

生協の現況 2018.2.1現在

組合員	33,449人
出資金	15億7,458万円
一人平均	47,074円

2017年度増加	
組合員	1,316人
出資金	9,256万円



一人は万人のために万人は一人のために

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

2018年 (3月号) 第463号

Home Page : http://www.t-hokuto.coop/

# 憲法9条をみんなで守りぬく

## —安倍改憲ノ—の声を署名に託す—



豊島ふれあい館に93人が集まりました

### 9条が果たしてきた役割学ぶ

#### 署名推進学習会に93人

##### 金井知明弁護士が講演

1月25日、「安倍9条改憲NO!」署名推進のための学習会を開催しました。参加は93人、東京北法律事務所の金井知明弁護士による講演「憲法9条が果た

#### 過去から現在へ

金井弁護士から、9条の制定は人類初の原子爆弾の

使用を招いた第2次大戦の反省から、日本の平和そして世界平和への決意表明であること、戦争放棄・戦力不保持と平和的生存権を保

講演する金井知明弁護士



障したものであり、軍事化の流れを規制するものであること、など歴史を経てつ

語られました。

そこに、3項で自衛隊の存在を明記することによって変わるのか、あとから付け加えられた3項により1項と2項は骨抜きになり、国民生活にも大きく影響することを学びました。

#### そして、未来へ

「憲法9条」は過去の反省に基づきつくられたもので、軍事化の流れを制限す

**憲法9条**  
 1項 日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。  
 2項 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

る規制規範です。私たちの未来へとつなげていかなくはなりません。憲法に自衛隊を書き込めば、アメリカが始めた戦争に巻き込まれます。現在の北朝鮮とアメリカとの戦争を日本政府はあおっています。戦争にならざるを得ないのか、核兵器を使ったらどうなるのか、被爆国日本の声は一番説得力があります。

#### 我が子にどう伝えればいいのか

事前に寄せられた「ひとことカード」には、  
 ・子どもたちにどうやって戦争体験を伝えていくのか。  
 ・私は90歳、軍国少女だった。戦後、政治経済に関心をもち生きてきた。平和

の戦力は必要。  
 など100人以上の方から率直な想いをいただきました。

#### 王子駅前署名行動



2月21日、王子駅前「9条改憲NO!」署名行動を行いました。23人の組合員と職員で57筆を集めました。「安倍は許せない」「私は戦争を体験しているので絶対戦争はダメ」と署名に込めていただきました。「世田谷でもやるよ」「もう署名したよ」という運動をともにする方の声掛けもあり、とても励まされました。

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

春弥生、きびしい冬も終りやわらかな陽ざしに包まれ、桜もチラホラと願いたいところだが、なかなかそうはいかない。とくにこの冬は日本海側や東北、北海道などが豪雪にみまわれ、甚大な被害が出た。東京でも一度雪が積もったが、各地の状況に比べようもない程度であった▼3月という、7年前の東日本大震災を思い出さずにはいられない。3月11日、あの日も東北地方には粉雪が舞い、底冷えのする日だった。午後2時46分、マグニチュード9という大地震が発生、大津波が東北沿岸部を襲った。そして東京電力福島第1原子力発電所の爆発・崩壊。大量の放射性物質が人々や動植物、山、川、海を覆った▼私は東京の自宅でテレビの前から動けずに、ただただ呆然と画面を見つめているだけだった。狂ったように家々や人々を飲み込む荒々しい波に自分も巻きこまれていくような恐怖しさ。その後、頭に浮かんできたのは、「放射能汚染」というコトバ▼73年前の8月、アメリカが広島、長崎に落と

理事会だより 2月17日

無差別平等の医療、医療・介護の質向上を柱に

理事長あいさつ

今泉 貴雄



が集まる総会が開かれます。今年はその年に当たります。全日本民医連が2月に広島で、3月には東京民医連の総会があります。ここでは、この2年間の活動のまとめと今後2年間の運動方針案などが議論されます。一部紹介します。

東京は今、インフルエンザが流行っており、多くの患者さんが外来にいられてます。また入院中の患者さんにも発症された方がおり、気を付けて患者さんへの対応をしていきたいと思えます。

民医連では、2年に一度、所属する医療介護機関

前回の全日本民医連総会では、医療・介護の新しい柱が提起されました。第一の柱は貧困と格差、超高齢社会に立ち向かう無差別平等の医療・介護の実践。第二の柱は安全、倫理、共同の営みを軸とした総合的な医療・介護の質の向上。東京ほくととしてこの2年間の具体的な活動としては、第一に無料低額診療を始め

たこと、及び病院のHPHへの参加などがあげられます。また第二の柱については、前理事長の大山美宏医師のもと、組織を改革してきたものと考えます。

まちづくりの拠点になる今後2年間の活動方針(案)では、民医連の医療介護活動の新たな「発展期」を築くための基軸がこの2つの柱の実践、となっており。方針ですので抽象的ですが、中小病院は地域になくはならないものとして存続し続けるために、無差別・平等の地域包括ケアの担い手になる病棟として役割を果たしていくこと。診療所は生活者の視点で地域をとらえ、医療・福祉の複合体の機能を発揮して、地域の他の諸団体と共同して地域の課題にのりくみ、「まちづくり」の有力な拠点のひとつになることが必要とされております。

合員)とともに、安心して住み続けられる「まちづくり運動」を位置づけ、方針化することが提起されております。人づくりが重要で、地域密着・多職種協同で職員育成をすすめることも提起されております。

ひとり1人が主役に

今後、私たちの課題としてこの2つの柱をいかに具現化していくか、そのことが求められております。しかし一方では、地域の高齢化、貧困・格差といった問題は、この2年間でより深刻化していることを実感します。だからこそ、この生協の活動がますます重要になっていくことを確信し、当法人での総括、及び年度への方針を作成、具体的な活動へと進めていきたいと思います。必要なのは自分たち一人ひとりが地域包括ケアの当事者、メンバーの一員として活動することです。

そして共同組織(地域組

理事会議事録要旨

報告事項

①1月組織活動報告・組合員加入86人、脱退61人、出資金増資498万円、増資者922人、班会開催70回、2項組合員4人。各地で新春の集い開催。健康づくり学校17人で開校。1/25安倍9条改憲NO学習会93人参加。署名推進。事業所利用委員会で代々木病院見学予定。②1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医療福祉生協連理事会、全日本民医連理事会と東京民医連理事会報告。⑤地域ケアサポート委員会報告。

議決事項

①総代会日程と会場、選挙管理委員選出、総代定数配分。②福祉用具サービスハビネスの福祉用具プランニングへの統合。③王子生協病院内視鏡一式更新。以上確認した。

平成23年から訪問を開始したAさん。胃を全摘、多発性脳梗塞、胸部大動脈瘤術後の方です。在宅療養で、安定した生活を送っていましたが、病状の悪化で食事が摂れなくなり、体重が減ってきていました。奥さんは何とか食べてもらおうと、好みのものを準備されていましたが、食事が摂れないことは諦めているようでもありました。

医療と介護の現場 お寿司を食べに行こう!



迎えに伺い、他のスタッフは店で待機し到着を待ちました。平日夕方は空いており、車椅子で楽に移動できました。奥さんと奥さんの間にナイーが入りお世話をし、奥さんにもくつろいでいただきます。Aさんは大好きな穴子やほたてを美味しく召し上がっていました。スタッフも、お寿司を食べ、おしゃべりを楽しみました。病気が障がいであっても、誰もが健やかで穏やかな日々を送りたい。希望や目標を見出して、それをかなえたい、と願っています。看護師になったときから、「患者さんの希望をかなえる看護をしたい」と考えていました。今回のこの計画で、看護師が体調を整え、具体的な希望や目標を引き出し、実現させるお手伝いができることを実感しました。(王子訪問看護ステーション・五津恭子)

「東京ほくと医療生協65年のあゆみ」紹介 月12回の夜勤と3人の子育て…多くの仲間を支えられて



生協北診療所看護師長 松木久美子

東京ほくとの「65年のあゆみ」はまさに私の人生の3分の2のあゆみです。第2章からは懐かしさを感じながら読みました。病院の建て替えや増築が繰り返され、基準看護特Ⅱ類の取得や看護師の研修の開始、後輩たちが次々と入職しました。しかしいつまでも看護体制が良かったわけではありませぬ。夜勤12回を行

ながら職場責任者をしていました。今考えると「良くできたなあ」と感じますが、職場の先輩や同僚たちの協力があつたからこそ、3人の子育てを育てながらでもできたのだと思えます。

そして、医師集団も大場俊英先生に加え外科の佐藤達郎先生、内科の伊藤淑子先生が常勤医として移籍され、若い研修医もたくさん増えました。よく医療看護について話し、切磋琢磨して成長しあいました。一番の思い出は、今では珍しくないですが、医療生協の組

〈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す。



# 自宅での防災力を 備えましょう

## 普段から慣れているものがおすすめ

訪問看護ステーションたんぽぽ  
所長 橋本 明子

に自助共助としての防災力を備えるための支援を考えています。

### 避難経路や 備蓄品の確認を

取り組みの中から気がついていたことです。東京防災ブックにある地図を見て、まずは避難指示が出たときどこが避難場所か、また避難所はどこか把握します。道の瓦礫で移動の妨げになりそうなのが無いか、住宅密集地で火災の危険性は無いか把握も必要です。

また、避難の際の持ち物はまとめておくことで、懐中電灯やラジオ・食品・水などリストに明記さ

れていますが、日常的に内服している薬があればそのストックとオムツやパットも必要です。また、洗口剤や歯ブラシもあるとよいといわれています。備蓄品についても同様です。

先日、ステーションの備蓄品を整理していたら、乾電池が液漏れをしていました。一度にたくさん購入すると1個あたりの単価も安くすみストックを切らす心配も無いので良いように感じますが限度は必要でした。また、漏れた液は素手で触ってはいけません。

普段から食べ慣れたものを備蓄し消費するローリングストックがお勧めです。コーンスープや個包装の羊羹も良いかと思いましたが、意外にドラッグストアのカップ麺やパック米は期限が短いのでマメに消費しては購入しないといけないので注意が必要かも知れません。



また、懐中電灯やラジオ・食品・水などリストに明記さ

入れておきたい場合は、電池と端子の間に紙などを挟

王子訪問看護ステーション廊下に設置されたヘルメット



開封するとあっという間になくなりました。しかし、これがアルファ米や乾パンならば普段食べ慣れているため手をつけなくて処分してしまうかも知れません。

## 「運動したい」の はじめの一步は ウォーキング

寒い冬が終わり、もうすぐ暖かい春になりますね。冬が終わってからの運動を始めようと思っっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私がおすすめしたい運動は、ウォーキングです。ウォーキングは身体へ

の負担が少なく、特別な道具を準備する必要がないため始めやすい運動です。

マイペースで継続して

ウォーキングには様々な効果が期待できます。

- ① 高血圧や動脈硬化、糖尿病、高脂血症などの成人病予防、② 肥満の解消と予防、③ 筋力や心肺機能の増進、④ 精神的なリフレッシュ、



モデルは今野未菜さん

ストレス解消などの効果が得られます。ウォーキングのポイント

は、正しいフォームを身につけることです。背筋を伸ばして少し顎を引き、肩の力を抜きましょう。視線は10〜15m先を見ましょう。また、いつもより少し広めの歩幅で、踵(かかと)からつくことを意識して行っ

てみましょう。呼吸は自分のペースで行ってください。または、1・2で吸って、3・4・5で吐くようにするといいと思いますので試してみてください。

ウォーキングは決して速いスピードで歩く必要はありません。まずは、普通に歩くくらいのスピードで行ってみましょう。慣れてきて

準備運動をしっかりと

注意点を説明します。① 準備運動はしっかりと行いましょう、② 水分をしっかりととりましょう(30分毎を目安に)、③ 持病のある方は医師の意見を仰ぎましょう、以上の点に注意しながら

## 第6回 荒川ラインウォーキング

開催日 4月7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

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23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

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

申し込み先 組織部へFAX (3912-9333) でお申し込みください。お問合せは、組織部電話 (3913-9100)

ご家族で仲間どうして誘いあってご参加ください。

健康チャレンジ報告会の全体会



運動・すこしお・お口・血圧・マイチャレンジと5

このコースに654人が登壇し、健康づくりに励みました。その報告会を1月30日に35人の参加で行いました。

初めに、歯科の前田

茂所長が「オーラルフレイルについて」講演しました。唾液の多い高齢者は長寿ということと、「唾液は天然の水歯磨き・抗菌作用・入れ歯安定剤の役割を果たす副作用のない薬」だそうです。そして、「健康寿命を延ばすには、医療生協運動を死ぬまで頑張る」と

# 「楽しくたれかと一緒に」が継続の秘訣

## 2017年度健康チャレンジ報告会

という言葉に納得しました。

「すこしお」で成果

堀船支部

荒井タカ子さん



減塩はマズイという先入観があって嫌だったが、「すこしお」という言葉はやさしい感じがして、料理教室に参加。1日8gから始め、蒸す料理や、味付けなど工夫。テーブルに調味料を置かない、計量スプー

ンをないがしろにしない、2ヵ月後には6gでできるようになった。

減量のとりくみ

浮間第2支部

平尾 良幸さん



2年前、転んで接骨院に行く、「筋トレできます」と書いてあり、1月から週3回、1回2時間、整体師とマンツーマンで1時間はストレッチ、あとはダンベルやバーベルを持ち上げて、最後にウォーターベッドでリラックス。仲間を誘い6人で続けたら、体重は7kg減、ベルトは4cm短くした。

食事に気をつけて

豊五団地支部

伊藤 光男さん



高血圧、椎間板ヘルニア、肥満、息切れを自覚。昨年3月から減量。「週2日以上、5千歩以上歩く」を実行した結果、体重は7kg減、腹囲は5cm減。ド力食いはやめて、魚・煮物・生野菜を中心に、食事時間が長くなった。

自宅でリハビリ

豊島一・二丁目支部

立川千鶴子さん

2007年にクモ膜下出血と水頭症で大手術、余命



半年と言われた。その後のリハビリで車いすから杖歩行ができるようになり、歩行を目標をもって続けた。東京ほくとのネットワークに助けられた。昨年12月には国際文化交流のため、タスマニアに行くなど元気で活躍する85歳の立川さんの話に、多くの方が感動しました。

感想文では「継続すること、楽しくやること、目標を少し上に設定すること、誰かと一緒にやること、誰かと一緒にやること、大事なんです」との声が寄せられました。(組織部・池田雅子)

## 2・14全国バレンタイン行動

# あなたもどいっしょに

### 安心して住み続けられるまちづくりを

## カードとチョコ7千個配る

2月14日バレンタインデーにちなんで、全国の医療福祉生協が、生協の宣伝と社会保障制度の充実を訴えて、バレンタインカードを配布しています。東京ほくと医療生協は、毎年カードにチョコを添えて7千個を配っています。

2月13日と14日に、6カ所まで84人が参加して配りました。できるところは「安倍9条改憲NO!」の署名も行いました。

王子駅では、王子生協病院の患者さんが多く通りが



王子駅前



赤羽駅前



町屋駅前



西新井駅前

## 病院・診療所・事業所だより 街づくり

王子生協病院

### DVD上映会にぜひお立ち寄りください

毎月第4月曜日夕方、3階リハビリ室に仕事帰りや休憩の職員が集まってきました。昨年の11月、DVD「武器よりも命の水をく中村哲医師とアフガニスタン」を上映しました。「瀕死の小国」をアメリカ軍がテロの報復で空爆。生き残っても劣悪な環境下で命が次々と奪われていく。中村医師は白衣を脱ぎ棄て作業着で重機を操縦した。大地に水を引ければ農作物が育ち、食うに困らず、家族と生活できる。歴史的な干ばつで枯れ果てたアフガニスタンの荒野が緑の大地へ変貌した奇跡。見終わった後のひとことカードからは、率直な感動や素朴な疑問もいっぱい寄せられました。「もっと周りのみんなに知らせたい」社務委員みんなの強い気持ちと、事実の共有が次に踏み出す力になるのを感じます。(事務次 長・齋藤 智恵子)



会場は3階リハビリ室

### 「北診だより」が通巻100号記念号

生協北診療所

生協北診療所を開設した時に創刊した「北診だより」が、今年の1月号で通巻100号を迎えました。職員会議で記事を



1月号は所長の年始の挨拶と全職員の写真を掲載し、各支部長さんや運営委員さんの紹介・ひと言も載せました。これからの読みやすく、充実した紙面づくりを心掛けていこうと思います。(生協北診療所検査技師・中澤義則)

王子生協病院  
回復期リハビリ病棟  
作業療法士 吉田 雄佑  
ゆうすけ

回復期リハビリテーション病棟では2016度から「コンチネンスケア(排泄ケア)チーム」を立ち上げて活動をしています。当チームは看護師、ケアワーカー、理学療法士、作業療法士の4人で構成されています。

### 回復期リハビリ病棟だより

患(大腿骨の骨折など)を抱え、リハビリが必要な患者さんが多く入院しています。その中にはトイレでの排泄を行うことが困難な重度の障がいを抱えた方もいます。

## コンチネンスケア(排泄ケア) プロジェクトの取り組み

今年度の重点は、1つ目は排泄を行うのにスタッフ2人での介助が必要な方も積極的にトイレでの排泄を行うことです。それに伴い必ずリハビリスタッフから病棟スタッフへ排泄時の介助指導を行っています。また回復途中の患者さんに対して、ナースステーションに現在オムツ内排泄となっている患者さんの人数をボードに記載して掲示しています。目的は全スタッフとの目標共有、排泄誘導に対する



コンチネンスケアチーム、中央が吉田さん

性を高めること、患者さんの負担を軽減することが目的です。

意識を高める事です。入院当初からの目標を決めてリハビリの目標を決める

実際に患者さん、ご家族からの希望として「トイレで排泄が出来る事」は特に多く聞かれます。入院中の早い段階で希望に添えるように取り組むことで日常生活動作の獲得のみでなく、患者さんの「トイレに座って排泄が行えた」という精神的な充実感にも繋げていければと考えています。

# 「憲法」を学ぶ

## 第4回 憲法が保障する人権の基本的な考え方

今回は、基本的な人権について、日本国憲法における基本的な考え方を解説します。これは、裁判上でも、学問上でも、ごく一般的な考え方です。

日本国憲法は、国民に保

東京北法律事務所

坂田洋介 弁護士

障する基本的な人権を「侵すことのできない永久の権利」(11条、97条)と定めています。つまり、法律によっても、さらに「憲法改正」によっても、侵してはならない権利として、絶対的に保障する考え方をとっています。そして、憲法は国家権力を制限する規範(立憲主義)ですから、基本的な人



権は国家権力では侵すことができないことを意味しています。

## 国家権力を縛る基本的人権

### 公共の福祉について

もっともこれは、人権が無制限であることを意味しません。個人は他人と関係をもつて生きていますから、人権もとくに「他人の権利」との関係で制約されることは当然です。このこ

とを、憲法は「公共の福祉」として定めています(12条、13条等)。たとえば、報道機関が個人を調べ、報道することは表現の自由(21条)で保障されていますが、他方でその報道は個人のプライバシーを侵害することにもなります。このよ

うに、「人権相互の矛盾・衝突」が生じる場合に、それを調整する原理が「公共の福祉」であると考えられています。「公益」とか「国家的利益」といったものはありません。

### 新しい人権の保障

そして、憲法は、14条以下において、詳細な人権規定を置いています。しかし、それは歴史上重要な権利・自由を列挙したものにすぎず、憲法が保障する人権はそれに限られません。社会の変革にとめない、新たに個人にとって不可欠と考えられる基本的な権利・自由は「新しい人権」として保障されます。具体的には、憲法13条の「生命、自由及び幸福追求に対する権利」(幸福追求権)がそのような「新しい人権」の根拠となる一般的かつ包括的な権利とされています。たとえば、プライバシーの権利、名誉権等は、憲法上には明記されていませんが、

この13条等を根拠に憲法上保障されています。そのため、憲法の明文には記載のない個人の新しい権利・自由について、その保障の必要性が高いとしても、必ずしも憲法を改正する必要はなく、十分解釈で保障することができ、立法や行政の基本とすることが可能です。

現在の改憲の動きは、このような人権の基本的な考え方も変え、その人権保障も弱めようとしています。「国家権力を縛る」、「国家からの自由」という根本さえ変えようとしています。上記の人権の基本的な考え方に基づき改憲の動きを見ることが大事です。

## 街づくり

### 生協浮間診療所

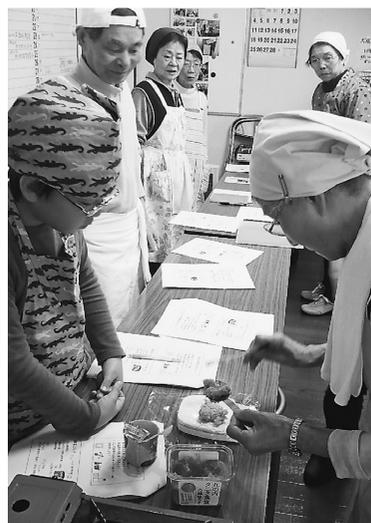
## 「おかわり!」は塩分2倍にドキッ

2月3日、王子生協病院の管理栄養士の生島まほろさんと宮城桃子さんをお迎えし、浮間虹のセンターで第2回すこしを料理教室を行いました。男性2人、女性12人、小学生1人の計15人の皆さんと減塩について楽しく学びました。「すこしの塩分」で「すこやかな生活」をめざし、なぜ減塩が必要なのか、計量の基本について学び、調理方法をおさらいしたのちに実習を行いました。

午後には食品の塩分量を考えてみようということで、ご飯のお供に合いそうな梅干し、たくあん、冬によく口にする加工食品のお話を聞きました。

おでんの練り物は2個まで、たらこは小指第一関節まで、練り生姜や練りワサビ、マヨネーズのカロリーハーフも塩分が多い、汁物は薄めたら残す習慣を、目から鱗のような話ばかり。「えー、知らなかった!」と和気あいあいと講義が進みました。

「味噌汁の食べる回数を減らしている」と思う「メニューのレポート」が広がった」と前向きな感想が聞かれました。



みその量をきちんと測ります

木村愛(生協浮間診療所 看護師・看師)



き受けて活躍しました。お子さんに手が掛からなくなつてからは、北区の「ファミリーサポート」の講習を

### 知人に「東京ほくと」を 読んでもらい仲間ふやし

#### エッセイや俳句の投稿で視野広げて

王子5丁目団地 若林ふさ子さん(67歳)



文字になつて残ることが「とても嬉しい」と。

このようなひたむきな運営委員としての活動が組合員の拡大につながるのです。そうしてそれも、エッセイや俳句で培った物ごとをしっかりとつかむ眼差しや、何ごとにも真摯な姿勢といったお人柄の在り様に支えられてののだとつくづく教えられました。

「ひとこと通信」常連さんの若林さんにお話を聞きました。学校時代から作文を書くのが好きだった彼女は栃木県那須から上京し、仕事のかたわら詩やエッセイを学ぶサークルに入り、同人誌に投稿するようになりました。

受けて子育ての手助けをしています。この講習がきっかけで俳句に誘われ、今に至るまで続いています。元々エッセイを書くのが好きで、新聞に投稿したりしていました。が、俳句は初めて。今ではいろいろな勉強した成果が表れてきています。なかなかうまくいかないときも、まず作ってその作品を句会に出すことが大事と話されました。エッセイでも俳句でも、自分のものが

最近忙しく、なかなか映画やコンサートに行けないのですが、時間を潰すために出掛けてください。それらがエッセイにせよ俳句にせよ、また医療生協の運営委員としての活動にせよ、必ずやさらなる深みへと広がってゆくでしょう。

（編集委員・石原妙子）

自分たちで尿チェック



自分たちで尿チェック

### 多くの質問が飛びかっ てお得で楽しい学びの学校

「健康づくり学校」10人が修了

2月3、10、17日の3日間、6講座の健康づくり学校豊島教室を開校しました。十数年ぶりの方から初めての方まで10人が修了しました。

健康チェックの基本を学び、尿チェックで塩分量が簡単にわかることに驚いた方が多く、ある方は「素人でもここまでできるとは知らなかった。こんなに教えてもらえるのはお得ね」と喜んでくださいました。また、お口の酸性度を測ったり、咬合力ガムを試してみたり、とお隣同士で楽しく取り組んでいました。

17日最終日は、「AED実習」と「生活習慣病の話」でした。AEDでは「練習してみても、いざとなったらやれる自信がないわ」と話していましたが、たくさん質問がとびかかりました。「生活習慣病の話」で身体全体のことを学び、修了証をいただきました。

「健康と運

（組織部・飯塚佐希子）



北区堀船 早坂充子

新聞ちぎり絵

なんでもごまかす安倍総理。トランプ政権の「多様な核戦略」への転換に河野外相の「高く評価」発言には呆れる。東日本大震災から7年。核も戦争も原発再稼働も大反対です。



### サロンの サロメ

### だれもがいつでも集いあえる アットホームなおしゃんせ

に立ち、周りにはいろんな作品が並んでいて、アットホームな場所です。 ※おしゃんせは鹿島島の「おしゃんせ」から「いらっしやい」の意味です。

今、日程表には貸し出しグループの予定がいっぱい。20以上のグループがこの会場を使用しています。ここで北足立第3支部が月1回、「いきいきサロン」を開いています。

この日は、ギター伴奏で歌い、おもしろ講座で少し頭の体操、その間にボランティアさんがトーストとサラダを出してくれました。だれもがいつでも集いあえる、動ける人が台所

1月24日に福祉たすけあい委員会企画で北足立地域の竹ノ塚にある「おしゃんせ」に8人でおじゃましました。足立区の職員であった吉永栄子さんが2階建てのアパートを買い取り、2階は障がい者のグループホーム、1階は2DK3戸分を1部屋にして地域に貸し出して、みんなが集まれる場所を提供しています。退職後、平成18年にオープンしました。足立区や社協からの助成金も活用していま

毎日、多くの人が集います



毎日、多くの人が集います

### ◆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 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

# ひとこと通信

(敬称略)

浮間 佐藤章子(68)  
30年ぶりに泳ぎました。  
25m泳げたので新しい水着

買いたいなあ。  
王子 伊藤あや子(69)  
都心の雪掻きはとても大  
変、腰痛でつらかった。  
浮間 斉藤美恵(68)  
木蓮(もくれん)・猫柳  
(ねこやなぎ)の蕾(つぼ  
な)ことを耳にします。

み)も膨らみ春近いです。  
中十条 間所貞夫(91)  
緊急通報システムを設置  
しました。  
南千住 小尾宏教(89)  
最近、高齢者のわがまま  
なことを耳にします。

王子 中澤政子(74)  
健康のため水中ウォーキ  
ングをしています。膝関節  
のためにいいですよ。  
豊五 横山きよ(70)  
花粉症のためマスクが手  
放せません。  
神谷 宮本房江(83)

ひいてしまいました。  
西新井本町 斉藤直江  
毎朝のラジオ体操で元氣  
に過ごしています。  
堀船 荒井タカ子(77)  
早朝ウォーキング、小台  
橋の向こうからのぼる朝日  
がきれいです。  
志茂 吉原宗夫(82)

きてビックリ。  
王子 井伊幸子(68)  
孫たちが次々インフルエ  
ンザに。私は変わらざる元  
氣、バアバは強し。  
舎人 川崎美恵子(74)  
隣の方が家の前を掃除し  
てくれてとってもありがた  
いです。  
王五 田代幸子(72)

財津 昌樹著  
言いたいことを  
言ってしまう。  
と、  
どうなるんだろう  
「そうだ」そのとおりだ  
と対話したくなる本

か、クールで本質を突いて  
います。思わず「そうだそ  
うだ」そのとおり」と拍手  
したくなる表現が随所に。  
こんな文もあります。  
『日本国憲法』、争いごと  
は武器ではなく、話し合い  
で解決する...と誓った憲法  
9条。勇気のいる生き方で  
はないか！度胸のいる生き  
方ではないか！知恵のいる  
生き方ではないか！ニッポ  
ンを誇らしく思う」  
《花伝社刊、1300円》  
〔北足立第2支部運営委員  
・平 町江〕

## \*わたしも配っています\*

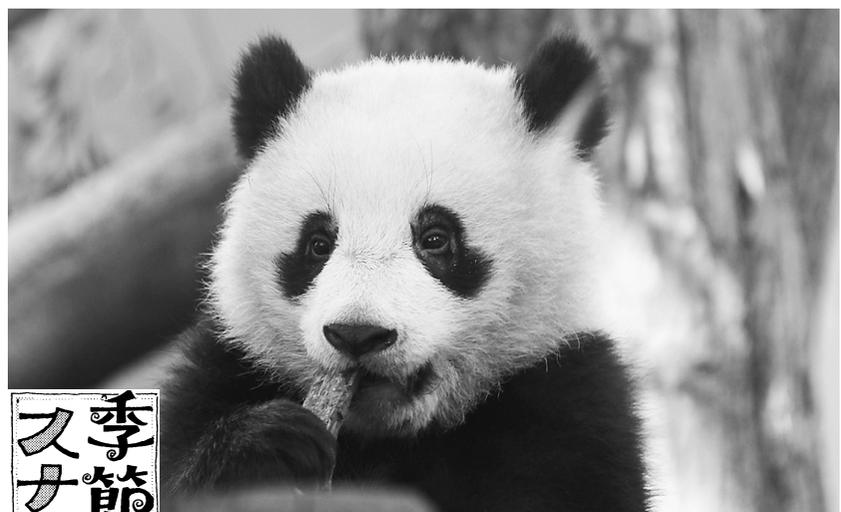
ピンチヒッターから  
支部運営委員に  
志茂在任

小林京子さん

1997年から「東京ほ  
くと」を読んでいました  
が、まさか私が配るようにな  
ると思ってもいません



でした。生協の活動が好き  
で20年ほど購買生協で活動  
してきました。東日本大震  
災などで被災者の傾聴ボラ  
ンティアを経験しましたの  
で、今度はサロンなどのボ  
ランティア活動をやってみ  
たいと思い、「ほくと」カフ



## 季節のスナック

生後250日目の上野動物園のジャイアントパンダの  
シャンシャンです。観覧時間内にちょうど目の前まで  
来てくれました。(中澤義則)



本日の作品を持って

## わくわくドキドキ 集中の絵手紙

足立西部第2支部  
なでしこ班

生協活動の一つとして、  
絵が大好きな人が集って、  
「絵手紙班」を昨年5月に  
発足しました。手先を使う

ことは若さの秘訣、庭に咲  
いた水仙や農家の畑から葉  
のついたカブ、香りがよく  
てやわらかな泥のついたネ  
ギなど、新鮮野菜を買って  
お手本にします。ワクワク、  
ドキドキしながら集中  
します。

その絵手紙を送った姉か  
らは、「びっくりしたよ」と  
喜びの電話があり、海  
外の友に日本の文化を知  
ってもらいたいと送った  
り、孫と交流したりして、  
それぞれの想いがつ  
ながり、見守りにもなれ  
ばいいと思います。

メンバーは常時6人で  
す。まず、長野県佐久市オ  
リジナルの体操から始めま  
す。最初はなかなかうまく  
いかなかったのですが、今  
では皆さん慣れてスムーズ  
にいくようになりました。  
朗読は、宮沢賢治の詩を  
声を合わせて読み合わせて  
います。その次は歌を手話  
で習っています。昨年は  
「茶摘み」でした。今は「翼  
をください」を習っていま  
す。お茶を飲みながら楽し  
くゆっくり覚えていくこと  
にしています。

## 医療生協の品番です！あなたの町の班会

(足立西部第2支部運営委  
員・富田照子)

体操・朗読・手話み  
なでゆっくり楽しく

汐入支部  
脳いきいき班会



すわってできるオリジナル体操中

## 第356回 パズル

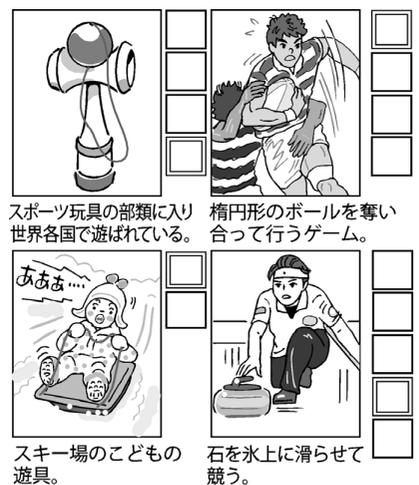
〈ヒント〉東京は2月25日  
に行われました。

〈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北區豊  
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〉3月20日。

〈前回の答え〉ユキダルマ  
(当選者) (応募23)  
小尾宏教、横山きよ、大  
塚克子、荒井タカ子、野口  
芳江



スポーツ玩具の部類に入り  
世界各国で遊ばれている。  
楕円形のボールを奪い  
合っているゲーム。

スキー場のこどもの  
遊具。  
石を氷上に滑らせて  
競う。

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 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 認知症予防外来(1・3・5週土曜・予約制)

鹿浜診療所

足立区新田2-4-15 3912-8491

3月中旬より変更あり 詳細は診療所まで

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

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 3月8日、14日、19日、28日 「特売日」 4月3日、9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
都市型軽費老人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。

看護師募集
資格|正看護師
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)