

生協の現況 2017.5.1現在	
組合員	33,126人
出資金	15億5,401万円
一人平均	46,912円

2017年度増加	
組合員	69人
出資金	782万円



一人は万人のために万人は一人のために

2017年
(6月号)
第454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/>

ほくと65年の歴史を引きつぐ

困難に立ち向かった先人の歴史を学んだ

「65年のあゆみ」を読んだ新入職員の感想

2017年度新入職時に東京ほくと医療生協「65年のあゆみ」を読んで感想をいただいています。どれも、歴史のなかで、地域組合員との協同、無差別平等の理念を学び、その一員になる決意を述べています。

歴史

- 医師、看護師などの医療従事者が苦闘と挫折を繰り返し、さらに地域組合員の方々の支えがなければ現在の東京ほくとがないというのを知った。
- 多くの人の努力や、より良い医療を、という想いにより現在も病院が成り立っている。
- いろいろな方たちが関わり、自ら行動を起こして対処していったことに対して驚きと尊敬の念を抱いた。
- 低所得者層の想いに応え、日雇労働者の健診や生活保護取得の手伝いなど、手助けが必要な方々に寄り添う活動に共感した。
- 植物状態から生還した松本朋之君、お母さんの絶対諦めない気持ちとそれに対する王子生協病院の対応が印象的だった。
- 第二次世界大戦や、その時代の影響を受け、人それぞれに平等な医療のために、戦争のない平和を強く望んでいるからこそできる。経てきた時代の政治経済や社会と医療を知ること、より歴史を深く理解する必要があると思う。

学び

○大学で学んだこと、国家試験のために勉強したこと



2017年度の新入職員

○「健康チャレンジ」のよき地域に密着し、予防となることを呼び掛けていることが印象的であった。

決意

- 「希望になりつつある地域とのつながりや、少子高齢化という課題、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるためには「地域とのつながり」は災害時にも重要であると感した。
- 高校生一日看護体験での光景を思い出す。訪問看護に同行、腰が「く」の字に曲がった高齢女性が、一日中横たわっている夫のおむつを交換している。この夫婦が生きがいを見いだすために受容共感の先に何ができるか考えさせられた。
- 「差額ベッド料」をとらないことが、社会的地位や格差や弱者を差別することなく、どの年齢層でも受け入れる姿ではなく、常に勉強していることが必要。
- 遠くの大病院よりも、身近にある診療所・小病院こそが住民の健康を守る。
- 地震による支援活動の現場では、テレビで見ただけとは想像もつかない現状であることにショックを受けた。
- 「薄給になりつつある地域とのつながりや、少子高齢化という課題、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるためには「地域とのつながり」は災害時にも重要であると感した。
- 高校生一日看護体験での光景を思い出す。訪問看護に同行、腰が「く」の字に曲がった高齢女性が、一日中横たわっている夫のおむつを交換している。この夫婦が生きがいを見いだすために受容共感の先に何ができるか考えさせられた。
- 「差額ベッド料」をとらないことが、社会的地位や格差や弱者を差別することなく、どの年齢層でも受け入れる姿ではなく、常に勉強していることが必要。
- 遠くの大病院よりも、身近にある診療所・小病院こそが住民の健康を守る。
- 地震による支援活動の現場では、テレビで見ただけとは想像もつかない現状であることにショックを受けた。
- 「健康チャレンジ」のよき地域に密着し、予防となることを呼び掛けていることが印象的であった。
- 常に責任をもって仕事を行っていくために、看護援助にしっかりと責任と根拠をもち、安全な看護を提供したい。
- 患者目線に立って、ものごとを考へることを第一に、これから患者さんへの対応をしていきたい。
- 高齢化のなかで、地域生活に復帰した後のバックアップに力を入れたい。地域での健康づくり、予防も含めた医療の提供をしたい。
- 今後、自分にできることを考えて行動し、患者さんに寄り添い、信頼を得られるように精進していく。
- 困難が訪れても職員と組合員が支え合うことで乗り越えられると考える。
- 苦しんでいる患者さんの心よりどころになるような存在になりたい。



勢が王子生協病院にあると感じた。
○65年という時代の移り変わりの中で、医療・介護従事者や生協の組合員と地域の人々のさまざまな取り組みを通じて現在につながっていると感じた。

注射器

先ごろフランス大統領選挙があった。極右政党のルペン氏を破って選ばれたのは、弱冠39歳のマクロン氏。「左派でも右派でもない」と称して、移民・難民問題に寛容な「リベラル派」の姿勢を示し、EU支持を打ち出している勝利であった。しかし、選挙期間中、街にあふれたのは「右翼も嫌だが、銀行家も嫌だ」というスローガンだったという。マクロン氏は銀行家出身で、経済政策は保守派と変わらない「規制緩和推進」など新自由主義者。若者の4人に1人が失業者という深刻な実態が、スローガンの背景にあるという。それでも極右勢力に「大統領」を奪わせたフランスでは「トランプのような人物を大統領にしたアメリカほどバカではない」というようなジョークが巷に流れているらしい。いかにもフランスらしい皮肉だ。▼ひるがえって我が国では、この原稿を書いている現在、テロ対策と称して「共謀罪」法案が国会を通過しようとしている。自民・公明・維新が手を組んで強行突破。世論調査で8割近い国民が「審議不十分」と考えていることなど、どこ吹く風とばかりの蛮行に「強行ノー」の国民の怒りがまき起こっている。▼この日本の異常事態に、国連の人権理事会決議に基づき書簡が安倍首相に送られてきた。そこには、この法案がテロ対策限定とはいえず、国民のプライバシーや表現の自由を制約する恐れがあるとの強い懸念が示されている。共謀罪を廃案に！(小)

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

憲法が保障する内心の自由を侵害する「共謀罪」法案の衆院本会議での強行採決に反対し、「共謀罪」法案の廃案を求めます

「共謀罪」法案が衆院本会議にて5月23日に強行採決されました。「共謀罪」法案は具体的に危険な行為があつてはじめて処罰するという近代刑事法の大原則を覆す法案です。テロ防止という偽りの口実により思想や良心の自由

理事会だより 5月15日

戦争への道、「共謀罪」廃案へ

理事長あいさつ 大山美宏



5・3憲法集会にて

の定義もありません。世界にある14のテロ条約のうち、日本はすでに13も批准しています。さらに共謀関係で15、陰謀関係で8つの合計で23の犯罪です。すでに話し合う、準備するという段階で罪にすることができなくなっています。国内法はすでにあるわけで、つくる必要・理由はまったくありません。

5月19日、衆議院法務委員会にて「共謀罪」法が強行採決されました。大変、怒っています。国会行動に参加した職員は「仕事どころではない」と言っています。本来、マフィア対策として提案されたものですが、マフィアの言葉はなく、そして当初はテロの言葉もありませんでした。そのテロ

《理事会議事録要旨》

報告事項

①4月組織活動報告・組合員加入69人、出資金増資782万円、増資者882人、班会開催120回、2項組合員1人。支部長交流会準備、夏期増資取り組み。すこしお料理教室、転ばん塾準備。高齢者大会 in 沖縄5月中申込受付。北区6つのサロン助成金申請。機関紙6月号1面は新入職員の65年史感想掲載。②4月決算報告。③各事業所報告。④総代会議事日程案・役員推薦委員会・定款変更・まとめと方針説明。④総代選挙管理委員会報告総代300人確定。⑤出資金現在高通知6月発送。⑥民医連関係報告。⑦通信教育受講提起。

議決事項

①長期所在不明組合員自由脱退処理、②役員定数配分、③総代会議題、④委任状と書面議決書の取り扱い、⑤死後処置料金改定以上確認した。

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。

を奪い物言わぬ社会をつくる「共謀罪」法案に反対し、日本国憲法が活きる平和ないのち輝く社会をめざすことをわたしたちは求めます。

東京ほくと医療生活協同組合 理事会

できない、生協のマップづくりもできません。無理やり、新しい型の共謀したらダメという法をつくる。このねらいは戦争への道です。監視社会をつくり、恣意的検挙のみせしめ

都民区民の声を反映する政治に変えましょう

7月2日から都議会議員選挙が始まります。公明党は選挙勝利のために都政レベルでの自民党との連携をけつて小池ゆり子都知事と組みました。浅ましい限りと勝利への執念を思いま

選挙が始まります。公明党は選挙勝利のために都政レベルでの自民党との連携をけつて小池ゆり子都知事と組みました。浅ましい限りと勝利への執念を思いま

次に、外環道などの大型公共事業を、自民・公明・都民ファーストは進めようとしています。共産は反対しています。

都政でやるべきことはたくさんあります。

生鮮食料品を扱う市場は、汚染土壌の上ではダメという国の基準からしても、豊洲はあり得ません。80年の実績がある築地が安全です。自民・公明は豊洲推進、都民ファーストは保

23区の平均寿命のトップは杉並区で81・9歳、北区は15位、足立区19位、荒川区23位、差は4歳です。女性では1位の杉並区は88・2歳、足立区は21位、差は3歳です。下町と山の手の経済力の格差がそのまま寿命に反映しています。国保料の引き下げ、子ども医療費の無料化など、自治体の努力だけでなく、これらを改善するのが都政の仕事なのです。

96歳男性の氏、独居、要介護1で加齢による筋力低下があり介護保険の申請を行いました。昔は中学校の教師をされており、インテリジェンスも高く、年齢を重ねた現在でも趣味は読書(特にマルクス資本論)、DVD鑑賞、絵画鑑賞です。室内には沢山の山の本があり、壁には油絵や水彩画が飾られています。夜に読書をするという寝ることを忘れて朝方まで読書に没頭してしまつて程です。

医療と介護の現場

96歳の方の言葉を重く受け止め



毎朝庭に来るスズメに餌をあげながら広い庭の草木をあげながら広い庭の草木をあげながら広い庭の草木

は戦争の頃の話をしてくださいます。あまりにも切実な話であり、身につまされる思いで聞いています。厚子)

国会研修を通じて育ちあい学びあい 新入職員研修で議員要請

5月17日に行われた第18回青年国会行動研修(東京民医連全体で300人)に東京ほくとからも18人の新入職員と実行委員4人が参加し、社会保障と格差貧困社会を改善要求する議員要請を行いました。

学習を通じて、先輩職員から貧困事例を学びます。王子生協病院メディカルソーシャルワーカーによる貧困死亡事例、診療所で働く看護師からは、貧困が患者さんを苦しめる現状を、また地域社協による、なんでも相談会を通じた孤立や貧困の状況など、民医連の現場で問われているものに触れる内容となっております。貧困に陥った人に必要なものは何か?をグループで議論し、そこから議員に訴えるものを全員で考えます。

当日は、3班に分かれ、衆議院議員会館で、「国保料金が高すぎて払えない」「奨学金返済に苦しむ若者」などの事例をあげて、各会派を回ります。退院後の患者さんを訪問する仕事に就くというハビリ職員からは「区役所や高齢者安心センターに反映してほしいことを要請した」。患者さんは、制度に翻弄されることをあげ「政治に無関心であることは、患者・利用者には無関心であることにつながる」という感想が出されています。

政府による医療・介護の制度改善が進むなか、すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。生存権をうたった憲法25条のなかに、明確な答えがあると実感した国会研修でした。(組織部・森松伸治)

〈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



生協王子歯科は2007年6月1日に開設し、今年で開設10周年となりました。この10年間、ご指導、ご支持いただいた生協組合

生協王子歯科
所長 前田 茂

病気の話

員の皆様、地域の皆様にご挨拶申し上げます。今回は、身体全体の健康と密接に関連しているお口の健康についてのお話です。

歯のはたらき

歯のはたらきは、①物を咬む②食べ物を前歯で噛み切り奥歯で擦り潰し唾液と混ぜ合わせ、消化吸収しやすくします。②発音を正しくする③上の前歯が抜けていると「さしすせそ」の発音が、奥歯が抜けていると「はひふへほ」、「りるれろ」の発音が聞き取りにくくなります。③顔貌を整える④上下の歯が正しく噛み合いきれいに並んでいるこ

とが、顔貌を整えます。病気の予防 「認知症・寝たきり・がん」を防ぐには、①咬むことで脳の神経細胞を刺激し、ポンプ作用で脳へ血液が送り込まれ、認知症予防

お口の健康

に役立ちます。②タンパク質や脂肪が欠如した塩分の多い食事は寝たきりの主要原因である脳卒中が起りやすくなるので、バランスのよい食事をしましょう。③唾液が乾がん物質の毒性を弱めます。④野菜の

「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯」で、重点目標は、「生きる力を支える歯科口腔保健の増進」を生産を通じた8020運動の新たな展開」です。

厚生労働省と日本歯科医師会が1989年から展開しているので体温も上がりやすいと思います。脇の下を触り、汗をかいていないか？いつも以上に「口がカラカラに乾いていないか？」など気にしながらご自宅での生活をしてください。

健康長寿をサポート 日本歯科医師会は、この運動をさらに発展させた「オーラルフレイル」という考え方で健康長寿をサポートしています。「オーラルフレイル」は、お口の機能のわずかな低下や食の偏りなどの高齢に伴う身体の衰え(フレイル)の一つで、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品

が増える、口の乾燥等些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。高齢期における人との繋がりがりや生活の広がり、共食といった「社会性」を維持することは、様々な健康分野に関与し、歯やお口の機能の健康も含まれてい

「何gかな?」レシピを見ながら計量します



食後の講義では、漬物や練り物は塩含有量が多いので、食べる量を控えること。香辛料を上手に使うこと。メニュー料理一品の味を濃くすること、などの工夫が紹介されました。すこしおを学ぶと同時に参加者の交流の場にもなりました。(組織部・飯塚佐希子)

在宅で介護をしている方へ 梅雨・夏場にかけての ワンポイントアドバイス



王子生協病院
在宅医療部
看護師長 渡邊 信子

「暑くなりましたね」「今日は、寒いですね」などの挨拶から始まる季節になりました。

温度計を目安に

普段過ごされる部屋には、温度計があると目安になります。室温は25℃前後を目安にしましょう。さらに熱くなると、窓を開けても外気も暑く快適な室温・体温にはなりません。



脱水に注意

ベッドで過ごされる時間が長い方は、背中が常にマットレスや布団と体が接触



している「8020運動」は、80歳で20本以上の歯を保ち、何でも食べられることを推進してきました。当初、数多であった達成者が、現在では40歳を超えるほどになっています。

王子生協病院・在宅医療部
☎3912-6181



エアコンで上手に温度調節を

ます。1階の部屋や日中に陽が入りにくい部屋にいると寒く感じ、厚着になりがちです。でも、意外に肌は汗をかいていることもあります。

「熱があるので来てくだされ」と往診に伺うと、衣類や寝具により調整がうまく出来ずに「こもり熱」になっている方もいます。「エアコンは好きじゃない」とよく耳にしますが、直接、エアコンの風が体に当たらないように設定した使用をお勧めします。

8020運動

以前は「歯の衛生週間」という名称であった「歯と口の健康週間」は1958年に始まり、今年度は、6月4日〜10日までです。スロ

講義では、塩分摂取過多は様々な病気の原因になることには皆さん領いていますが、体に必要な塩分は1日0.5〜1.5gであることには驚きの表情でお互い顔を見合わせていました。日本人の主食のお米と塩はベストマッチングなので、塩分摂取は多くならない方がいいです。カリウムを摂取して塩分排出を促進し、乳製品を使って塩を減らす方法が説明されました。強調していたのが「計量スプーンを使うこと」。

5月30日、第2回すこしお料理教室を開催、参加者は30人でした。講師は王子生協病院の生島まほろ管理栄養士。

「じゃがいものカリウムは水に溶けやすいのでさらさないこと」の注意がありました。(レシピは次号で)豚の牛乳煮は柔らかく、一人前0.3gとは思えないほどの塩味で、「家で必ずつくる」と多くの参加者が言っていました。

「すこしお」少しの塩分ですこやかな生活

分な塩を減らすのです。主婦歴が長い手なれた参加者も計量スプーンに苦戦していました。

メニューは豚の牛乳煮(ポテト添え)、トマトのマリネ、かぼちゃの味噌汁、麦ごはん、ミルク水無月。「グラタン以外に牛乳を料理につかわない」と言う方もいるほど、豚と牛乳の相性に多くの参加者が疑問を持っていました。調理中には、「トマトの皮にはカリウムが多く含まれているので皮をむかないこと」。

人間に必要な塩分は1日に0.5〜1.5グラム
第2回すこしお料理教室開く

青空でも暑い空でも…青空健康チェックスタート

4月から10月頃まで定時、定時で行う「青空健康チェック」が人気です。

生活習慣を見直すきっかけ

豊島中央通り商店街
豊島7・8丁目支部



豊島中央通り商店街で健康チェック

5月15日、夕方のお買い物帰りの方、散歩中の方など10人以上の方がチェックをされました。「いつもより少し高いわ、気をつけます」「結果の用紙はお薬手帳に入れておきましょう」「以前もここで測ってもらいました、今回も測っていきましょ」「毎日歩いてはいるけど、運動になってはいるのかしら」など話され、生活習慣を見直すきっかけとなりました。またランニング中のモンゴルから来た若い男性も健康チェックに興味を示していました。



カフェ前にテーブルを置いて健康チェックを行います

カフェで1時間チェック

赤羽東まつとカフェ
赤羽東支部

第3水曜日にカフェ前で約1時間、健康チェックを行っています。ほっとカフェに立ち寄った方や商店街を行く方たちが訪れます。赤羽東診療所の看護師が参加してくれるので、医療相



豊島公園カッパまつりで健康チェック

談も受け付けています。次回からは、気候も良くなりましたので通りに机を出します。

子育て中の体の不安も相談

豊島公園
カッパまつり

ツパまつりが行われました。当日は天気も良く、多くの参加者がいる中、健康チェック(130人)を行いました。チェック内容は、血圧、体脂肪に加えて血管年齢チェック、模型を使った乳がんチェックです。血管年齢チェックでは「普段ではあまり測れないですね」と、多くの方が測られ大変人気でした。乳がんチェックでは、子育て中のお母さんが

青空健康チェック会 予定

支部名	日程	場所	時間
豊島3丁目	第1土曜	豊島中央通り商店街	午後4時から5時
豊島4丁目	第1金曜	東京シティ信用金庫前	午後4時から5時
豊島7-8丁目支部	第1金曜	豊島中央通り商店街	午後4時から5時
王子支部	第4金曜	城北信用金庫前	午後4時から5時
十条東・西支部	第3火曜	十条商店街キンコウ堂前	午後2時から3時半
赤羽東	第3水曜	ほっとカフェ前	午前11時から12時半
鹿浜第1	第2火曜	スーパーベルク新田店	午後2時半から3時半
足立西部第1・第2	第3金曜	江北4丁目団地	午後3時から4時
宮城小台	第3月曜	南宮城公園	午後2時半から3時半
荒川町	毎土曜	虹葉局前	午後2時から3時
南千住	第4水曜	瑞光公園	午後2時から3時半
汐入	第3土曜	汐入公園	午後2時から3時
東尾久	不定期	川の手もとまち商店街	午後2時半から4時

チェックされている中で、子育て中の体の不安なども相談されていました。

看護観を考える

子どもの貧困から見たこと

柳沢あすか (奨学生)

毎年、東京民医連看護奨学生企画でLLL(Lets Lean of Life)を行っているが、私は今年、東京ほくと



代表の実行委員を務めました。今回は「子どもの貧困・虐待の今・子どもが子どもらしく笑える社会を」をテーマに「子どもの貧困・虐待の実態について学びました。実行委員会では、テーマに関連して、「NHKスペシャル見えない貧困・未来を奪われる子どもたち」を鑑賞し「見えない貧困」の実

態を学び強い印象を受けました。これらの学びから「私たちにできることを知りたい」という気持ちを持ち、LLLに参加しました。当日の講演では、NPO法人で子ども食堂を運営している「子ども村・中高生ホッとステーション」代表大村みさ子氏の講演後、グループワークで話し合いました。

講演では、貧困の実態、子どもたちに必要な物、子ども村の活動内容について知ることができました。孤立が様々な貧困をつくり、人間関係が狭い親が子どもを虐待してしまうことがら、貧困と虐待が関連していることが分かりました。大事なことは、子どもたちの居場所であり、地域での関わり合いが求められてい



147人が集まりました

ることです。「孤立した家庭」の「孤立した子どもたち」を支援するために、学校・家庭とは異なる地域が必要であり、人との「かわり」の中で子どもを育てることの重要性を実感した学びの場でありました。これからは、何気ない日々の挨拶などを通して、地域との関係を大切にしていきたく思います。そして地域との関係を大切に、地域の人々に寄り添う看護師になりたいという想いを抱き、自分の看護観を考えるきっかけとなりました。

今回の学びでは、年齢・法人・学校の異なる様々な人と関わり、意見を交わすことは学校生活では数少なく、貴重な体験になりました。

2018年卒 採用面接

当法人でインターンシップ、見学などをした方で採用面接をご希望の方はお申し込みください(ご紹介ください)。日時: 随時開催 時間・曜日は要相談 対象: 看護学生 会場: 王子生協病院 詳細はお問い合わせください。 ☎03-3912-2237 (看護学生室)

病院・診療所・事業所だより

ボランティアさん募集中 (王子生協病院外来)

いや、メモリーカフェのお手伝い、緩和ケア病棟のイベントのお手伝いなど、活動が広がっています。また、「ハンドメイド班」というボランティアの班も誕生、ボランティアとしての横のつながりも出来ました。そこで作った折り紙

2016年は、メモリーカフェや回復期リハビリ病棟でも使用し、リハビリで使用するお手玉も作成してくれています。興味のある方、何かやってみたいと思っ方、一度経験してみませんか。 ☎3912-2201 (王子生協病院事務次長・伊藤里美)



ボランティアさんでつくるハンドメイド班

街づくり

王子生協病院

メジロの子育て 楽しく観察



メジロが巣を作ったのは初めてです。メジロはその名の通り目の周りが白い緑色の鳥です。15cmほどの小さい鳥のた

め、カラスや猫などにねらわれやすく、人の通り道に巣を作ることがあるそうです。ちょうど、目の高さほどに巣を作っていたため、毎日職員が観察することが出来ました。卵を毎日1個ずつ4つ産み、温めはじめてから10日くらいで孵化しました。羽毛も生えていなかったので、早いもので、10日ほどで5cmほどの大きさになり、巣立っていました。短い期間でしたが、ヒナ達の成長を見るのは、楽しいものでした。過程の写真は、ほくとホームページの看護部のブログに載っています。

鹿浜診療所 通所リハビリテーション開設

人生経験豊かな利用者の方たちに支えられて

鹿浜診療所・通所リハビリ
言語聴覚士
主任 小林 祐貴

4月3日、天候にも恵まれ、快晴のなかで鹿浜診療所通所リハビリテーションを開設することが出来ました。

そのための、スタッフは「ご利用者さんたちが混乱してしまうのではないかと」「安全にご利用していただけるのか？」と、不安を抱えての営業開始でしたが、そこはスタッフよりも人生経験豊富なご利用者さんたちです。



4月は腰痛予防体操



みんなで体操

バタバタと慌てるのはスタッフのみで、皆さん比較的落ち着いて今まで通りにリハビリに臨まれており、その様子にスタッフのほうも勇気付けられました。通所リハビリのプログラムとしては、個別のプログラムは、

ラムはもちろんですが、はなみずき時代から続けている集団体操を基本として、午前中に2種類の集団体操を行い、午後1番に眠気覚ましとして簡単な集団体操を行っています。

調理活動も継続して提供するために、月に1度は各曜日にお味噌汁を作りまします。今後は、おやつ作りなども行っていきたくと考えています。予防活動として、

脱水についてなどの各種健康講座も継続しております。選択性の「選べるリハビリ」の中では4月は腰痛予防体操を、5月は膝痛予防体操を行いました。

私たち職員は、5月11日に鹿浜第一・第二支部の支部総会にも参加させていただきました。「北区から足立区に営業の場を移しますが、継続して地域に根ざして頑張っていきたい」と決意表明をさせていただきました。これからも、日常生活だけではなく、広い意味での生活や人生を支える支援を多職種で協力して提供できる通所リハビリであり続けたいと思っています。

王子生協病院
リハビリテーション課
作業療法士
板垣史邦子

時はちょうどお昼前、リハビリ中の患者さんやスタッフが多々歩行訓練や言語訓練に取り組むリハビリ室の奥から、何やら美味しいうかが漂って来ました。今日はカレーでしょうか？それとも肉じゃが？グゥーとお腹が鳴っているのは、どうやらスタッフのようです。皆さま、「キッチン作業療法」へようこそ！

調理は複雑な作業

私たち作業療法士は、主に手のリハビリを行う傍ら、日常生活で人が行う様々な作業活動の練習や支援を行っています。範囲はとて幅広く、手芸はもちろんです。掃除、洗濯、調理など幅広い活動が含まれます。今回は、調理訓練の様子をご紹介します。

調理はとても複雑な作業であると言われていて、どんな材料を使って、どんな順番でどうつくるのか、

理解して実行する力。しっかりと姿勢を整えて材料を切ったり、鍋を持ちたりする動作能力。大切なのは火の管理です。鍋を焦がしたら大変。もちろん忘れてはいけないう味が付けます。特に塩分には注意しましょう

んです。「退院したらお孫さんに美味しいお料理を食べさせてあげたい」ということを目標に、歩く練習や手の力をつける練習をしつつ、調理に挑戦して頂きます。まずは材料と手順を書き出し、理学療法士とともに買い物に挑戦し、エプロンをかけて、入念な準備のすべてがリハビリです。立って材料を切る動作はバランスを崩さず手元も大丈夫。重い鍋もしっかり持てた。など、作業療法士が、細かくチェックしながら、調理が進みます。

小麦粉を練ってお鍋に加えて、程よく煮えてきました。それでは、少しお味見…。本日もプロ級の出来栄です。退院後、お孫さんが美味しく食べているお顔が目につかぶようです。病後の体に負担をかけないような動作の提案や注意点などをその場でお伝えします。

レンジで温めるなど、その方の生活に合わせた内容で調理訓練を実施しています。目標は個々により異なりますが、病後や怪我で一度難しくなった活動が再びできることは、家庭内での役割を再び取り戻すことにもつながります。

「おいしい」は生きがい

退院前「調理訓練」について

う。回復期リハビリ病棟ではゆっくりとリハビリができるため、退院前の体慣らしで何回か調理訓練に取り組む方も多いです。

手順を書き出してすいとんづくり今日のメニューはすいと

ある方は、片手が使いにくくなったので片手で料理をする方法が知りたい。また別の方はお惣菜をほとんど買って済ませることが多いため、お米を炊いてインスタント味噌汁をつくり、お惣菜を

煮え立つ湯気にその方のこれまでの人生とこれからの生活が垣間見える。楽しく、美味しいリハビリのひとつです。

回復期リハビリ病棟だより



手元は大丈夫？

今回は6月24日(土)の予定で、(看護師長・小串路恵)

2月開催の「くすりの飲み方」学習会

生協浮間診療所

病院・診療所・事業所だより

親子交流・小学生企画のご案内

生協浮間診療所

生協浮間診療所

生協浮間診療所

生協浮間診療所

生協浮間診療所

生協浮間診療所

生協浮間診療所

生協浮間診療所

生協浮間診療所

生協浮間診療所

生協浮間診療所

改善の必要性と、奥様の介護

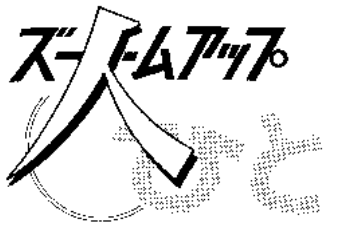
4年前よりTさんは、原因不明の左上肢麻痺と拘縮があり起立動作、歩行時のバランスも悪く、転倒も多々日常生活が困難で外出もままなりません。70歳という若さもあり現在の生活の

上がらなかった手が少しずつ上がった



みんなで棒体操

改善の必要性と、奥様の介護



看護学生のときに王子生協病院に看護実習に来たことがきっかけで入職し、20年になります。王子生協病院で生まれ、家族ぐるみでのかかりつけであり、小さい時から身近な病院でした。

入職後、病棟に配属になり、内科病棟、外科病棟、手術室も経験し、建て替えとなった王子生協病院の5階病棟の看護師長、6階病

棟の看護師長を経て、4月より北足立生協診療所の看護師長となりました。

人のお役に立ちたい 今でもお祭りにワクワク

北足立生協診療所 看護師長 堀井ひろ子さん

病棟経験が長いので、診療所の外来は乳児健診や予防接種など子どもの対応が



あり、少し戸惑いながらも現在奮闘中です。組合員さんとの関わりも会議などで顔を合わせながら、北足立生協診療所開設15周年行事の企画を楽しみにしています。

王子生協病院の5階病棟にいたときはとても大変でした。月100件の入院を受け入れたときもありました。1日4〜5件の入院と

猫2匹が家族です。休日はずっと一緒にいるそうです。子どもの頃はお父さんがお神輿に間違っていただけもあり、小さい頃から父親に連れられて三社祭や深川の水かけ祭り、大島の椿

まつりなど家族で参加、お神輿を担いでいたそうです。今でもお祭りの時季になるとワクワクするようです。

堀井さんは自身のことを「人見知りで臆病なの」と言いますが、ゆったりと穏やかに話す様子には芯の強さを感じます。最近、家族同様にしてきた認知症の方を介護、見送った経験を

しました。看護師として受け入れる経験はありましたが、この家族としての見方はこれからの看護や介護に大きな意味をもつのではないかと思います。「後悔が残らないように援助する」看護の役割を話してくれました。

(聞きて・高沢恵子)

ヒロシマ出身の医師です

後期研修医

佐藤 只空

(さとう ただひろ)

この4月から家庭医療学

レジデント(※)としてアレジデント(※)として研修をしている佐藤只空と申します。9月までは毎週月曜日は生協浮間診療所に、それ以外の曜日は王子生協病院で研修をしています。



広島生まれ広島育ち、ず

っと広島で生活してきました。広島の間はお好み焼き、いわゆる広島風お好み焼きを週に数回の頻度で食べます。

私が広島大学病院で初期研修をしていた時は、よくお昼ご飯にお好み焼きの出勤を頼んでいました。出前と言っても、病院裏手の出口すぐに何軒かあるお好み焼き屋に直接取りに行きます。院内PHSが通じる範



囲内なので初期研修医も気軽にけるんです。トッピングにもよりますが、600円から温かい出来たてのお好み焼きが食べられるのは大変幸せでした。

こちらにはお好み焼き文化がないのがやや残念ではありますが、挫けることなく頑張ろうと思っております。よろしくお願ひします。

この辺りで美味しいお好み焼き屋をご存知の方がいらっしゃいましたら、ぜひ教えてください。

※シニアレジデントは2年間の初期研修を修了した医師を対象にした研修(後期臨床研修)



北区堀船 早坂充子 新聞ちぎり絵

5月3日、施行70年憲法集会(有明防災公園)。5万5千人の中で、東京ほくとの間ととも「憲法改悪反対」「9条守ろう」の声を上げた。憲法は国民のもの、日本の未来のために安倍首相の思うようにはイカせてはならない。

憲法施行 七十年



三百万人の

いのちの

重さをわすれない

「感謝」の投書に励まされます

事業所に設置されている「虹の箱」には病院への「苦情・要望・意見」等だけでなく、「おかげさまで助かりました・病院のこんなところが良かった」等のお礼や感謝の投書も入ってきます。今回はそんな投書の紹介をします。

① 私はずっと王子生協

病院にかかっていますが、最近足腰が弱くなって歩くのが大変になってきました。その時、家の近くの地域のセンターに病院の車が定期的に来るのを聞いて、そこに便乗させてもらう事ができ、何とか病院通いが続けられています。本当に助かっています。



定期的に運行される病院の車

虹の箱

事業所利用委員会

このような投書は職員が励ましくなり、やりがいを感じる時もあります。病院に対する皆さんの率直な気持ちを伝えるのが虹の箱です。

◆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 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

通信

志茂 神田節子(66)
ベランダの紫ランがきれいに咲き、玄関に飾りまし

わたしも配っています

「新聞はいつ届くの？」と電話が

足立区西新井本町2丁目

吉田 洋子さん(82歳)

医療生協は、子どもが同級生だった人との付き合いあいで40年ほど続いているそ

◎王子生協病院は、無料低額診療事業にとりくんでいます。

た。
舎人 古川よし子(67)
6月1日から郵便ハガキが値上げ、文字を書く機会が少なくなつてハガキの購入が減ったのかな？
町屋 久道和男(70)



うです。王子生協病院には長年かかっていてすっかり顔なじみ。

東京ほくとの新報は5年ほど前に、前任者が病気で出来なくなり、それから15部配っています。おかげでおなじみになった組合員さ

草花や野菜の色は心がやさしくなりホッとします。
王子 井伊幸子(67)
「ほくと新聞に出てたね」懐かしい人に声をかけられて嬉しかったです。
志茂 竹内 敦(63)

早くも梅雨の時季が近づいています。1年の進みが早いですね。
中十条 間所貞夫(90)
私は今度の病気で様々な方と交流しました。以前より気性が強くなりました。
王子 中澤政子(73)

豊五 横山きよ(69)
旧古河庭園と都電沿線の春ハラを見に行きました。
南千住 茂垣満里子(81)
久しぶりに集会に出ると、「どうされた？」と寄ってきてくださり、嬉しくてほろんでしまいました。
王五 田代幸子(71)

んも出来たそうです。
吉田さんは歌うことが好きで明るく、新聞おろしが遅れると「いつ届くの？」と電話がかかってくるくらい責任感の重い方です。
(足立西部第2支部・松本友子)

歯の治療をしています。混んでいてなかなか予約がとれません。
滝野川 加藤錦俊(72)
認知症になりがちですが、なるべく手足を使い運動するように心がけています。

伊興 日本章子
柿の新しい葉が大きくなりました。柿の葉のお茶をつくりま

医療生協の出番です！あなたの町の班会

赤羽東支部 ラジオ体操班
赤羽東診療所の2階でラジオ体操を行っています。健康

康チャレンジの一環として始めて4年めになり、今回新班登録をしました。以前から自宅で1人で行っていたラジオ体操は、だいたい忘れているところがあったり、すぐに終わってしま

体操も班も ゆっくり永く続ける
足立西部第1支部 午後のティータイム班
4月に結成したできたてホヤホヤの新班です。江北

生協診療所の向かいのかえで薬局の2階を会場に、月1回の2時間弱の班会で、体を動かし、おしゃべりをし、ストレスをためない生活を送ればとの思いで知りに声掛けして集まってもらいま

都台のつく人たちが数人が集まり、一週間のはじめに笑いながらおしゃべりしながらの体操は、とても楽しい時間です。心も体もスツキリです。

「体も班もゆっくり永く…」そんな思いで続けていきたいと思

前半は少しの体操、後半はハーブティーでちょっとしたおしゃべり。支部で学習した口元美人トレーニング、骨盤底筋群体操の基本的な方法も取り入れていま

「体も班もゆっくり永く…」そんな思いで続けていきたいと思



季節のフエスツ

2年に1度、開催される日本の三大祭の一つ、神田祭。神田明神の境内では明神和太鼓「明輪会」による和太鼓フェスティバルが行われました。(中澤義則)



毎週のラジオ体操が班会になりました

あま変化のない毎日にほんの少しの刺激となります。(瀬尾和恵)



みんなで血圧測定

「体も班もゆっくり永く…」そんな思いで続けていきたいと思

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。詳細は3927-8864(法人事務局)まで

6月21日(水) 14時~17時

場所:かえで薬局2階会議室(江北生協診療所隣)

第77回通常総代会のお知らせ

東京ほくと医療生活協同組合定款第60条に基づき、第77回通常総代会を次のとおり開催します。

記

日時:2017年6月24日(土)午後1時開会
会場:北区滝野川会館ホール

- 議案:
- 第1号議案 2016年度活動のまとめ、事業報告及び決算関係書類承認の件
 - 第2号議案 2017年度活動方針、事業計画及び予算承認の件
 - 第3号議案 定款変更の件
 - 第4号議案 役員(理事・監事)選任の件

東京ほくと医療生活協同組合 理事長 大山美宏

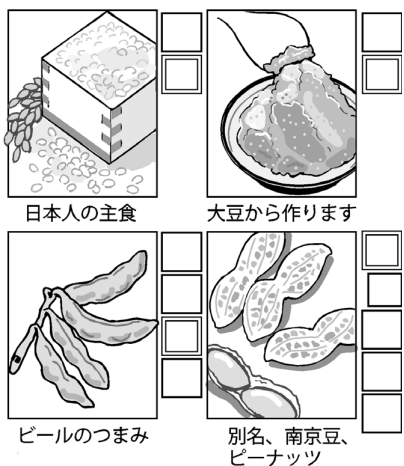
第347回

パズル

「ヒント」さやが空に向か 図書券を贈呈します。尚、つてつためにこの名前が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、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〉6月20日。正解者の中から5名様に

〈当選者〉(応募20) 茂垣満里子、間所貞夫、神田節子、遠藤久美子、加藤錦俊(注意)ハガキが62円になりました



日本人の主食

大豆から作ります

ビールのつまみ

別名、南京豆、ビーナッツ

外来診療体制のご案内

6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 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, 小児科, 皮膚科, etc.

[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, 皮膚科, 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 [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

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

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

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

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=火、午後=月・水・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、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

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] 午前=金、午後=月・水・金

歯ブラシ販売 6月 2日、8日、14日、19日、28日 「特売日」 7月 8日、12日、18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
居宅介護支援事業所ハピネス
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
グループ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
鹿浜診療所通所リハビリ

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
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)