話もはずむ

一斉まちかど健康チェック

4月7日は世界保健デーでした。全国の医療福祉生協はこの保健デーに合わせ、街頭での健康チェックなど保健予防活動を一斉に取り組みました。東京ほくと医療生協は2カ所で健康チェックを行いました。



赤羽駅東口で

(まぶたの裏の色で貧血の具合をみる)では、こういうチェックがあるのか関心していただきました。また、血圧180を超える高

い方がいて、受診をすすめました。繁華街とあって夜勤明けの若者が測りになるなど、健康づくり委員さんとの会話が弾んでいました。

4月12日は、荒川地域は、職員6人が出て「あらかわ虹薬局」の前で道行く人に呼び掛けました。

不明組合員脱退処理に関する告示

定款第10条に基づき、2年間以上住所変更の届出を行わず、所在不明となっている組合員の脱退処理を行います。尚、脱退処理該当者名簿の閲覧は、5月10日から1ヵ月間、東京都北区豊島3-7-1本部組織部事務所でを行います。

東京ほくと医療生活協同組合 理事長 大山美宏

田端に暮らし、集った 文士の足跡をたどる

ランチタイム班・結の会班

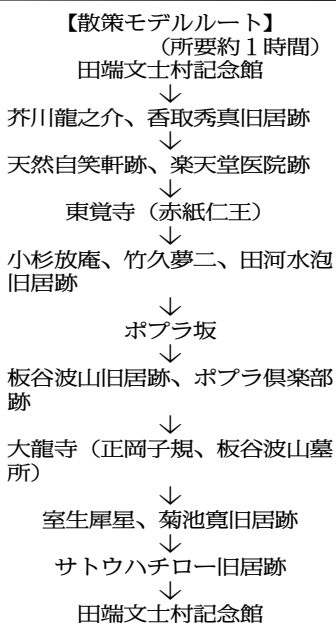
3月14日、田端文士村記念館に11人が集合、血圧測定を行い、田端エリアのビデオ、文士文化人たちの映像、村のたたずまいを15分間鑑賞、ボランティアガイドさんの説明を受けながら、館内の展示物を見学しました。目を引いたのは、敷地面積200坪の芥川龍之介旧居跡の模型でした。

記念館を出て、サトウハチロー、室生犀星、板谷波山、竹久夢二などの旧居跡をめぐりました。大勢の文士が住んでいた、関わっていたことを知り、「文士村」と言われる由縁を実感し、充実した一日でした。(中里支部だより・野上登美子)



記念館前に全員集合

〈参考〉田端文士村記念館 北区田端6-1-12、電話5685-5171、JR田端駅北口から徒歩2分



いやしの空間、小さな 病棟のベランダ

王子生協病院

王子生協病院4階緩和ケア病棟
緩和ケア認定看護師
関根伊津子

別れがあり、それぞれに思
い出深く3年分の時間を実
感します。

季節を感じる ベランダの花

2014年5月に開設し
た王子生協病院緩和ケア病
棟は、この5月でまる3年
となりました。もう3年も
経ってしまったのかという
気持ちがある私には大きい
ですが、改めて思い起こす
と、沢山の方との出会いと

緩和ケア だより

開設前より、緩和ケア病
棟に欠かせないものの一つ
に、「自然の力と触れ合う
場所」つまりベランダの存
在がありました。入院生活
ではなかなか病室以外の場
所で過ごすことが難しく、
またどうしても自分の命に
ついて深く考えることが多
いこの環境では、空や風を
感じること、緑や花々を見

被害地福島を訪れて

徐々に復興は
進んでいるか
と感心させら
れます。

原発による被害地

グループホームほくと
ひまわりの家介護福祉士
榎本 有吉

「福島研修」
に同行しまし
た。

過ちを繰り返さない 支え合う社会づくりに貢献する

高速バスで
移動すること
3時間、現地到着後、浜通
り生協の伊東達也前理事長
の説明を受けました。地震、
津波の天災としての被害で
あれば被災地と呼ぶが、福
島に関しては原発という物
的被害による二次災害がよ
り甚大であり、被害地と呼

ること、土の
臭いを感じる
ことなども大
切となるから
です。

新病院とな

り、以前の病院に比べると
窓が大きくなったことだけ
でも、入院生活では患者さ
んやご家族に明るい希望を
与えてくれています。さら
にベランダの花や野菜があ
ればどんなに癒されるでし
ょうか。私たちスタッフ
は、そんなことを考えなが
ら毎朝ベランダの植木の水
やりをして、自分たちも力
をもらっているのです。病
棟開設当初は、何鉢かの植
木しかなかったのですが、
少しずつ手を加え今では緑
のポランテアさんのお力
も加わり季節の花や野菜も



ベランダから屋根探し
(王子生協病院4階)

実るようになりました。
ベランダからは、患者さ
んの自宅の屋根や、家族の
住む団地が見え、患者さん
と一緒に「自宅の屋根探
し」をして家での生活のお
話を伺うこともあります。
都内には、高層階に大きな

庭園つきの緩和ケア病棟な
どもありますが、私はこの
自宅の屋根が身近に見える
王子生協病院の緩和ケア病
棟がとても好きです。

患者さんとの思い出

ベランダの思い出は沢山
の患者さんとの思い出



みんなで植えたユーリッパやスマレ

です。オリーブの植木に実
がなり徐々に色づいていく
のを一緒に見たり、夏は毎
朝花開く朝顔の数を数えたり、
トマトが実ったときに
は面会に来る奥さんに見せ
たいと、トマトを握りしめ
て笑顔を出します。花の
顔を思い出します。花の
ない冬であっても澄
んだ空がすがすがし
い気持ちにさせてく
れる場所です。

今、ベランダには
水仙やチューリッ
プ、スマレなどが綺
麗に咲いています。
3年という月日のな
かで、私たちと一緒
に病棟のベランダも
成長し仲間も増えて
いることを改めて感
じています。

1車線の狭い道を挟んで
一方は避難解除区域、かた
やもう一方はゲートの敷か
れた避難区域、たった数メ
ートルの隔たりにどんな差
があると言えるのでしょうか。
併せて同じ被害地の

り継いでいくこと。そして
原発はもちろん、この地球
にとって脅威となり得る危
険因子の存在を、時間はか
かっても着実に減らしてい
けるよう視野を広げて生き
ていくこと。人は学ぶこと
が出来て生き物です。同じ
過ちを何度も繰り返しては
なりません。最後は、万人
が分け隔たりなく支え合い
助け合える、そんな世の中
に少しでも近づきたい。自
分には何が出来るか考え続
けることだと思います。

後世に伝える役割

今後このような惨事が新
たに生み出されないために
も、今回見聞きした経験を
風化せぬよう後世にまで語

赤羽東診療所

少しの塩分で すこやかな生活を

赤羽東診療
所では、診療
所2階で「栄
養教室」を開
催、今回で4
回目になりま
す。患者さん
への栄養指導
を目的に、人
数限定で栄養士からのお話
しと実習を行い、好評を得
ています。

塩分の過剰摂取が、高血
圧や脳梗塞・心筋梗塞につ
ながること。普段食べてい
る食品に含まれている塩分
量、例えばカップめん5・
5g、きつねうどん5・3
gと大人が一日に必要な1
・5gの3倍以上含まれて
います。調味料では、小さ
じ一杯量で、濃口醤油で0
・9g、豆味噌0・7gと
多いもの、マヨネーズやケ
チャップは0・2gと少な
めなもの、少ない調味料を
上手に活用しようと言

塩気の多い「味噌汁」は
具だくさんに、「漬物」は
塩抜きをして、「肉じゃが
などの煮物」は食べる回数
を減らす、「うどんなどの
麺類」の汁は飲まないなど
の工夫を教わりました。

減塩の工夫として、「醤
油、味噌を減らして、代わ
りに乳製品で減塩」「ちょ
っとかけスプレーで醤油を
食材にスプレーする」「食
品の塩分濃度の測定」「塩
分摂取量がわかる尿検査」
などが紹介されました。

(診療所だより4月号より)



少しの塩分で作った料理

健康づくり委員会主催

すこしお料理教室

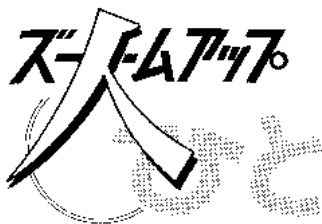
すこしお=少しの塩分ですこやかな生活

日時 5月30日(火) 午前10時~午後2時

会場 ココキタ2階キッチンスタジオ
豊島五丁目団地横

参加費 500円(材料費)

お申込み: 東京ほくと医療生協 組織部 お問い合わせ: ☎3913-9100



1945年、日本敗戦の年に三重県四日市市で生まれ、すぐ東京へ移住。足立区の舎人団地には40年前に越してきました。当時、医療施設の過疎地で子育てに大変不便をし、不安でつらい経験をしていたので「北足立に診療所づくり」運動が起った時は、妻のまき子さん共々東京ほくと医療生協の仲間づくりに奔走しました。15年前に念願の北足

地域に医療生協の風吹かせて 北足立生協診療所を支えて15年

稲富 まさかず 政一さん (71歳)



政一さんは高齢化が進む中、医者に掛かりたくても足が弱って通院できない人には、送迎車があれば役には立たないなど心配する人もいました。せっかく地域の人手が足りなくて、潰れてた診療所なので、潰してなるものかという思いを強くしました。

政一さんは高齡化が進む中、医者に掛かりたくても足が弱って通院できない人には、送迎車があれば役には立たないなど心配する人もいました。せっかく地域の人手が足りなくて、潰れてた診療所なので、潰してなるものかという思いを強くしました。

地域になくはないで夫婦
政一さんは高齡化が進む中、医者に掛かりたくても足が弱って通院できない人には、送迎車があれば役には立たないなど心配する人もいました。せっかく地域の人手が足りなくて、潰れてた診療所なので、潰してなるものかという思いを強くしました。

政一さんは高齡化が進む中、医者に掛かりたくても足が弱って通院できない人には、送迎車があれば役には立たないなど心配する人もいました。せっかく地域の人手が足りなくて、潰れてた診療所なので、潰してなるものかという思いを強くしました。



足立区舎人 平町江

「土手のつくしが少なくなった」「春を飛び越えて急に暑くなった」という声を良く聞く。春夏秋冬の日本の季節を守りたい。



奨学生(中央)を囲んで安達年子さん(右)と佐藤雅子さん(左)

東京ほくと医療活動に触れる機会として、医学生の方々に現場見学・実習を案内しています。最近夏休みや春休み以外にも、大学の学外授業として訪れる学生さんも増えていきます。

実習では、基本的には病院や診療所、在宅医療、介護施設などの現場を見学させてもらいますが、他院所に無い東京ほくとならではの「飛び出せ 医学生」の企画があります。

◆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	かえで薬局
北区豊島3-5-6 ☎3912-7478	足立区江北1-26-8 ☎3896-6620
すずらん薬局	わかさ薬局
北区志茂4-14-1 ☎3598-3085	足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054
しんでん薬局	あらかわ虹薬局
足立区新田2-12-7 ☎3911-2274	荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005
ひまわり薬局	堀切虹薬局
北区東十条2-6-5 ☎3912-0293	葛飾区堀切7-12-1 ☎3604-9419
ひまわり薬局浮間店	薬剤師募集
北区浮間3-22-5 ☎3558-3081	詳細は3944-1238東京メディエール



被爆者の皆さんと平和のつどいで交流会

「あたり前の一日が壮絶な一日に」
青年社保平和プロジェクト主催 被爆体験を語り継ぐ
東京ほくと医療生協と北足立の民主団体の青年が「青年社保平和プロジェクト」として毎年、地域の方々と交流会を開催しています。

今年は、3月26日に被爆者さんとお花見交流会を行いました。被爆者の方4人を含む19人が参加しました。当日は雨のため、会議室での交流会になりました。

被爆者の方は、「とても辛い経験なので語れない」という気持ちと「次世代に伝えていかねば」という2つの想いの葛藤の中で語っていただきました。

当時は、皮膚がただれ両手をあげて水を求める人が多くいたこと、B29のサイレンの音を聞き分ける音感の授業があったこと、キノコ雲は見えす前が見えづらいう状況だったこと、焼夷弾で足を負傷された方は両手で2km先の家まで這って帰ったこと、など壮絶なお話を伺いました。

お話を聞いて「被爆の一日は人生の中の一瞬、普段の生活が当たり前ではないことを実感」「平和への想いが強くなった」などが出されました。被爆者さんからは、北足立の被爆者団体「双友会」が高齡化のため解散となり、横のつながりが無くなってきている今、「またこのような会を開催してほしい」と要望が出されました。

(組織部・富田早貴)

ひとこと通信 (敬称略)

王子 藤本ヒロ子(77)
「東京ほくと」を配達し、ゆっくと読みます。
滝野川 石山信行(69)

わたしも配ってます

まわりの組合員さんはみんな知り合ひ
豊島3丁目
山中千代さん(82歳)
山中さんが機関紙「東京ほくと」を配付することになったきっかけは、ご自宅



の近くで開かれていた豊島3丁目支部の班会です。その際に仲間の方から配布を頼まれたそうです。
配付している中で、「地域の組合員さんは良い人ばかりで配ることに困ったこと

◎王子生協病院は、無料低額診療事業にとりくんでいます。

69歳でもまだまだ元気。時は春、アルバイトの就活でもしてみますか。

西尾久 菊地サチ子(84)

家族5人、風邪をひかずに冬を乗り切りました。

王子 伊藤あや子(68)

桜も終わり、急に暑くな

って身体がついていけません。

王五 田代幸子(71)

娘とバーシンドロードを歩

きたい…を読みながら、ス

タッフの皆さまの努力協力

やさしさが素晴らしいと思

伊興 岩田春江(65)
1年が早いです。次の日曜日が誕生日です。

王五 山川史代(71)

今年こそ年初にたてた計

画を守っていききたいと思っ

ています。

中十条 間所貞夫(90)

手話勉強会を拡張して会

員10人を目標に頑張るつも

りです。

志茂 神田節子(66)

荒川ウォークに参加、柳

の新緑、ひばりのさえずり

にも出会えてホッとな日

地域組合員さんとともに

ほくとの歴史をつくる

2017年度新入職19人

既卒者を含む19人が4月1日〜6日まで新入職員合同集合研修に参加しまし

た。職種別には歯科医師1人、看護師7人、セラピスト8人、放射線技師1人、事務2人です。

今年から、全員が入職前に、歴史編集本である「65年のあゆみ」を読了し、感想文を書いて参加しているのが特徴です。

研修内容は、接遇、東京ほくと医療生協65年のあゆみと民医連・医療福祉生協、地域組合員との語り合

い、事業所見学、労組につ

いて、福島被災地見学、医

療安全、感染対策、メンタル

ヘルス対応と盛りだくさん。

研修最後に「私はこんな

職員になりたい」と一人一

人

人

人

人

人



河口湖北岸「産屋ヶ崎」から見た満開の桜越しの富士山の眺めです。富士山に雲がかかっていましたが5時間粘って快晴になりました。(中澤義則)

季節のサッポロ

2017年度の新入職員



2017年度 新入職員研修会
新入職員入職式・辞令式
東京ほくと医療生協同組合

今年も満開の桜の下でお花見、懐かしい友に会えました。

王五 横山きよ(69)

風薫る頃、気持ちが和らぎます。

志茂 竹内 敦(63)

寒暖の差に気を付けてくだ

さい。

王子 井伊幸子(67)

孫たちが小学校入学、幼稚園年中さんに。嬉しいよ

うな寂しいような。

町屋 久道和男(70)

より弱い人にいろいろな

攻撃がくる。それで心が破

れる。こんな社会はやめな

ければならない。

舎人 前田 隆(83)

リハビリを兼ねて桜並木

を歩いています。

王子 中澤政子(73)

飛鳥山の桜が満開、友人

とお花見をしました。

豊五 小沢さだ子(89)

病院が一新して気持ちよ

く受診でき、無料低額診療

などの思いやりの充実で安

心できます。

志茂 大塚克子(86)

海棠の花びらも散り、庭

がピンクに染まり始めまし

た。

荒川 田中早苗(58)

人が発表。皆さん、専門家を目指したとやこの法人を選んだ動機も交えて、「地域の組合員さんが支えてくれていることが本当に良く分かった」働くとい

意欲が湧き上がってきた」と決意を述べていました。地域の組合員さん、職員の成長にご協力をお願いし

ます。(総務部長・後藤大基)

新入歯科研修医紹介

患者さんの笑顔をつくる

歯科研修医 平井善夫



初めまして、4月から生

協王子歯科で研修医として

お世話になることになりま

した平井善夫です。地域に

密着した医療、充実した研

修プログラムに魅力を感じ

お世話になることを決めま

今年のは桜は4月中旬まで

楽しい、得した気分です。

豊島 折原のり子(78)

自転車道を走っている

と花の匂いがいっぱい。幸

せな気分です。

王五 若林ふさ子(66)

義兄が亡くなり、介護15

年の姉に八重咲きトルコキ

キョウの苗を送りました。

舎人 川崎美恵子(73)

皇居一般公開で桜を見る

ことができました。

新田 荒川雪江(58)

鼻炎で、薬を飲んでもき

かないです。

第346回

パズル

「ヒント」青く澄みわたった空
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)
〈応募方法〉ハガキに答え、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(しめきり)5月20日。

正解者の中から5名様に

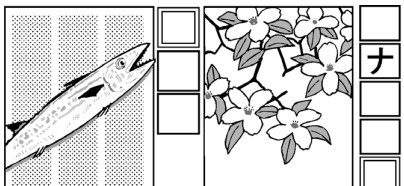
〈前回の答え〉ガッコウ

(当選者)(応募26)

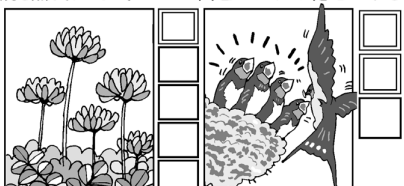
高野知子、小沢さだ子、

石山信行、折原のり子、伊

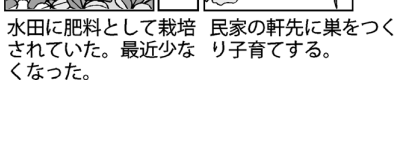
藤あや子



春を告げる魚と言われる。焼魚がおいしい。



水田に肥料として栽培されていた。最近少なくなった。



民家の軒先に巣をつくり子育てする。

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 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
☎3912-2201 健康診断予約専用電話 03-3912-5181

		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 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 松本	森岡 泉水 一松 神田		田 森岡 高橋(9:30～)	高浪 【呼】	今泉 岸本 密山(1:3-5週) 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 平山	岸本 松本 漆畑	中村 伊藤	今泉 田 飯島	高圓(9:30～) 金山 櫻井	中村	森岡 野村 内科医	小野 青木	森岡(3・4週) 西巻	星 王	笹島 森岡	金子 笹島	森岡(1・3・5週) 小池(1・3・5週) 井上(2・4週) 笹島
家庭医診療科				重島	重島		石川	藤沼		福留					
小 児 乳 児 健 康 予 防 接 種		平山美 診察・予防接種		越智 診察 川島(9:30～) 乳健・予防接種	越智 診察・予防接種 4:30受付終了		山口 診察・予防接種	山口 診察・予防接種 4:30受付終了		山田 診察・予防接種		友利 診察・予防接種			岡和田 診察・予防接種
		○													
緩和外来		○													
もの忘れ外来											○				
整形外科		小島	宮本(3:00受付終了)	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								安田			
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							山中【神】		伊藤			秋山
	一 部 予 約 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	大場
専 門		皮膚科医							整形外科 渡会				
胃内視鏡		舘取(1・3週)											舘取(1・3週)

[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 (内・小)	大宮 菅野	泉水 (内・小) 伊沢	伊沢	伊沢 泉水 (内・小)	伊沢	伊沢	伊沢	伊沢 (2・4週)	泉水 (内・小) 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		河野【整形】 (2:00～4:30)	永井【整形】 (予約)			門脇【糖】 (予約)			武井【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
		田 辺 石 川	石 川	田 辺	櫻 井	石 川 平 山	石 川 (1・3週) 田辺(2・4・5週) 三浦(仮・月週)
午後		田 辺	石 川		神 田		

[受付時間]午前8:45～12:00、午後月1:45～4:00、水金2:45～6:00

[定期往診]午前=火・金、午後=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
		渡 邊 谷津【小】	渡 邊	渡 邊 萩 野	渡 邊 中丸【小】	渡 邊	渡邊(1・3・5週) 谷津【小】
午後			渡 邊	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
		渡 邊 山田(予約)	山 田 古田(予約) 渡邊(乳健)	渡邊(予約) 吉 田	孫	古 田	渡邊(3週) 古田(1・5週) 山田(2・4週)
午後		山 田	山 田	吉 田			
夜間			渡 邊 山 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]午前=木(2・4週)、午後=月・火・水(1・4週)・金

赤 羽 東 診 療 所 北区志茂4-14-2 ☎3901-5201

		月	火	水	木	金	土
		野 島	高 橋	高 橋	野 島	高 橋	保阪(1・3・5週) 野島(2・4週)
午後			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=火、午後=月・水・金

生協浮間診療所 北区浮間3-22-1 ☎3558-8361

		月	火	水	木	金	土
		上 野 堀 留 藤沼(1・3・5週)	上 野 井 口	重 島 太 田	藤 沼 上 野	藤 沼 上 野 田	重島(1・2・3週) 上野(1・4週) 永田(2・4週) 光田(3週) (午前)
午後		藤 沼 佐 藤	井 口	上 野 重 島		藤 沼 上 野	
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、夜間5:40～7:45

[定期往診]午前=月・水・木・金、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
		村 山	村 山 中丸(整形外科)1・3・4週	村 山	高橋【小】	門松(予約) 高橋【小】	村山(1・2・3週) 佐野(4週) 名知【小】
午後		村山(1・3週) 郭(2・4週)	高 橋	中 丸	高 橋 (1・2・4・5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]午前=金、午後=月・水・金

生協王子歯科 北区豊島3-19-3 ☎3927-9573

		月	火	水	木	金	土
		前田 竹田 野口	前田 竹田 野口	前田	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		前田	

[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 5月 2日、8日、18日、24日、29日
「格差日」 6月 2日、8日、14日、19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 ☎ 5902-7156
十条訪問看護ステーション 北区中十条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
グループホーム ほくとひまわりの家 北区西ヶ原2-24-9(リッセル)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14-54-5 ☎ 3802-2810
あらかわ虹の里デイサービス 荒川区荒川14-54-5 ☎ 3802-3541
虹の訪問看護ステーション 荒川区荒川14-54-5 ☎ 3803-1179
ヘルパーステーション虹 荒川区荒川14-54-5 ☎ 5850-3585
地域ケアセンターはけた 荒川区荒川14-54-5 ☎ 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 ☎ 5855-7761
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
鹿浜診療所通所リハビリ 足立区新田2-4-15 ☎ 5902-7179

お知らせ

債券の新規募集は行っていない。
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)