

### 生協の現況 2017.7.1現在

組合員	33,169人
出資金	15億5,353万円
一人平均	46,837円
-----	
2017年度増加	
組合員	247人
出資金	2,086万円



一人は万人のために万人は一人のために

2017年  
(8月号)  
第456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/>

# 「こころ」と身体に栄養をとどける

## 荒川・ななほしこども食堂



荒川生協診療所3階通所リハビリ室が会場、入れかわりで50人余が集まりました。上部の立っている人右側がカメラを下けている泉水所長

### 大勢で食べる楽しさ満ちあふれ

「こども食堂」は、地域の人たちが子どもに無料や安価で食事を提供する、民間発の取り組みで、貧困家庭や孤食の子どもにも食事を提供し、安心して過ごせる場所として始まりました。「こども食堂」という名前が使われ始めたのは2012年。最近では、地域のすべての子どもや親、地域の大人など、対象を限定しない食堂が増えていきます。

荒川生協診療所職員中心に開設  
4月より、荒川生協診療所職員中心に「こども食堂」が開かれています。会場は荒川生協診療所3階通所リハビリ室。第2木曜日の午後3時を過ぎると3階の厨房からいい匂いが漂います。7月13日、お邪魔したこの日のメニューは、煮込みハンバーグを主菜に7品で、お子さんにはゼリーもというボリュームのあるものでした。ふわふわのハンバーグは豆腐入り。調理やあと片付けをするボランティアの方は、診療所の患者さんやポスターを見て参加してきた方などです。

こども食堂を始めるきっかけは荒川生協診療所を知ってもらいたいという気持ちからでした。始めるにあたって最初から荒川区の社



荒川虹の里デイサービスの三浦早苗さん



大人も子どももみんなでおくとおいしい

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



午後3時からボランティアさんが集まり、調理が始まります。80個のハンバーグをつくりました



おかわりは自分でよそいます。この日3つのお釜が空っぽになりました

会福祉協議会にアドバイスをいただいています。こどもや若い人たちにも来てもらい、診療所では小児科もあり、荒川区の休日当番でも診療していることを知って欲しかったと、立ち上げに関わった三浦さんは言います。

明日の活力も生まれ  
こどもたちがデザートの手伝い、ハンバーグの盛り付けを手伝い、ハンバーグを主菜に7品で、お子さんにはゼリーもというボリュームのあるものでした。ふわふわのハンバーグは豆腐入り。調理やあと片付けをするボランティアの方は、診療所の患者さんやポスターを見て参加してきた方などです。

広がる出会いの輪  
所長の泉水信一郎医師はいつもカメラマン、「こどもが好きなんです、小児科をやりたいかった」

食材の調達にはフードバンクや寄付、職員が利用している農園の野菜などを提供してもらっています。また、荒川区の事業主の方から社協に寄せられた寄付金なども活用させていただきました。「こども食堂」が動き出すというんな手助けが入ります。いろいろな出会いがあります。

毎月第2木曜日。午後5時〜7時。大人300円、こども100円です。  
(編集委員・石原妙子)

### 注射器

7月にはいつても誘ってらるんです。地域にはいろんな人がいて成り立っていることを知らせてい。また認知症カフェや無料塾なども開きたい」と話されています。

職員の方たちはこども食堂の立ち上げから今に至るまで大変な苦勞だったと思います。やればこどもたちもボランティアさんも来てくれるとの自信を持っています。他の地域でもぜひ開いて欲しいと話されました。

国連本部で、核兵器禁止条約が被爆から72年目について採択された歴史的な日となった▼都議会議員選挙では、自民が57人から23人に激減し共産は躍進、都民ファーストは第1党となり「自民党、歴史的惨敗」と一般紙の意見出しが並んだ。最近の時事通信社の世論調査では安倍内閣の支持率が30%を割り、他紙も大幅急落と報じられている▼自民・公明による都政の陣はかりではなく、憲法破壊や加計学園や森友への国政私物化、相次ぐ国民を屈辱した閣僚の発言や行動に都民の審判は、国民の共感に広がり「安倍は退陣せよ」「選挙で信を問え」の怒りの大波の高まりとなっている▼さて、人類史上初めての国連での核兵器禁止条約の採択は、核兵器の非人道的性を厳しく告発し、開発、実験、製造、取得、所有、貯蔵、使用、使用の威嚇まで禁止する法的拘束力のある協定で核兵器のない世界をめざす確固としたものとなっている▼国連加盟193カ国の63%にあたる122カ国の賛成で採択された。しかし、世界で唯一の被爆国であり、「つぐらうず、持たず、持ち込ませず」の非核三原則を国是と主張していたこともあった日本は、この会議を欠席し国民、被爆者、世界の人々に背を向ける恥知らずの態度をとった▼今こそ核廃絶のできる政府をつくりあげることが課題だ。(大)

# 理事会だより 7月15日

## 地域の主治医・生涯の主治医構想を柱に

### 理事長あいさつ 今泉貴雄



#### 九州の大雨による被害にお見舞い申し上げます

九州地方での記録的大雨による災害では、多くの被害が生じました。被災された方々に、お見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復興を願わないではいられません。毎年のように自然災害が起きる中で、自分たちができることはなにか、やらなければならないことはなにか、改めて考えていく必要があります。

#### 東京都議会議員選挙の結果

一方、東京では、7月

#### 《理事会議事録要旨》

##### 報告事項

①6月組織活動報告・組合員加入101人、脱退83人、出資金増資764万円、増資者1293人、班会開催112回、2項組合員5人。夏期増資年度目標の40%到達を。9/3せ〜の集会、10/1せ〜の行動予定。高齢者大会 in 沖縄参加者17人確定。ピースアクション4人確定。財政活動推進。8/9福祉たすけあいまつり出演店揃う、参加を。事業所利用委員会機関紙8月号の記事を確認。機関紙8月号は8/4納品、1面は荒川「ななほし」こども食堂。②6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第77回通常総代会のまとめ報告。⑤全日本民医連理事会と東京民医連理事会報告。⑥第1回生協北診療所建設検討委員会報告。⑦全日本民医連対策項目による報告書について報告。⑧生協強化月間方針のたたき台提起。

##### 議決事項

①北足立生協診療所の電子カルテ用端末パソコン更新、②理事の職務代行順位、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。

すことです。そのためには、私たち職員と組合員が、地域の実情・社会の情勢を学び、知る必要があります。そのうえでこの地でできる、自分たちの生協活動について考え、実践することが必要です。その行動は、独善的なものではなく、地域の様々な団体、行政と連携し、共同しながらまたお互い働きかけ、働きあう、そんな活動が求められております。

#### 地域完結型の病床へ

私が関わった会議について報告をします。東京都の医師会で、地区の病院関係者を集めて、将来の地域医療構想で想定される地域の病床区分の検討を行うための意見交換を行う場が開かれました。病床区分とは、将来の地域の医療需要に向けて、これまでの病院完結型から地域完結型の病床に変えていくこと、すなわち、従来の急性期、慢性期といった大枠から、高度急性期、急性期、回復期、慢性期の4つの機能別病床に分けていくこととし、しかも必要病床数がある程度予測し、それを最終的には行政がコントロールできる

#### 法人の理念・方針に基づき進める

さて、このような時代の医療介護活動、生協活動はどんなことを主軸にして活動の目標にすればいいのでしょうか？

ひとつエピソードを紹介いたします。先日、大山美宏先生に医局の他の医師が、「先生の活動の基本は何ですか？」と質問しました。その際に、答えられたものが、民医連綱領でした。

今日が先日の総代会で選ばれた理事の方々による初めての理事会となります。よろしくお願ひします。医療・介護を巡る昨今の問題としては、2025年へ向けての地域包括ケアシステムの構築があげられます。すなわち、私たちが、この地で最期まで生活できるように地域づくりを目標と

## 「東京ほくと医療生協65年のあゆみ」紹介 私の在籍30年を 懐かしく振り返りました

荒川生協診療所検査技師 佐藤 直子



まず、目次からゆっくり眼をとおしてみます。「ほくとのあゆみ」です。一般企業という社史にあたるものだと思います。65年のみならず、古代からの歴史的あゆみや地域の特徴から書かれているのはとてもおもしろいと思いました。激動する社会の中で「命の平等」を守り続けた先輩方、組合員さんたち

の苦労や活躍がドラマのように迫ってきます。私も在籍30年を迎えましたが、読み進めるうちに重なる時代になると、知っている方のお名前もたくさん出てきて、30年を懐かしく振り返りました。荒川虹の訪問看護ステーションは医療生協として全国初の開設

だったことや荒川生協で一般病棟から療養病棟への変更に苦労など、今となっては懐かしい思い出です。分厚い本なので手に取りにくいのですが、まず目次から開いてみてください。盛りだくさんの中から思い出や新しい発見が見つかるかもしれません。

「65年のあゆみ」を読まれた方、ご感想をお寄せください。ハガキ、手紙、お電話でも結構です。

## 医療と介護の現場

### 住民間の「互助」がなりたたない



「何だよあんた、遅いじゃないの」「来てくれないと困るんだよ」。Aさんが入院している病院は車で30分はかかりません。肺の疾患で酸素をしながら通院していましたが、心臓に負担がかかり入院しました。経済的に厳しい状況でしたが、「福祉のお世話にはなりました。今までも自分でやってきた」と自負しています。家族はなく周りの友人

も行くことは出来ません。入院が15日を過ぎると病室のロッカーに支払いの請求書が張られ、さらに2枚目が貼られました。月に10万円です。生活しているAさんは気が重くありません。

手元にお金はなく、冷たい水も購入できず、携帯電話もないので誰にも連絡できません。制度が都合よく解

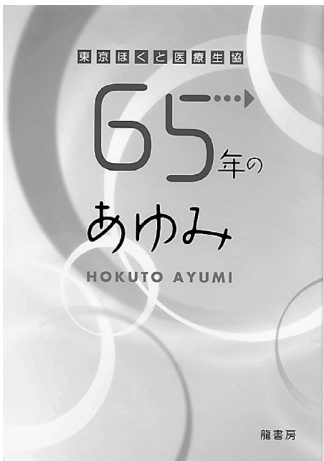
のを感じます。「互助」を期待するのがさらに難しくなり、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯が入院する

足立区では都営住宅の建て替えのラッシュで住民間のつながりも希薄となった。この状況を測りますが、一部に負担が偏らないように出来ないものか悩みます。(訪問看護ステーションたんぼぼ所長・橋本明子)

#### 〈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



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

# 健康チャレンジコース

健康チャレンジコースから好きなコースを1つ選びましょう！  
自分で目標を決める「マイチャレンジコース」もあります。

## 1 いきいき運動コース 週2日以上



- 30分以上の運動を続ける
- ウォーキング、ストレッチ、筋力アップに取り組む

## 2 すこしお(減塩)チャレンジコース 週5日以上



- 塩分1日6g未満の食事
- ソルトペーパー、塩分測定器の活用
- カリウムを多く含む野菜、果物を摂る

## 3 お口さわやか健康コース 週6日以上



- 1日1回よごれを落としきる歯みがき
- あいうべ体操で口元トレーニング
- 定期的にお口の健康チェック

## 4 血圧、体重チェックコース 週5日以上



- 定期的に血圧または体重を測定する
- 安静時血圧135/85mmHg未満を保つ

## 5 マイチャレンジコース 週▼日以上



- 自分で自由に目標を決めて取り組む
- 例)「禁煙に取り組む」「休肝日をつくる」など
- ※チャレンジ内容を具体的に記入しましょう

# 健康チャレンジ2017

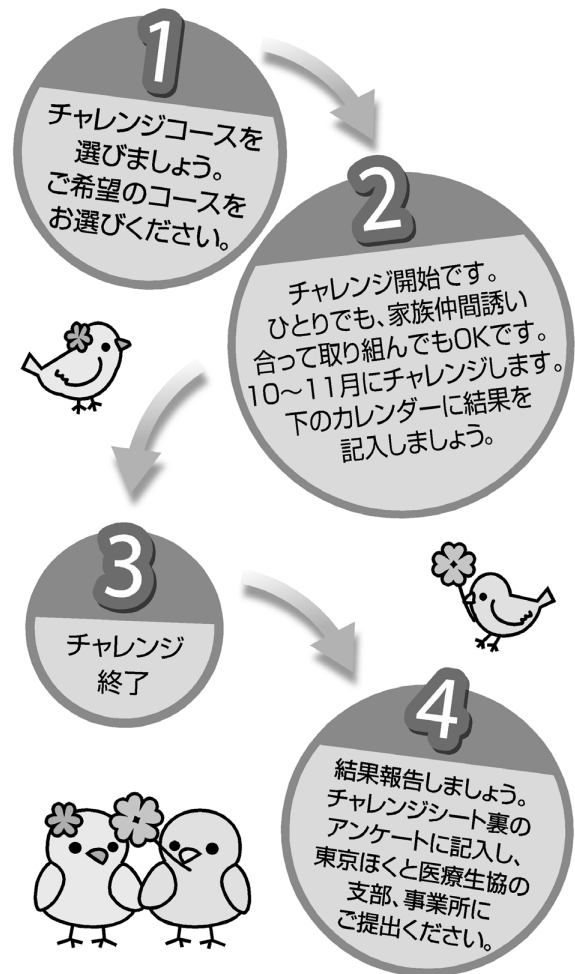
取り組み期間

2017年10月1日～11月30日

最終提出締切

2017年12月22日

健康チャレンジのとりくみ方



東京ほくと医療生活協同組合

健康づくり委員会 | 問い合わせ先 組織部 〒114-0003 北区豊島3-7-1 ミオ・マール豊島101 TEL 03-3913-9100 FAX 03-3912-9333

## 10月

チャレンジコース名

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 11月

この紙面のカレンダーに記入してチャレンジできます  
ご連絡いただければカラー刷りのチャレンジシートをお送りします

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

# 医療福祉生協の『乳幼児の健康習慣』

～8つの生活習慣と2つの発育チェック(0～6才未満)～

乳幼児期は、寝返り、お座り、はいはい、そしてひとり歩きへと一生のうちでもっとも成長が著しい時期です。4ヵ月ころになると眠る、食べる、遊ぶなどの生活リズムが出てきます。また、心の成長もめざましく、自分の気持ちを言葉で伝えるようになってきます。子どもの成長は一人一人違い、健康についてはまだ、自分自身で判断できる領域が少ないため、親を中心に大人が子どもの個性を受け入れながらゆったりと関わっていくことが大切です。『三つ子の魂百まで』ということわざがあります。生活習慣病予防のために乳幼児期から親子で一緒に健康的な生活習慣を始めましょう！

## 【8つの生活習慣】

- ①生活リズムを朝型にする
  - 1) 就寝時刻(20時台)と起床時間(6時台)を一定にする
  - 2) 大人の悪いリズムにあわせた生活をさせない
- ②子どもの周囲からタバコを排除する
  - 1) 妊娠中は喫煙しない
  - 2) 妊婦・子どものいる場で喫煙しない
- ③塩分や死亡のとり過ぎに注意しバランスの良い食事をとる
  - 1) 朝食を欠かさずとる
  - 2) 野菜料理のレパートリーを増やす
  - 3) 味覚を大切にす
  - 4) 塩分、糖分のとり過ぎに注意する
- ④母乳で育てる \*母乳でない場合も下記のような関わりが大切です
  - 1) 病気を防ぎ、親子間のきずなを強める
  - 2) 口腔機能(食べる、かむなど)を正常に発達させる
- ⑤親子で歯みがきや食など基本的な口の健康を身につける
  - 1) 砂糖を多く含む甘いお菓子やジュースには慣れさせない
  - 2) 成長に合わせた離乳食でかむ練習をし、1歳までには哺乳ビンや母乳を卒業する
  - 3) 親・保護者による仕上げみがきをする
- ⑥自然とふれあい、健康的な遊びをより多く体験させる
  - 1) 四季の変化を上手にとり入れた生活環境づくり
  - 2) 外遊びをしっかりとらせる
- ⑦事故の防止に努める
  - 1) 年齢に応じた事故対策をする
  - 2) 学習の機会を設ける
- ⑧父親の育児参加を積極的にすすめる
  - 1) 日常生活の中で具体化を
  - 2) 父母だけでなく、地域で子どもを育てるとりくみをすすめる

## 【2つの発育チェック】

- ①母子健康手帳を活用する
  - 1) 乳幼児身体発育曲線をつける
  - 2) 予防接種とかかった病気の記録
- ②乳幼児健診を定期的に受ける
  - 1) 疾病や異常の早期発見
  - 2) 育児支援(子どもの事故防止、予防接種プログラムなど)

# キッズチャレンジ2017

保育園幼稚園児から小学生対象に「キッズチャレンジ」にとりくみます。

【キッズチャレンジの取り組み方】

- 10～11月の30日間、毎日取り組む「もくひょう」を決める(毎日目標を定める、朝6時に起きる、など・・・)
- 取り組み期間を決める(10月1日～10月30日、など)
- 取り組み期間中「もくひょう」ができれば、1日1つ絵に色をぬる
- 取り組みが終わったら、チャレンジを報告窓口に提出する

※提出頂いた塗り絵は、病院・診療所内に展示させていただきます。(1、2月頃)

【チャレンジ報告アンケート】

●キッズチャレンジを知ったきっかけは？(複数回答可)

機関紙ほくと 病院・診療所 支部 他( )

●チャレンジの感想をおしえてください

(保護者氏名) (住所)

チャレンジ報告窓口

王子生協病院	北区豊島 3-4-15	☎3912-2201	北足立生協診療所	足立区入谷 3-1-5	☎3806-9971
生協北診療所	北区東十条 2-8-5	☎3913-5271	荒川生協診療所	荒川区荒川 4-54-5	☎3802-2001
生協浮間診療所	北区浮間 3-22-1	☎3558-8361	沙入診療所	荒川区南千住 8-10-3	☎3807-2302
春日東診療所	北区志茂 4-14-2	☎3901-5201	生協王子歯科	北区豊島 3-19-3	☎3927-0573
鷹野診療所	足立区前田 2-4-15	☎3912-8491	本部組織部	北区豊島 3-7-1	☎3913-9100
江北生協診療所	足立区江北 2-24-1	☎3857-0636	FAX	3912-9333	

※個人情報(東京ほくとの健康づくりの企画)以外に使用することはありません。

もくひょう

なまえ ( ) 才

取り組み期間 月 日～ 月 日

完成し、提出いただいた右図塗り絵は王子生協病院や診療所に展示させていただきます。「もくひょう」「なまえ」「年齢」なども一緒に展示することになりますので、ご了承下さい。

取扱支部・職場

上記のようなパフレットをつくりました。チャレンジを希望される方は、病院や診療所の窓口、または組織部までご連絡ください。パンフレットをさしあげます。組織部 ☎3913-9100

## 病院・診療所・事業所だより 街づくり

### 季節ごとの花に 囲まれて

4月には、都電の荒川遊園地の川沿いと通り一面が桜のピンクに染まります。晴れた日には、空までピンク色です。また、風が出てくると花吹雪になり、歩いていると舞台にいるようです。5月には、路面電車の両側の道路が薔薇の花で埋ま

西尾久虹の家  
家の周りは季節ごとに色々な種類の花が咲き、私たちの目を楽しませてくれる、散歩に出かけたくなります。

西尾久ビル屋上でお花見お食事会

(施設長・古谷裕昭)

### 王子生協病院 夏期特別増資をよろしくお祈いします

7月3日(土) 8月12日(約) 1ヵ月半の出資金は生協のエネルギーです！

また、病院独自に「夏の特別増資のお願い」を作成、外来・病棟・健診・在宅を中心にポスターを掲示し、特別増資期間中であることを患者さんや来院される方にお知らせしてまいります。今年は職員のお子さんが描いた、夏らしく、かわいい絵をポスターのデザインにしました。

研一郎 (事務局長・阿部)

# 子どもの歯と口の健康格差

## 社会保障の拡充が必要

### 東京23区では治療の自己負担免除

生協王子歯科

所長 前田 茂



貧困による健康格差が、歯科においても全世代において深刻化しつつあります。私は毎年保健所の3歳児健診や保育園歯科健診を担当しており、子どもたちの歯と口の健康状態は全般的にとっても良くなっていることを実感しております。

国の歯科疾患実態調査でも、12歳児1人当たりの永

久歯の平均虫歯数は0.9本にまで減ってきていますが、そうした中で、未治療の多数の虫歯を抱え、食事にも困難をきたしている子ども達がいまいます。

大阪府歯科保険医協会が

長年取り組んでいる小、中、高の学校歯科治療調査

## 貧困による格差深刻に

結果では、2016年の調査で、45%の学校で10本以上の虫歯があるなど咀嚼(そしゃく)が困難な状況である口腔崩壊の子どもがおり、小学生では「要受診者」の半数が未受診者であることが報告されています。

口腔崩壊を起している



子どもの家庭状況は、「保護者の理解不足(45%)」

「ひとり親家庭(45%)」、「経済的困難(42%)」で、経済格差や家庭事情が健康格差を招いています。親任せでは問題は解決しないため、歯科受診の経済的ハードルを引き下げるため窓口負担をなくすことや、学校で給食後の歯磨き習慣を統

「ひとり親家庭(45%)」、「経済的困難(42%)」で、経済格差や家庭事情が健康格差を招いています。親任せでは問題は解決しないため、歯科受診の経済的ハードルを引き下げるため窓口負担をなくすことや、学校で給食後の歯磨き習慣を統

けることで口腔崩壊が防げます。

子どもの健康の問題は、「お金がない」、「時間がない」、「支える関係がない」という親の置かれている状況の反映であり、社会の矛盾の表れです。東京23区では全ての区で中学3年まで入院と通院の治療の自己負担分は免除しており、所得制限はありません。

このような現行の助成制度を周知徹底するとともに、貧困格差解消のための社会保障の拡充が必要です。東京ほくと医療生協でも行っていることも食堂などの取り組みの重要性がますます増えています。

このような現行の助成制度を周知徹底するとともに、貧困格差解消のための社会保障の拡充が必要です。東京ほくと医療生協でも行っていることも食堂などの取り組みの重要性がますます増えています。

	① 学校歯科健診受診数	② 再受診と診断された子ども	③ 歯科を受診した子ども	④ 口腔崩壊の子どもがいた学校	口腔崩壊の子ども数
子ども数(人)	198,622	64,135	22,251	189	663
割合		②/① 32.3%	②/③ 34.7%	④/416校 45.4%	

大阪府歯科保険医協会が1754校中416校の回答を得て作成 (一部抽出・編集委員会)

## 自身の足で巡る戦跡

### 陸軍軍医学校の跡地など

#### ほくと青年社保平和プロジェクト

7月16日に、新宿平和委員会の松山紀雄さんを講師に、「新宿区戦跡めぐり」を開催しました。職員を中心に10人が参加しました。前半にフィールドワーク、後半に高麗博物館の見学と感想交流を行いました。

#### 夏目坂・箱根山

#### コースを選択

新宿区では、「新宿区平和マップ」という戦跡を記したリーフレットを配布しています。私たち医療職の

企画ということで、国際医療センター周辺を巡る夏目坂・箱根山コースを選択しました。牛込柳町駅から早稲田を經由して東新宿駅までの約3kmを2時間30分ほどかけて巡りました。この日の気温は12時には33℃を超える真夏日となりました。

戦火から近隣の民家を守ったイチョウの木、空襲の惨状を後世に伝える喜久井町観音、防空壕跡地に建てられた戦災者を供養するた



松山さんの説明を聞く参加者



国立感染症研究所建設で発見された人骨を納めている納骨堂

めの観音像、現在の国立感染症研究所の建設工事中に発見された人骨を保管する納骨施設などを巡りました。

同研究所は陸軍軍医学校の跡地であり、その近くに臨時東京第一陸軍病院跡地(現国際医療センター)があります。

戦跡巡りのおもしろさを感じた

参加者の感想では、「自分の足で戦跡を巡ることに意味がある。普通に歩いただけでは気につかない場所も、実は戦争に関連していることもあることが分かった」夏目漱石誕生の地(夏目坂)の解説もしてもらい、戦争以外の歴史も付随する戦跡巡りの面白さを感じたと、今回の企画も好評でした。

(王子生協病院管理栄養士・吉田朱花)

## 病院・診療所・事業所だより

### 赤羽東診療所・支部

#### みんなに支えられて6周年の「ほっとカフェ」

毎年恒例の「ほっとカフェ」6周年記念「ほっと焼き大会」を7月1日に開きました。2011年に開設して6年が過ぎました。「皆さんに喜んでもらえるのは何だろうか」と考えてお好み焼きを始めました。私たちがだんだんと腕(?)を上げて美味いお好み焼きができるようになりました。収穫したばかりのキャベツを差し入れしてくださるTさん。あいにの雨に隣の空き店舗を賃



280枚のお好み焼きを焼きました

記念日と一緒に盛り上げようと診療所職員手づくりの高橋慶所長のイラストが張られた2種類のゼリも販売しました。今年もたくさんの人の御協力が無事に終えることができました。また明日から7年目をスタッフ一同頑張っていきます。(理事・浜野妙)

#### 患者さんからの「感謝のことば」に励まされ

### 生協王子歯科



手入れされた花壇

今年度、平井善夫先生を研修医として迎え入れていきます。先日の第77回通常総代会では、新人代表として挨拶しました。挨拶の中で「組合員さんからの感謝のメモが入っていました。何気なく気遣っていただくお言葉に、職員一同励まされると同時に、患者さん組合員さんから頂くご意見については真摯にお応えしていきたいと思っています。(事務局長・河合紀子)

# くまさんの 街スケッチ

— 1 —

昭和30年以降、車の発達とともに渋滞の原因として、廃止の対象となりました。現存の荒川線は専用軌道が多く、また沿線の住民による強い存続希望があり、都電荒川線として、今日に至っています。東京下町チンチン電車、庶民の足として今後も活躍してほしいです。  
(熊谷イサオ)



都電荒川線 三輪橋駅

## 虹の箱

事業所利用委員会

ホームページについてお知らせとお願いです。今は色々な情報を得る手段としてパソコン・スマホが大きな比重を占めていて、医療機関も例外ではありません。当法人でも「ホームページを見て来ました」と言う患者・利用者さんが増えています。内容の充実に向けているところです。

### ホームページへのご意見をお願いします

ホームページについてお知らせとお願いです。

当法人には病院が1、診療所が8、歯科診1、介護施設17カ所があり、それぞれホームページを持っています。特色を出そうと頑張っていますが、同一形態が残ったままの所が存在しています。かかやすい事業所づくりを進める当委員会では各ページを閲覧し、意見要望を事業所に届けるようにしていますが、まだまだ出しきれいなものが実情です。

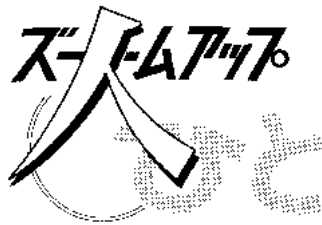
ホームページには「東京ほくと医療生協」から入り各事業所のページを見る事ができます。組合員の皆さんにはぜひご覧いただいて、ご意見、要望、感想を虹の箱に投書していただき、各事業所がわかりやすい事業所となれますようにお手伝いをお願いします。運営者でもありません。生協組合員は運営者でもありません。どうぞよろしくお願いいたします。



### ◆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



東京ほくと医療生協との出会いが私の生き方を変えました。地域に診療所をつくらうと、知人や近隣の人々と力を併せて、協力して立ち上げた北足立生協診療所も今年で15周年を迎えます。元気で明るく楽しく暮らせる街づくりには、まず健康でなくてはなりません。

私も体力づくりに努めていましたが、68歳の時に健康チャレンジで四国八十

## ウォーキングマップをきっかけに四国を歩く

足立区入谷3丁目 鈴木芙美子さん(81歳)



力測定で体年齢78歳、筋持久力年齢94歳と言われ唖然。八カ所ウォーキングマップに挑戦しました。はじめは850歩で足に豆が出来、辛くてくじけそうなきもありません。仲間の指導や励ましで、無理せず少しずつ千歩二千歩と順序立て、ついに一万歩を歩くことができました。身も心も軽くなりスイスイ歩けるよう

になりました。四国八十八カ所ウォーキングマップは1マス1マス塗りつぶし無事7カ月で完了しました。歩くのが苦手だった私がついにやり遂げました。四国遍路の先達さん(巡礼の水先案内人)に出会ったことで、実際の四国八十八カ所巡りに挑戦することになり、今年5月に5年がかりで無事巡ることができました。73歳で胃がんの手

術をし、76歳からのお遍路巡りの間にも胆石や白内障、難聴といろんなアクシデントも克服しながらの巡礼でした。一緒に巡った仲間から「おめでとう」の声に感無量でした。一番印象に残ったお寺は青龍寺、朝青龍閣が毎日朝稽古で上り下りした石段を私も上り、景色を見下ろして気持ちスッキリしました。

今は、シルバーの役員や住居センターの世話係など5つの団体に関わっており忙しい日々を過ごしています。毎日5〜6千歩歩くことになりました。次の夢は「元気でいられば…」と思いつつ「四国別格二十霊場」に挑戦しようかとまた夢を膨らませています。



虹薬局の中西勝薬局長

### 「健康でいたい」ための薬の役割を学習 気になるサプリメントや健康ドリンク

荒川健康づくり学習会(旧荒川保健学校OB会)を開催しました。毎年6、7月初めの土曜日に開催していますが今年は荒川健康づくり学習会と改名し7月8日、午後2時から荒川生協診療所で開催しました。OB会は健康に関する学習会をメインに開催してきましたが、出席者が減ってきており、組合員さんなら誰でも参加できる学習会と



会場は診療待ち合い室

して今年第一回目の開催となったものです。当日はOB会から9人、チラシを見て、誘われたので、合計20人の参加となりました。

学習は虹薬局の中西勝薬局長を講師に「薬の話」と題して、かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師、健康食品とサプリメント等々、今話題の薬の旬な話をしていただき、参加者からの質問にも丁寧に答えていただきました。「毎日健康ドリンクを飲んでいるがどうか」「青汁を飲んでいるが大丈夫か」「サプリメントは飲んでも良いのか」等々、皆さんも積極的に質問を投げかけて、講師の答えに笑いもはじける楽しい学習会となりました。質問の中心的な回答は「ちゃんと3度の食事をすることで必要な栄養は取れますよ」ということでした。(組織部・川口幸一)

# 通信

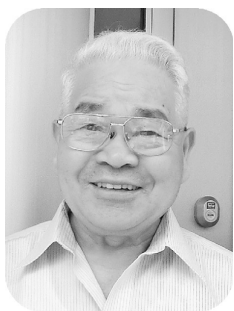
(敬称略)

志茂 神田節子(66)  
 ほおずきの実が赤く色つき始めました。  
 中十条 間所貞夫(90)  
 長生きをしている理由は皆様が私の背中を押しているから。

◎転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合はご連絡ください。(組織部03-3913-9100)

## \*わたしも配っています\*

機関紙配付は健康づくり  
 西日暮里6丁目  
 湯本恒夫さん(82歳)



るお陰です。  
 西尾久 井上テルミ(89)  
 九州の水書を見て胸が痛くなります。私たちのホームもすぐ傍らを隅田川が流れています。  
 豊島 中西洋子(66)  
 退職してはじめての増資行動、支部の人たちの元気な姿に励まされました。

荒川区西日暮里の下町情緒あふれる冠新道商店街に暮らしています。昭和41年から平成21年の51年間を奥さんと二人三脚で魚屋を営



## 季節のスマップ

今年もまた、暑い暑い夏がやってきました。多くの人の沢山の願いが、必ず叶いますように頑張っていきます。(岩垂 健)

豊五 横山きよ(69)  
 梅雨明け夏本番。熱中症に気をつけましょう。  
 王子 井伊幸子(67)  
 新聞に石川(元)園長先生の懐かしいお写真が！  
 伊興 日本童子  
 百合の花園に行き種類の多さに驚きました。  
 王子 中澤政子(74)

秩父の霊場34カ所札所めぐりをしています。  
 伊興 岩田春江(66)  
 夜寝るときに枕元にペットボトルの水に梅肉を入れて置きます。日中は、あまり外出しないです。  
 岸町 榎原一栄(87)  
 もう少し元気でいたいので「転ばん塾」に行ってみることにしました。楽しい時間を過ごしています。  
 豊島 折原のり子(78)  
 暑さの中、被災地に集まるボランティアの方たちの姿に頭が下がります。  
 王子 藤本ヒロ子(77)  
 すこしお料理教室に参加して楽しかったです。  
 新田 荒川雪江(58)  
 50CCのバイクを愛用しています。違反しないつもりが、してしまいました。  
 志茂 竹内敦(63)

毎年多くの患者が出る熱中症、水分はこまめにとりましょう。  
 滝野川 亀谷栄美(64)  
 通院の間に「東京ほくと」を配っています。この夏は体験したことのない気候になるようです。  
 豊五 柴川喜次(84)  
 団地にて「ほっとカフェ」を毎月開催、お知らせを作成配付しています。  
 西新井本町 齊藤直江  
 夏バテしないように食事に気を付けています。  
 江北 川崎世津子(76)  
 今年も元気で夫のお盆を迎えることができました。  
 豊島 落合マズミ(78)  
 大山理事長のあいさつの中で「数の暴力、権力の乱用のきざしがあり…」同感しました。  
 志茂 吉原宗夫(81)

裏通り通う途中狭い路地に咲く朝顔の花を見て心が癒され、同じ気持ちになる同じ路地の赤羽東診療所。  
 志茂 大塚克子(86)  
 空梅雨のせいか暑い日が続きます。熱中症に注意。  
 王五 若林ふさ子(66)  
 8月になると「平和」を強く考えます。  
 王五 田代幸子(71)  
 連日の猛暑、熱中症気味になりました。  
 岸町 白武立吉  
 二度と戦争をしない星になりたい。  
 町屋 久道和男(70)  
 暑さの中、避難した方々の健康が心配です。  
 鹿浜 梅原恭子(70)  
 大正琴を始めて10年、老人施設でのボランティア活動をしているお陰でやめずに続けられています。

## 中学生の職場体験学習

### 「将来、看護師になりたい」

十数年前から中学2年生が職業観や社会の一員として学ぶことを目的に「中学生の職場体験学習」が取り組まれています。区内の企業やお店が体験職場を提供、保育園やスーパー、コンビニ、飲食店などさまざまです。今年も北立明中学校と堀船中学校から王子生協病院に依頼があり、2人1組で受け入れをしました。4日間の体験場所はリハ



中学生の院内薬局体験

ピリ室、病棟、薬局、レントゲン室、健診室、外来、どの職場も快く受け入れてくれます。緊張気味の学生も、白衣にピンクのエプロンをつけて職場へ向かいます。ちょっとはにかんで朝の挨拶です。

体験職場では医療現場の仕事や職種の説明を受けながら、初めての血圧測定や車椅子の操作、身長や体重の測定、患者さんの食事を運んだり、ちょっとお手伝

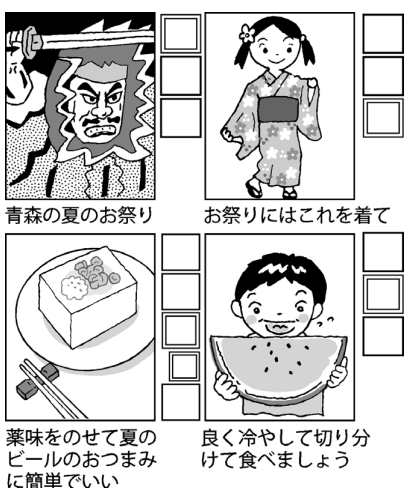
いをしたりと盛りだくさんの体験になっています。プレゼントした白衣姿の写真を片手に「将来看護師になりたいので嬉しいので、体験になってみたいです。プレセントした白衣姿の写真を片手に「将来看護師になりたいので嬉しいので、体験になってみたいです。プレセントした白衣姿の写真を片手に「将来看護師

## 東京都介護トライアル雇用事業

- ・介護の仕事しながら「介護職員初任者研修資格」を取得したい方募集中
- ・応募資格：①介護事業所への就労を希望する、離職中の方  
②年齢不問
- ・就業場所：①ヘルパーステーションのぞみ  
②荒川生協診療所通所リハビリ  
③あらかわ虹の里デイサービス  
④都市型軽費老人ホーム ほくと西尾久虹の家
- ・詳細、問合せ先  
福祉事業部(担当:西村)  
☎3911-5165(平日9:00~17:00)

## 第349回 パズル

〈ヒント〉最低気温が25度以上、寝苦しい夜  
 〈とき方〉二重ワクの5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〉  
 〒114-0003北區豊島3-7-1東京ほくと医療生協「機関紙」編集部まで  
 (当選者)(応募33)  
 田畑典子、吉原宗夫、柴川喜次、亀谷栄美、榎原一栄  
 正解者の中から5名様に



外来診療体制のご案内

8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(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

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

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、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

北足立生協診療所

足立区人谷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

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 8月 3日、8日、18日、23日、28日 「特売日」 9月 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 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 高齢者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 都市型高齢者福祉施設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 王子生協病院 電話 03-3912-2201 (看護師長室/佐藤、深山、平井)