

生協の現況 2017.9.1現在

組合員	32,988人
出資金	15億6,412万円
一人平均	47,415円

2017年度増加	
組合員	471人
出資金	5,315万円



一人は万人のために万人は一人のために

2017年
(10月号)
第458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/>

誰もが安心して住み続けられるまちづくり

10月ー11月 生協強化月間

大きな医療生協の組織をつくろう



北とびあペガサスホールに160人が参加しました

私たちが住む地域は、どういうところなのか。どういう時代であるのか。そして最近「地域包括ケア」という言葉をよく聞きますが、どういふことなのか話したいと思います。

皆さん方ご自身、あるいはご家族が、要介護になつたらどうなるかと考えてみましょう。内臓器の障害では、心不全、呼吸不全と

足腰が弱くなつてくると転倒、骨折で、活動性の低下。あるいは「がん」。老化というのは、さまざまな病気を抱えています。そのなかで要介護になるということになります。

平成22年に厚労省が調査した内容では、脳卒中、認知症、関節疾患、転倒などで6割ぐらいの方が要介護状態になります。その中で約半数の

組合員になっていただく方を紹介ください

9月3日「せくの集会」を開催し、10・11月の「医療福祉生協を強く大きくする月間」の運動を展開するための意思統一を行いました。組合員と職員160人が参加しました。(今泉理事長の講演から要約)

東京ほくと医療生活協同組合

今泉貴雄 理事長が講演

老化と要介護

方が要介護3以上。80歳を超えると、認知症が5人に1人、85歳を超えると5人に2人になります。年齢とともに避けることはできません。

自宅で過ごしたい

平均寿命は男性が80歳、女性は86歳。いかに要介護期間を短くするかが大事です。約6割の方ができるだけ家で過ごしたいと思つています。そういうなかで、地域包括ケアシステムが提案されています。団塊の世代の方々が75歳になる、それが2020年ですので、中学校区(歩いて15分〜20分の範囲)を単位に医療・介護・予防・生活支援が一体的に供給されるものを構築することを目標にしています。

東京ほくとのまちづくり

北区で65歳の方が約8万人、そのうちの3分の1が



せ〜の集会会場から見た北区の街並

が、地域の課題になってきます。そこで、生協の役割はなんだろう、ありかたはなんだろうと考えた時に、私たちは自分たちの原点を見つめ直す必要があると思つています。

強みを活かした地域包括ケア

東京ほくと医療生協は、医療機関と介護施設、これが集まった複合体です。職員が500人以上、組合員が3万人以上いて活動していることは私たちの大きな強みです。

私たちの活動の4本柱は疾病治療、保健予防、後継者育成、地域活動です。私たちの原点はここにあります。地域包括ケアを言う前から、私たちの活動そのものが地域包括ケアに結びついています。

行政や地域の各団体、その他の機関と協力しながら、東京ほくととしての事業をすすめる、組合員活動を支援していく。一方では、社会に働きかけていく。やはりこれは重要なことです。何も言わなければ行政は変わらないです。知って活動しながら、また新たな一歩を踏み出す。そういうことが私たちがめざす地域包括ケアになっていくと考えます。



講演する今泉貴雄理事長 知症・要介護の方が増え、高齢の方々がいかに地域で末永く暮らしたいかという観点から

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

突然ですが「あなた、どんな国に住みたいですか？」と問われたら、何と答えますか。「国?そんなの考えたことネエよ!」なんてふてくされてる場合じゃありませんよ!あなたや私の住んでいるこの「国」日本は世界中どこへでも出歩いてアメリカの命令に屈して戦争する国になってしまったし、自由に発言する自由を奪う「共謀罪」なる法律もつくられてしまった。福島原発の事故で住まいも仕事も健康も、将来の夢も奪われた人たちが数万人もいるというのに、事故原因も究明されぬまま「再稼働」がすすめられ、またまだいっばいある「危険と不安」材料に囲まれて私たちは生活しているのです。これは脅しじゃありません。ここ2年以内に安倍首相を先頭に自民・公明の連立政権がやってくること。いかに物忘れがひどくなったか私でさえ、自分の国でおこなわれてきたこの「蛮行」を忘れることができるでしょうか!安倍首相のお友だちに便宜を図って建設しようとした「森友・加計学園」問題など国政の私物化が目に見える事態に、内閣支持率が下がってきたところへ「北朝鮮からミサイル発射」。安倍首相は「断固たたく」と叫びました。マスコミはこぞって「危機」をあげました。自

民党幹部の中からは「日本も核武装を」との暴言も飛びだしています!先の問題に私が答えるとするば「平和と民主主義を断固守り抜く国に、私は住みたい!」 (小)

いよいよ総選挙 医療と介護の 制度改革をいよいよめよう

国民皆保険制度が 解体の危機

安倍政権によって社会保険制度を土台から変質させる改悪が次々と具体化されようとしています。

社会保障を、自助・互助・共助という枠に入れ互助会化。一方で、「在宅受け皿」として介護保険に移行させる(通称「川上から川下への一体改革」)、その中で要介護1・2クラスを、さらに介護保険から外していく流れです。これが「医療費適正化」の名のもとに行われ、患者の受療権は抑制され、医療機関も病床減らしなどを余儀なくさせられます。

外来患者が 減っている背景

開業医や診療所を中心に行われた受診抑制の調査からは、外来患者減が広がっていることがわかります。受診抑制の大きな原因に、払えない高すぎる国民健康保険料(以下国保料)の問題があります。国保料は医療費抑制を進める政府の下、今年平均8千円の値上げがありました。国保の広域化(都道府県化)で来年は未曾有の値上げが待

っています。

全国1800の病院診療所などをつくる全日本医師連が調査した「経済的事由による手遅れ死亡事例」からは、悲惨な事例が報告されています(死亡事例は58件)。「半年前から咳、不調



2・19総がかり行動「格差・貧困NO!」

ちが経験していないレベルのもので

高齢の妻の精神疾患、同居する息子からの家庭内暴力、孤独を訴える認知症の高齢者など、地域住民が抱える様々な問題の背景に、介護の苦労、孤独・孤立、貧困、暴力、精神的な問題が連な

っています(北区なんでも相談会の事例より)。

地域で問題になっているのはこうした現実です。「さあみなさん、総活躍してください」というだけでは何も解決しません。

介護ひとことカー ドに寄せられた声

地域で集められた「介護一言カード」(北区社保協2015年実施)からは介護する側、される側の苦労が見えてきます。「病院か

ら追い出され、行き場のない方が老健に入るが、長くはいられない、終の棲家を見つけていくのが大変」「訪問看護は週に2回で月額8千円、往診も月に2回で月額1万円。歩けないのに頑張って受診に行こうと

強行採決の政治

2018年8月より、一定の所得を超える方の介護保険が3割負担となりま

す。この法案は森友問題に

触れたことを口実に、論議も不十分なまま一方的に賛疑を打ち切り、自民、公明と維新の多数で3割負担の強行採決が行われました。私たちの身近に関係する法案はこのような方法で決められています。

私たち東京ほくとをはじめ、地域生協や、住民やボランティアが力を合わせて様々なネットワークを充実させてきました。丸投げされる「まちづくり」ではなく、私たちの運動を「いっしょにがんばりましょう」と応援してくれる政治を私

たちが望んでいます。誰もが安心して、いつでも、どこでも、必要な時にかかれる医療・介護制度にするのが、私たちの願いです。願いを実現するときは「今」です。

(組織部・森松伸治)

医療と介護の 現場

小さな蓄積が
つながって支える



Aさん(40代男性)は4年前に脳卒中を発症、自宅

で生活しています。初めてお会いしたのは3年前。うなだれるように体を丸め、車いすに座る姿が印象的でした。声をかけると、やっ

「東京ほくと医療生協65年のあゆみ」紹介 地域組合員の粘り強く温かい 健康づくりの成果

埼玉県行田市在住・元職員 都築守男(66歳)



私が東京北部医療生協に入職した1985年は組合員5千弱、豊島町に古びた

赤羽東診療所が開設されると、前職(代々木病院)で医療事務を経験していたためいきなり事務長になるも、苦闘の4年間でした。

その後、病院資材課、薬局事務、介護保険対応の福祉事業準備事務局、再び赤羽東から生協浮間へ、更に東京民医連事務局出向、戻って法人事務局で総務・経理、最後はまた東京民医連へと、32年で延べ10カ所の職場を巡りました。

東京ほくと医療生協が広く大きく発展する姿を内でもぜひ傍らに置いていただくようお勧めします。

〈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きます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きたくありません。

病室増築を挟んで3年後

運動を安全に快適に進めるために

ウォーキングアップとクールダウン

「健康のために運動を始めよう」と、日々の運動不足を解消するためにスポーツを始めようと思ったことはありませんか？しかし、年齢を重ね弱った筋肉を急に動かすことは怪我をしてしまう恐れがあります。まず、運動を始める前にウォーミングアップとクールダウンについて知っておきましょう。

ウォーキングアップとは準備運動のことです。運動を始める前に、血行を良くし筋肉を温め、エネルギー

運動後、疲れが忘れてきたのがクールダウンです。徐々に運動をした翌日、起き上がるのもやっとな程度の筋肉痛を感じたことはありませんか？それは、疲れてしまった体（筋肉）を冷却しなかったことが原因です。

クールダウンには疲労の軽減や節々の故障を予防する効果など、運動後に起こる不利益を最小限に抑える効果があります。荒くなった呼吸を整えることを意識し、早歩きから通常の歩行速度へと運動のペースを落とし、心拍数を落ち着かせましょう。

その後にはストレッチなどで疲れた筋肉を伸ばすことも効果的であり、ポイントとしては、反動を使わずにゆっくり30秒程度伸ばすと良いとされています。

運動が苦手という方も多くいると思いますが、激しく動くことが運動ではありません。近所を20分散歩してみたり、積極的に階段を使用してみたりと、無理なく自分に合った運動から始めてみましょう。

楽しく安全に、快適に運動をするには、ウォーキングアップとクールダウンを忘れずに行ってください。心も体も健康で、若々しく毎日を過ごしましょう。

（王子生協病院理学療法士 伊豆味明日香）

ウォーミングアップとは準備運動のことです。運動を始める前に、血行を良くし筋肉を温め、エネルギー

ウォーキングアップとは準備運動のことです。運動を始める前に、血行を良くし筋肉を温め、エネルギー

病気の話題

理事会・健康づくり委員会

今年もインフルエンザの流行時期がやってきました。毎年1〜2月が流行のピークですが、9月中旬に、東京ほくとの診療所にインフルエンザAの患者さんの来院が報告されています。インフルエンザは風邪とは違う病気です。咳や鼻水、発熱は風邪と共通する症状ですが、高熱で他に関節の痛みや全身のだるさ特徴的です。

特に高齢者、妊婦、子どもは、症状が重くなったり、持病を悪化させたりして重症化しやすいので注意が必要です。感染力が強く、満員電車や繁華街、学校などが多く集まる場所では、感染した人の咳やくしゃみの飛沫（しぶき）を健康な人が口や鼻から吸い込むことで感染します。

インフルエンザを予防しよう

流行時には人の多いところへの外出を控えたり、マスクをつけ、咳をしている人に近づかないことが大切です。

空気乾燥するとウイルスが活発になり、感染しやすくなります。室内で加湿器などを使用し、50〜60%の湿度を保ちましょう。

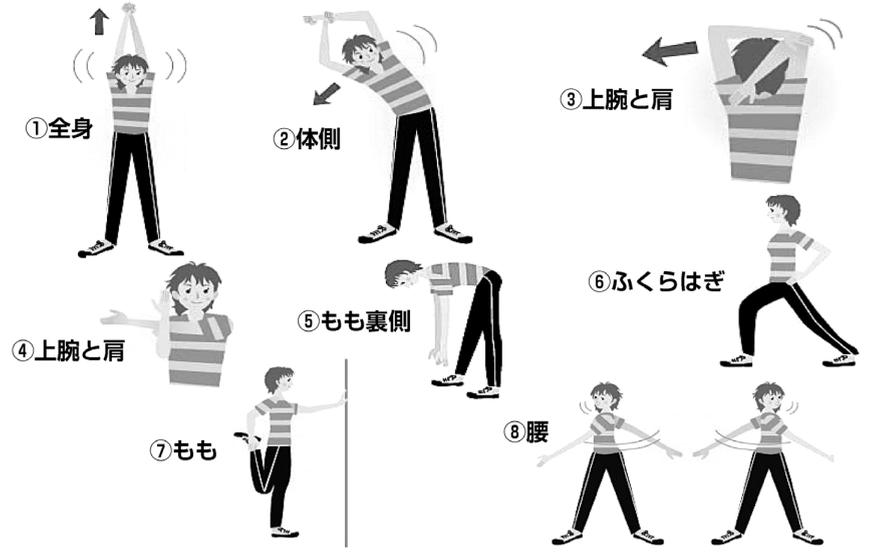
38℃以上の発熱があり、咳、のどの痛み、関節痛など

インフルエンザ予防の3原則

- 1 感染経路を断つ**
 - ★人混みを避ける
 - ★外出時はマスクをつける
 - ★うがい、手洗いを忘れない
 - ★適度な湿度(50~60%)を保つ
- 2 抵抗力をつける**
 - ★十分な睡眠をとる
 - ★バランスよい食事をする
 - ★適度な運動をする
- 3 免疫力をつける**
 - ★ワクチン接種を受ける

週間かかるので、早めに予防接種をお勧めします。東京ほくとの病院・診療所では予防接種を65歳未満の方は自費料金組合員3500円（一般5500円）で予約の上実施しています。公費対象（65歳以上）の方は区によって異なりますので予約票などでご確認ください。（※11月より実施予定です）

ウォーキングの前後にストレッチを



美味しい・楽しい 牛乳使用で減塩調理

すこしお料理教室・浮間

9月9日、王子生協病院から管理栄養士の生島まほろさん・吉田朱花さんをお迎えし、生協浮間診療所からほど近い浮間虹のセンターで、第1回すこしお料理教室を行いました。男性3人、女性8人の計11人の参加者の皆さんと、減塩について美味しく楽しく学びました。

なぜ減塩が必要なのかについて学び、調理方法をおさらいしたのちに実習です。メニューは、押麦ごはん、かぼちゃの味噌汁、豚の生姜焼き、ほうれん草のお浸し。塩分は1食2gの計算です。豚肉は牛乳と減塩味噌に漬け込み、味噌汁にはすり胡麻を投入。「なぜ牛乳？なぜ胡麻？本当に美味しいの？」と疑問の調理です。しかし、いざ美味しくしたら、なんて美味しいんでしょう。減塩は不味いとの考えを深く反



男性も参加しての調理

省した瞬間でした。工夫次第でこんなにも美味しくなるとは。

食後は、塩分量あてクイズです。高塩分の要注意メニューを前に「好きなもののオンパレードだわ」とうなだれる参加者さんも多くおられました。そんな要注意メニューでも、どのように食べたらよいかの工夫について学びました。

感想には「減塩の大切さが分かった」との声ももちろん、「大勢で食べるご飯は美味しい」との声も聞かれ、食を分かち合う幸せを皆で実感しました。また明日から出来る取り組みには「加工食品の摂取を減らす」「味噌汁を具沢山にする」「麺類の汁は飲まない」など具体的に頼もしい宣言が沢山聞かれました。

今後も、地域の健康維持・向上のため、人と人がつながるコミュニティづくりのお手伝いをしていきたいと思えます。

（生協浮間診療所看護師 後藤智美）

「せいの集会」での組合員・職員の見聞

緩和ケア病棟で 出会った患者さん

王子生協病院緩和ケア病棟看護師
松浦みゆきさん



俳句を愛した80代の男性を紹介。がんに伴う症状を緩和することを目的に、緩和ケア病棟に入院しました。趣味は、俳句と折り鶴でした。入院当初は、症状の痛みと息苦しさがとても強く、思うように俳句を詠むことができませんで

した。痛みと息苦しさが和らぐと、病室で俳句を詠まれ、新作の俳句は看護師に披露されました。

俳句を通して、俳句を生き延びている証拠として詠み続けました。他にも最後まで家族と過ごすことを生きがいとしている方や、執筆活動を続けている方、聖書を

購買生協との協同の 取組みで学んだこと

南千住支部 理事
村上 広雄さん



1年半ほど前に、「南千住に東都生協のブロックを

立ち上げるので協力してほしい」という話がありました。

若いお母さん方が多く、親しくなっていくなかで、東京ほくとに加入してもら

いました。そして東京ほくとを理解してもらうために「食中毒の予防」をテーマに学習会を行いました。荒川生協診療所から看護師さ

んが講師に来てくれて、なかなか盛り上がった話し合いになりました。そこで一人加入してくれたんです。

その後、8月の委員会に、支部ニュースと班会案内を配りました。そして一人加入の申込みがありました。こういった、よその団体に呼びかけていく、宣伝していくという活動を前からやりたかったんです。やっ

と実現できました。地域で安心してくらすためにできること

王子生協病院 外来看護師
山本 真希さん



90歳代の女性の方です。一人暮らしで、カートを押して月1回の外来通院をされています。時々組合員さんが付き添ってくださり、対応している状態でした。

休日に来院、点滴になりました。付き添いの組合員さんから「点滴が終わる頃迎えにくるけど、なんか買い物しておくことある？」

というふうにお話をしていたのを見てとても印象的でした。

高齢の一人暮らしの方が増えているなかで、医療生協の強みである組合員さん同士で気にかけるという活動は、今後ますます必要になってくるんだな、と感じた場面でした。その日、患者さんは組合員さんと一緒にご帰宅にされました。

外来患者さんにも高齢で一人暮らしでおくる方は、ますます増えてきています。組合員さん同士の関わりのなかや、ご近所で一人暮らしをしていて、なんだか大変そうなんだけど、どうしたらいいかなというように、何かがあれば、是非外来にご相談ください。

お医者さんは大変だな

荒川生協診療所

「あらかわこども診療所」

閉会式では栄養課によるオレンジ色のケーキが振舞われました。中身はなんと人参のケーキ。皆さんからは驚きの声があがりまし

た。(医事課・遠藤朱莉)

8月19日午後、かわいい「おいしゃさん」「かんだしさん」に変身したこども達14人が、看護・検査・薬局・リハビリの4部門を体験しました。聴診器で、自分自身やママの胸やお腹の音を聞きました。また、注射器に水を入れ、動脈と静脈に見立てた赤と青の線を描いた腕型のスポンジに注

入しました。検査では心臓エコーの体験。研修医をモデルにこども達がエコーを動かしながら

ら心臓のドキドキを観ました。お薬作り体験では、ピンセットで1個ずつ真剣な表情でお薬のセットをしていました。中身は甘くて美味しい「お薬」でした。車椅子体験では、自分で乗りタイヤをこぎ進みます。麻痺のある方と同じ動きの「片手で折り紙」の体験もしました。こども達が体験



包帯を巻く体験をする子どもたち



タイヤをこぎ進む車椅子体験

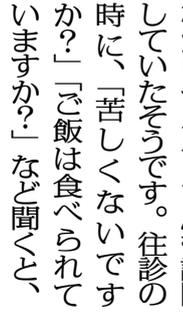
違う職種だけど「顔を会わせて語らう会」開く

王子生協病院
在宅医療部

ひとり暮らし

で、ベッドで過ごすことが多くなった80代(男性)の往診をしていました。気が短く、怒鳴ることが多く、今日は何を言われるのだろうと思いつつ、そんなケアをしたら良いのか?入院したくないと言う人や、最期まで自宅に居たいと言っているのか?違う職種だけど、同じことに向か

っていき仲間だからこそ、顔がわかって言い合える地域にしたいと思える会でした。今後も、法人内の仲間を会を開き、一緒に地域医療に参加していきたいと思いましたが。(在宅医療部 看護師長 渡邊信子)



医師、看護師、ケアマネジャー、在宅医療部の仲間で協議

病院・診療所・事業所だより

王子生協病院

医療相談室からのお知らせ

1階医療相談室にて、医療ソーシャルワーカーが医療・介護・社会保障など生活の困りごとに関し、お話を伺わせて頂きます。お気軽に医療相談室にいらしてください。

日時 月～金曜日 9:30から12:00まで
(相談室の体制により不在になる場合がございます)

場所 病院1階医療相談室
(受付の横になります。わからない場合は、職員にお声かけください)

上記時間は医療ソーシャルワーカーが相談室に在駐しておりますが、時間外の相談希望の方は地域連携室までご連絡ください
(電話: 3912-2321)

王子生協病院 地域連携室 医療ソーシャルワーカー

王子生協病院
医療ソーシャルワーカー

瀨尾 真奈美

回復期リハビリ病棟（略
＝回リハ病棟）は開設5年
目となりました。2016
年度は約500件の入院相
談を受け、約200件の
入院対応をしました。北区
近隣に限らず、都区外の病
院からもご相談をいただい
ています。当院の評判を知
りから聞いて相談される方
や以前に利用した患者家族
からの紹介、実際に当院の

回復期リハビリ 病棟だより



回リハ病棟で療養された方
などからも相談いただき、
当院に対する期待を感じま
す。

年2回の病棟 合同会議開く

回リハ病棟では期待に応
えるため、年2回の『回復
期リハビリ病棟合同会議』
を開設時から継続して開催
してきました。この会議で
は入院中の患者さんが気持
良く療養やリハビリの生活
に取り組むために、どのよ
うに支援チームを作ってい

くのか、また患者さんが気
持ち良く療養生活をおくる
ことができる環境をどのよ
うに整えていくのか等をテ
ーマにしています。

活用しています。
会議では病棟作りという
大きなテーマに向き合い、
職員が患者さんの過ごしや
すい回リハ病棟を作ってい
こうという意識を高める機
会にできました。現場で
の日常の打ち合わせではな

悩みや葛藤を出し合い 王子生協らしさの追求

会議を進めます。会議の運
営は4人で行います。運営
メンバーは経験年数にこだ
わらず、職種も様々で、会
議準備から当日の進行まで
自主的に運営していきます
。会議は個々に発言がで
きるグループ討議と皆で共
通認識ができる全体討議を

専門職の力を 発揮して助言

く、じっくりと考える時間
を会議として確保すること
が必要と考えます。



リハビリ室

なり、職種の違いによる悩
みや葛藤も出てきます。し
かし、多職種の価値観を理
解し、専門職としての力量
を発揮して助言し合うこと
でお互いに歩み寄ることが
出来ました。その結果、療
養する患者さんに適した提
案を生み、実践することが
できました。

「おむつ使用ゼロ」を目
指す取り組みも合同会議か
ら提案された内容で、現在
も実践中です。職員の「も
っと病棟を良くしていきたい
。患者さんの笑顔が見た
い。」という思いは留まる
ことはありません。

患者さんに関わる職員一
人ひとりが『王子生協病院
らしい回リハ病棟とは何
か』を開設時から探求し続
けています。患者・家族・
組合員さん等の声を大切に
受けとめ、職員はその声の
活かし方を会議の中で考
え、実践に繋げていきたい
と思います。私が思う王子
生協病院の回リハ病棟らし
さとは、『回リハ病棟合同
会議』が継続できているこ
とだと思っています。

太鼓の音で楽しん だ夏のひととき



サイコー！の拍手

た。マンション住民の方の
協力もあり、無事開催する
ました。

翌日に感想を利用者さん
に伺うと「何かあった？」
と認知症のため、忘れてし
まっている方がほとんどで
した。たとえ思い出に残ら
なくても、その時一瞬一瞬
を楽しんでもらえたことが
嬉しかったです。

（ほくと ひまわりの家
主任・村越快輝）

グループホームほくとひまわりの家

ことができま
した。

「憲法」を学ぶ

戦後、憲法に基づき、平
和、民主主義、人権などの
基本的枠組みを国民が作り
上げてきました。それを壊
そうとする「改憲」の動き
があります。今一度、憲法

を読み理解し憲法の意味を
確かめましょう。
東京北法律事務所の弁護
士の方にご協力いただき
「憲法」を学ぶシリーズを
掲載します。

第1回 日本国憲法前文①

日本国憲法は、「民主主
権」、「基本的人権の尊重」、
「平和主義」を基本原則と

東京北法律事務所

坂田洋介 弁護士

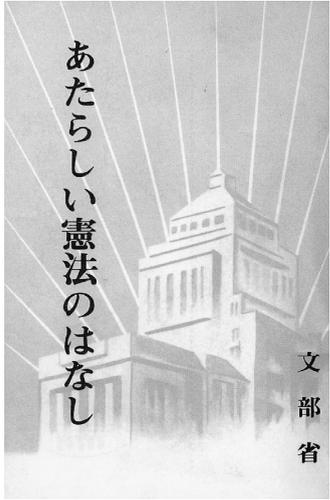
しています。憲法前文に
は、この三つの原理が明確
に宣言されています。
前文第一項前段には、
「主権が国民に存するこ
と」、及び日本国民が「こ
の憲法を確定する」もので



あること、つまり国民主権
の原理と国民が憲法を定め

憲法は人類普遍の原理

たことが書かれています。
また、「自由のもたらす恵
沢」の確保と「戦争の惨禍」
からの解放という、人権と
平和の二原理をうたい、そ
こに日本国憲法制定の目的
があることが書かれていま
す。



文部省

あたらしい憲法のはなし

昭和22年8月2日に文部
省より発行された「あた
らしい憲法のはなし」を忠実
に再現したもの

第二項は、あらた
めて平和主義につい
てです。

て、「日本国民は、恒久の
平和を念願」するとし、そ
のため態度として、「平
和を愛する諸国民の公正と
信義に信頼して、われらの
安全と生存を保持しようと
決意した」と宣言されてい
ます。

第三項は、国家の独善性
の否定を「政治道徳の法
則」として確認し、最後の
第四項は、以上の「崇高な
理想と目的を達成するこ
と」を誓約しています。

加者が多いのであつという
間に終了。集めた草は大き
なビニール袋3つになりま
した。草とりをしてすっき
りとしたところで歯科運営
委員会を始めました。

事業所の回りを清 掃して運営委員会

生協王子歯科

側にはけっこうあるのだ
す。隣の家との間にはびこ
っているつる状
の草を、前田先
生、野口先生、
技工士の塚越さ
んの男性陣が大
活躍で引き抜い
ていきます。参



つる状の草を引き抜く
のが大変！



新聞で求人広告を見たのが「ほくと」との出会いでした。元々広告代理店で営業をしていました。歩合制がきつくと、未来も見えず、「自分はこの世の役に立っているのか?」と思い悩み夜遅く帰宅。帰宅した家ではお酒を飲んだお父さんが、ご自身の仕事を楽しくそうに話していたそうです。お父さんは千葉民医連の元診療所事務長で、「何が楽

しいのか?そんなに楽しいならやってみるか」と転職を決意。2000年1月、北病院(現・生協北診

新たな場所で素敵な出会い 仲間づくりが続きます

「よろしくお願ひします。」
荒川生協診療所事務長に就任 佐藤 直史さん(39歳)



療所)に入職しました。当時、高齢者の医療費窓口負担金が30円から1割に上がる、という時期に、患者さんのインタビュー動画を撮ることで訪ねた

お宅で、その環境と生活ぶりに衝撃を受けました。玄関を入り靴を脱げばすぐに急な階段、トイレ・お風呂は共同、いわゆる古いアパート。「佐藤さんが来てくれたから」と、ホットカー

ペットのスイッチを入れ、引き入れてくれたそうです。杖、シルバーカーで来院されている、顔見知りの患者さん。しかし窓口に

その後、労働組合専従を2年、今年10月までは王子生協病院で医学生担当をし

てきました。実習プログラムや企画を組む中で、事業所・組合員さんとも関わり、「視野が広がった。東京、全日本民医連の横のつながりもでき、学びが最も大きい8年間だった」と振

り返ります。10月11日からは荒川生協診療所に事務長として着任します。「医学生委員長として一緒に活動してきた泉水信一郎所長と、語りあ

3人のお子さんがいる「ほくと」きっての、イケメン・イクメン。ほくと同期の仲間とは子どもも含めて仲良し。「自分は人に恵まれていて」と言いますが、人を集める力があるんですよ、きっと。これからも

が、人が集める力があるんですよ、きっと。これからも素敵な出会い、仲間づくりが続いていきますように。(医学生担当事務管理・灰野真紀)

白地図からのマップづくりで 住んでいる地域を見直す

江北生協診療所で福祉出前講座

9月7日に、足立区社会福祉協議会の平めぐみさんと地域包括支援センター江北の津波幸太さんを講師に招き、「福祉出前講座」を開催しました。組合員19人、講師や診療所スタッフ10人の総勢29人が参加しました。

江北地域の白地図に生活の場・交流の場に色分けしてシールを貼り、書き込んでいきました。さすがに地域のみなさん、あつという



間に白地図が埋まってきました。江北地域は、集会所・公園・学校・団地・スーパー・コンビニが多い。また、都や区の空き地も多いとの意見が出ました。「生まれてからずっと江北に住んでいるが、グループワークをして昔の江北を思い出しとても懐かしかったです」という感想も寄せられました。

今後は地域のみなさんと協力しながら、この学びを活かした江北生協診療所の「地域支えあいマップづくり」・「お茶飲みしながらほっこり集まれる居場所づくり」をすすめていきたいと思います。(江北生協診療所看護師 長・荏司弘美)

絵手紙 びろば

北区堀船 早坂充子 新聞ちぎり絵



こころ なごんで

平和を誓った夏。そして10月は健康チャレンジに健康まつり、生協強化月間に沖縄全国高齢者大会など、健康と仲間増やしの月です。皆さんのパワーで実りのある秋にしましょう。

汐入診 いいところ探し探検隊

赤羽東診療所利用委員会

赤羽東診療所利用委員会では、他の診療所の「いいところ」をみつけ、自分たちの診療所をより良くしたいと見学を続けています。今回は、荒川区の汐入診療所を訪ねました。東京ほくとの中では赤羽東診療所の次に小さな診療所で

虹の箱

事業所利用委員会



汐入支部の組合員さんと交流

小さな子どもたちが遊べるベッドが置いてあるのにはちょっとビックリしました。組合員が集まれる豊の部屋は魅力的、気軽な管理入室のようでした。一方、所長先生の部屋はもう少し仕事しやすいようになるといいですね。案内いただいた金田泰弘支部長はお元気で楽しく、支部をリードしている姿に学ぶところたくさんありました。

また、院内薬局があることも驚きでした。薬局は団地のはずれにあるので処方されても薬をもらいに行っても帰ってこなければいけないという説明を聞き、納得しました。(赤羽東支部ニュースより)

◆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	わかくさ薬局
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

通信

志茂 神田節子(66)
秋とススキとミスズヒキが
咲いていました。秋ですね。

上十条 三橋千和子(76)
毎日ラジオ体操と、ちょ
こっと散歩をしています。
豊島 高野和子(68)
楽しい脳トレです。
王子 中澤政子(74)
主人の兄弟会、毎年夫婦

で参加しています。
王五 若林ふさ子(66)
座間市のひまわり畑がス
テキでした。
浮間 齊藤美恵(67)
浮間の土手にも彼岸花が
咲き始めました。

王子 河村美智子(74)
主人が亡くなって1年が
あつという間でした。
志茂 竹内 敦(64)
9月はススキリした天気
を望みます。
堀船 飯田史子(45)
今夏は、夏らしくありま
せんでした。

豊五 横山きよ(69)
旧古河庭園へ秋バラを見
に行きました。
王子 内田絹子
ウォーキングを兼ねて秋
の七草を見て歩きたい。
西尾久 井上テルミ(89)
私の住まいは、荒川遊園
地の傍らでにぎやかです。

町屋 久道和男(70)
ススキと月の写真に目を
奪われています。
王子 井伊幸子(68)
北朝鮮のニュースを観る
たびに血圧が上がります。
南千住 茂垣満里子(82)
枯れすすき今日は秋より
主役なり
西新井本町 齊藤直江(68)
今年は早めに健診を受け
ました。

岩淵町 千波千代(91)
9月号掲載の秋山イツさ
んと同じ宇都宮の陸軍病院
の薬剤師室に勤務していま
した。
王五 田代幸子(72)
荒川 関口ツル子(70)
ブドウの種類が多さにビ
ックリです。
町屋 為我井雅子
8月、「あなたはそれで
も被爆国の首相か」と被爆
者たちの痛切な声をテレビ
で見ました。
滝野川 石山よし江(63)
少し太りましたのでジム
にでも行ってきます。
伊興 日木章子
秋の果物が並び、庭の柿
も出番を待っています。
志茂 大塚克子(86)
朝は涼しくなり、ススキ
の穂もふくらみ始めまし
た。

夜になると窓の外でスズ
ムシが泣き、もう秋ですね。
豊島 飯山正子(86)
近くに王子生協病院があ
るので安心です。百歳をめ
ざしてあります。
匿名(92)
障害の娘と二人暮らし、
一日一日を大切に過ごして
おります。
豊島 中西洋子(67)
10月、子ども食堂「とし
ま虹」をオープン。
志茂 小林京子
週一回のほっとカフェ当
番で元気をもらっています。

わたしも 配っています

会えること、話がで
きることが楽しみ
足立区扇2丁目
渡邊喜代子さん
(65歳)



「りえ班」(班長は田中
さん)の連絡係・新聞配り
の役を担ってきました。今
は10部を配っています。新
聞は一軒一軒声をかけなが

江北生協診療所は来年4
月、開設20周年を迎えま
す。渡邊さんが「東京ほく

と」を配り始めたのも、約
20年ぐらい前からだそうで
す。

医療生協の出番です！あなたの町の班会

元気はつらつと ストレス発散

豊島7・8丁目支部
カラオケ班

8月21日(月)、参加者は
女性4人、男性2人でした。
場所は「カラオケ・ヒーロ
ー」で午後のひとときを楽
しみました。軽食をとりな
がらカラオケと交流。暑さ
と熱中症を吹き飛ばすよう

「歌うこと」「声を出す
こと」は元気の素です。カ
ラオケには様々な健康効果
があります。脳が活性化さ
れストレス発散になるだけ
でなく、お腹から声を出し
て一曲歌えば100m走と
同じ運動量になります。筋
肉の動きによって血管の収
縮運動が行われ血液循環が
良くなり、さらに内臓脂肪
も燃焼されるためダイエツ
ト効果もあります。
(班会連絡担当者・清水音
先 090-2310-7
246)

カタカナやローマ字 の多い健診結果表

豊島1・2丁目支部
保健委員のついで

毎年1回「保健委員のつ
いで」を行います。8月29
日、「健康診断の結果を自
分のものに」のテーマで王
子生協病院健診課の酒田葉
子課長にお話しをしていた

だきました。
9月から後期高齢者健診
が始まる時、それぞれが
健診の結果表を持って集ま
りました。結果表のカタカ
ナとローマ字の多い内容を
詳しく聞きました。普段、
受診していないのでわかり
つけ医がいけないという人も
いました。お話しの中で
「家庭医」のことが主治医
の必要性などが理解出来ま
した。

介護が身近になってきて
いる年齢であり、これから
結果表を注意深く見るよう
にすることなどみんなで話
し合いました。健康診断の
結果をチャレンジにいかし
て取り組むことを申し合わ
せました。
(支部ニュース「みんな
笑顔」より)



浜離宮恩賜庭園内のキバナコスモス畑です。アオスジ
アゲハが蜜を吸っていました。(中澤義則)

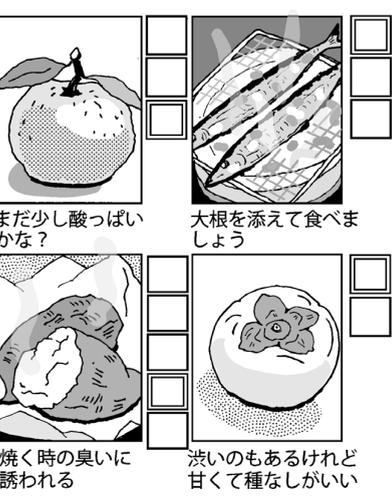
季節の スナップ



カラオケで盛りあがりました



検診結果の学習会



まだ少し酸っぱいかな？
大根を添えて食べましょう
焼く時の臭いに誘われる
渋いものもあるけれど甘くて種なしがいい

第351回 パズル

「ヒント」疑惑をかくすた
めに許せない
〈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、
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
東京ほくとホームページか
ら応募できます。
〈しめきり〉10月20日。
智子

健康づくり委員会主催
親子すこしお料理教室
日時：11月25日(土) 午前10時～12時
会場：ココキタ2階「キッチンスタジオ」
参加費：1組1000円 15組(先着順)
連絡先：3913-9100

外来診療体制のご案内

10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.

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, 皮膚科, 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

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 9月 8日、14日、19日、28日 「特売日」 10月 4日、10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
都市型グループホーム 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)