

**生協の現況** 2018.5.1現在

組合員	32,692人
出資金	15億6,371万円
一人平均	47,831円

---

2018年度増加組合員	72人
出資金	864万円



一人は万人のために万人は一人のために

2018年  
(6月号)  
第466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/>



らくらくストレッチ班・さわやかストレッチ班



なでしこ体操班

# 仲間とともに「健康づくり」

## 楽しく広がる「体操班」

日々の暮らしのなかで身体を動かしたり、スポーツをしたりする方が増えていきます。一人で行うよりみんなで楽しく行い、少し難しい運動にもチャレンジしてみようなど、運動の輪が広がっています。

ラクな気持ちで楽しく身体を動かす

北足立第2支部

らくらくストレッチ班

北足立第3支部

さわやかストレッチ班

血圧を測り終わると、音楽に合わせて歩くことから始めます。その後はストレッチやリズム体操、椅子に腰かけてタオルやセラバンドを使った運動、時には脳トレ体操やお口の体操などを行い約1時間半、自分の体調に合わせて身体を動かします。

「身体がラクになった」「正座が出来るようになった」「足の痛いのが少しず

つわらなりました。音楽に合わせて歩くことから始めます。その後はストレッチやリズム体操、椅子に腰かけてタオルやセラバンドを使った運動、時には脳トレ体操やお口の体操などを行い約1時間半、自分の体調に合わせて身体を動かします。

さわやかストレッチ班は発足してから13年目を迎えました。当初は翌日から筋肉痛を訴える人がいて「全然ラクじゃないね」などと言っていました。しかし、今では余裕がたせいか笑ったり、おしゃべりしたり楽しく体操をしています。

つ良くなった」など効果を実感している人も多く、月2回の班会がすっかり定着しています。60代から80代の人が参加していますが、頑張りすぎずラクな気持ちで楽しく身体を動かしているのが長続きし、健康づくりに結びついているのだと思います。(市井厚子)

いつでも自分の足で歩けるように

豊島4丁目支部

なでしこ体操班

段差のつまずき、大腿骨骨折、椅子から転落したなどを聞くにつけ、寝たきりにならないように、年齢と共に弱くなった足腰を強くしたいということで始めた「健康体操」です。

病院会議室で月2回、健康チェックを行い準備体操、「ロコモ体操」「さくら体操」筋トレで1時間集中します。5年目に入り、「ほくと運動サポーター」の認定者が4人となり、心強く、準備体操はすすんでやってくれています。「ほくと転はん塾」修了者も数人加わり、支部以外からの参加者もあります。体操仲間が増えることは励みにな

ります。ロコモ体操予防ソングは自宅での生活を歌にしている、筋トレをしようという気になさせてくれます。自宅でもテレビを見ながらでも、2分間の片足立ち

筋トレに魅せられて続けています

浮間第2支部

筋トレ班

私が転倒したのは2016年の暮でした。治療のために通い始めた接骨院で「筋肉トレーニング」に出会いました。整体師の先生からは「転ぶということとは体の筋肉の衰え、体重などバランスが悪いこと」が原因なので、筋肉を鍛えること、体重を減らすこと、筋

力は何歳になっても鍛えれば必ず効果があると論されました。(杉山トセ子)



筋トレ班

筋トレ後の達成感、病みつきになり、皆さん笑顔で熱心に通っています。しだいに腹筋が付いてきて筋力を使うハードな姿勢のストレッチも耐えられるようになりました。(平尾良幸)

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

日本国憲法は1947年5月3日に施行されて71年がたつ。世界の憲法のなかで、一度も改正がされない憲法としては最長の部類に入る。国のありかたを定めた最高法規として、それだけ優れた力を持ったものだ▼大西洋に浮かぶパフの唄で有名なカナリヤ諸島には、憲法9条の碑が建っている。平和を希求する諸国民の、今も続く悲惨な戦乱に対する力強い抵抗の証だ▼憲法の3大原則と言われる国民主権・基本的人権の尊重・平和主義を大きく脅かす憲法の改悪に血眼になっている安倍政権は小選挙区制度でかすめ取った議席を使い改憲案を打ち出している▼改憲案の4項目のうち、何としても押し切ろうとしている9条改憲は、自衛隊を明記し国防軍として戦争の放棄をくつがえし、世界中どこでも戦闘に参加できるようにすることだ▼軍需産業が肥え太り国民生活はどん底に落とされ数百万人の命が奪われた戦争。そんなことにはならないと言っている人たちがいるが、太平洋戦争が始まる時に、毎日空から爆弾が落ちて来ることをどれだけの人が想像しただろうか▼おだやかで人間らしく暮らし、おだやかで人間らしく暮らしていきたく願う私たちは、あまりにもおかしな政権に対して草の根からの声をあげ続け、力を合わせて本当の幸せを実現しなくてはならない▼

憲法9条を変更する必要はないと言った世論は多数を占めている。この国民の声をこぼす耳を傾け日本国を守るべきだ。(よ)

理事会だより 5月26日

将来をのぞむ共通の認識に  
たち、厳しさを乗り越える

理事長あいさつ

今泉 貴雄

昨日の午後、訪問診療で外に出ておりました。陽が沈むのがだいぶ遅くなり、もう少しで夏に移るんだな、そんな感じを感じてお

今回は、総代会に向けての最終準備の理事会であります。現在、組合員さんに対して事前説明会が開催されています。そこでは、経営的視点からの対策点を重点的に説明しております。経営的課題は次のようになります。

病院



新人職員入職式であいさつする今泉理事長

〈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76人、脱退47人、出資金増資864万円、増資者880人、班会開催100回、2項組合員1人。総代会までに4課題年間目標の2割達成のための運動提起。支部長交流会にささえあいシート提出。転ばん塾に30人申込。健康づくり年間計画討議。9条署名4,394筆到達。ピースアクションin広島参加者募集。②4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。議決事項  
総代会の委任状・書面議決書の取り扱いの件、確認した。

地域での病院のポジション

ニングを踏まえた議論が重要です。今年6月から6階病棟を地域包括ケア病床としていくこととなります。これからは、ますます4つの病棟の特徴を活かした運営を行い、ベッド稼働を追求することが必要です。なぜ私たちは、差額ベッド料をいただかないのか、組合員さんの要求にどのような形で応えていくのか?一方、この間の経営報告でも赤字であることには間違いなく、経営構造の見直しが必要で、その中で赤字を縮小することが必須です。

診療所

東京ほくとは8診療所(医科)を抱えております。各々の運営、体制などには違いがあります。今年4月からは医師体制の問題が生じたことで、赤羽東診療所にかかりつけの患者さん

介護事業所

東京ほくとは医療と介護の複合体ともいえ、それが特徴でもあるでしょう。しかし、今年度の介護報酬の改定では、さらに厳しいものとなりました。これから介護需要をふまえると、介護関連の行政のやり方、特に介護報酬に関しては、今後の高齢社会を支えるうえで、はなはだ問題だと言わざるを得ません。そのためには社会への働きかけをますます進めていくことが重要です。

しかし、一方でこの間の経過では、法人として介護事業所は、各々の対策というよりも全体として何がで



5・3憲法集会に6万人

5月3日、有明防災センターで行われた「9条改憲NO!平和といのちと人権を!5・3集会」に6万人が参加しました。東京ほくとは100人を超える参加で、「9条改憲NO!」「安倍内閣退陣を!」のプラカードを掲げてアピールしました。「9条改憲NO!」署名は5月23日現在、4473筆となりました。

組合員と職員ともに

今回の、以上のような個々の事業所での問題以外に、職員の労働条件も将来的な視点からも対応を検討する時期にきていることを明言しました。この問題についても、今から議論をしていくことが必須であるとの認識に立ったということです。

この点に関しては、職員側からも厳しい意見が出されております。しかし、将来の法人を見据える場合には、共通の認識にたち相互理解し、ともに前進していかなければなりません。職員、組合員さんについて、ねいに説明していくこと、そのことに「尽きる」と思っています。

医療と介護の現場

安心して病院にかかる制度



王子生協病院で無料低額診療事業(以下、無低診)を開始して4年目を迎えました。医療ソーシャルワーカーはこの事業の相談などを担当しています。無低診は世帯所得に応じて医療費や薬剤費の減免を行い、医療が必要な人の受療権を守る事業です。生活に困窮する場合、生活保護制度の活用を勧めますが、申請要件に満たない方に対する支援の一つとして無低診が活用されます。

Aさんは当院への入院をされ、生活費が減ると食事や医療費を節約する傾向にあります。そのため申請に無低診を活用することになり、現在も外来に定期的に

か生活が出来る状況です。生活保護を受けずに生活をしたいと口頭から節約していただきました。脳血管疾患で入院し合って訪問行動や行事をすすめたことは今も忘れられません。毎月の「きたあだち」支部ニュースもこのころから組合員で発行し始めました。

日本国憲法が生まれて70年、「ほくとの65年のあゆみ」では、国民いじめの政治から人間として尊重される社会をそして医療、社会保障の改善をめざしてきたことが記されています。この歴史を説くと、民医連や医療福祉生協の活動には感動させられます。学ぶことが詰まっています。安倍内閣がめざすものは、戦争できる国、人間の尊厳を踏みつぶすことです。経営が厳しいときこそ、組合員の団結や工夫など知恵を出し合います。まずは一歩から始めましょう。

通院しています。申請のきっかけは入院費の分割相談でした。面談で経済面を尋ねたところ、年金額は生活保護基準より少額より少額より少額より少額、貯金は少額ありま病院にかかれます」と話された。医に感謝しています」と話された。医療などの社会保障は国の責任です。無低診に甘んじることなく、社会保障の充実を求める支援者でありたいと思います。(王子生協病院医療ソーシャルワーカー・瀬尾真奈美)

「東京ほくと」の感動の歴史を学ぶ

足立区西伊興 理事 森 悦子



1998年12月、地域の「お祭り「ささのはまつり」で初めて「医療生協」と出会い、その場で加入、そして「北足立に民主的な診療所をつくらう」のスローガンを掲げ、私も仲間になりました。雨の日も雪の降る日も家庭訪問へ。東京ほくと全体の組合員の協力を得て、2002年5月に組合員2000人を突破しまし

た。私はまだ仕事をしていた。休日は「虹のセンター」に通い4年間頑張りました。11月には家庭医のいる北足立生協診療所が完成し、喜び合いました。氷川神社での第1回健康まつりは、奈良原から金魚を取り寄せ、筑波から知的障がいの子どもたちが太鼓演奏に駆け付けてくれました。たくさんの人たちと話

た。私はまだ仕事をしていた。休日は「虹のセンター」に通い4年間頑張りました。11月には家庭医のいる北足立生協診療所が完成し、喜び合いました。氷川神社での第1回健康まつりは、奈良原から金魚を取り寄せ、筑波から知的障がいの子どもたちが太鼓演奏に駆け付けてくれました。たくさんの人たちと話

〈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



65年のあゆみ HOKUTO AYUMI

65年のあゆみ HOKUTO AYUMI

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。

# 診療報酬と介護報酬の改定で4月から介護保険はどう変わったの？

## 「地域包括ケアシステム」の推進で影響も

福祉事業部長 西村祐子

2000年から開始された介護保険は3年ごとに改正されるのが法令上決まっています。今年も診療報酬及び介護報酬の同時改定の年で、「地域包括ケアシステム」の推進が強く押し出されています。

退院の促進と在宅における中重度利用者への対応、診療報酬改定の影響で、これまで以上に病院に入院

できる日数が短くなること、が予想されます。これまでは入院して治療を受けていた方も在宅への訪問診療を受けつつ自宅療養することになったり、早期に退院となり、ご自宅で療養する状況となるのが想定されます。医療的ニーズが高い状態や多くの介護ケアを必要とする状態で自宅療養なので、皆さんやご家族の不安もさらに大きくなることでしょう。

ヘルパー ステーションのぞみ	北区豊島3-7-2 ☎5390-5998	ヘルパー ステーション虹	荒川区荒川4-54-5 ☎5850-3585
地域ケアセンター わかば	北区豊島3-19-3 ☎5959-7875	地域ケアセンター はけた	荒川区荒川4-54-5 ☎3805-8388
居宅介護支援事業所 ハビネス	北区東十条2-8-5 ☎5390-6024	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
グループホーム ほくとひまわりの家	北区西ヶ原2-24-8 ☎5980-6222	ほくと西尾久虹の家	荒川区西尾久8-13-9 ☎5855-7801
鹿浜診療所通所 リハビリ	足立区新田2-4-15 ☎5902-7179	あらかわ虹の里 デイサービス	荒川区荒川4-54-5 ☎3802-3541
不安なことがあれば ご相談ください		荒川生協診療所通所 リハビリ	荒川区荒川4-54-5 ☎3802-2810

皆さんが安心して在宅療養生活をおくることができるよう、24時間365日の支援体制のさらなる拡充が大きな課題となります。

利用者自己負担額の増し3割導入

介護保険制度が開始され

15年間は、介護保険サービスの利用者自己負担は原則1割でした。2015年に、一定以上の所得のある方(概ね年金収入が280万円以上)は2割負担となり、今回の改正では、2割負担の方のうち「現役世代並みの所得のある方(年金収入等が340万円以上)」は3割負担へと変更されます。6~7月にかけて「負担割合証」が郵送で届き、適応は8月からになります。介護保険サービスを利用している方は、ご自身の負担割合証を確認され、担当ケアマネジャーに連絡をお願いします。

3割負担となると介護度やサービス利用内容は変更なくても、毎月の介護に充てている負担は大きく膨らみます。利用の回数や内容を少なくしようと検討する方も出てくるでしょう。必要なサービス利用を手控えることは、利用者の日常生活への影響はもとより、事業者としても利用いただけない回数が増えることになり、



一人分の食事を手ぎわよくつくるヘルパーさん

北区在住要介護1のAさんの例

要介護1のAさんが1人暮らしをおくっていると想定します。週2回デイサービスを利用し、週2回ヘルパーを利用し入浴見守り・買い物・掃除などの介助を受けながら生活しています。介護認定更新を経て新たな認定は要支援1。担当ケアマネジャーは地域包括支援センターに変更となり、介護サービス計画の見直しが行われました。

Aさんはこれまで利用していたデイサービスではな

事業収益減につながります。必要なサービスを必要方に利用していただけるよう皆さんの声を運動につなげていかなければなりません。

介護予防・日常生活支援総合事業

2015年からの3年間で要支援1・2の方の介護保険サービスのうち訪問介護(以下、ヘルパー)と通所介護(以下、デイサービス)は、国の制度から各区の制度に順次移行され、2018年4月から「介護予防・日常生活支援総合事業(以下、総合事業)」となりました。各区の介護保険事業計画等のもとに基準が設定され運用が開始さ

く、自宅から少し離れた事業所を週1回利用することになりました。1回の利用時間がこれまで6~7時間であったものが2~3時間へ変更。楽しみにしていた利用者同士で食べる昼食の提供もなくなりました。ヘルパー利用は週1回、入浴見守りの時間のみとなりました。その他日常生活上の支援は、地域住民のたすけあい活動で支えてもらうことになりましたが、近隣にすぐ利用できるたすけあい活動の仕組みがなかったため、Aさんは、工夫しながらなんとか買い物や掃除を

行っようになりました。これまで定期的にデイサービスに外出していた機会や、ヘルパーの訪問で他者とのふれあいの機会を確保していたAさんは、社会との交流の機会が極端に少なくなりました。

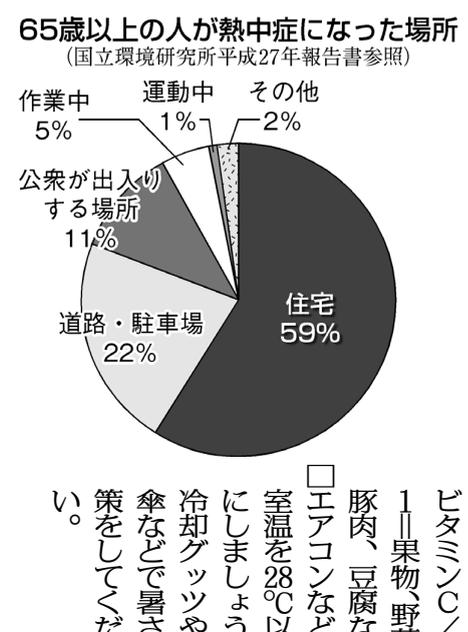
北区の総合事業においてヘルパー及びデイサービスに支払われる給付額は同じことをしても国基準と比較すると60%ほどに下がります。そのため、経営的な観点から総合事業の指定を受けることができなくなっているのです。

介護人材の不足

今後ますます深刻化して行く少子高齢社会。働く世代の人口は減少する一方、必要と推定される介護労働者は増加の一途を辿ります。東京ほくとの事業所も介護人材不足は深刻な課題になっていきます。数年来東京都も様々な介護人材対策を出してきています。利用できる制度を活用しつつ人材確保に努めています。まだまだ不足している状況です。制度上においては、介護ロボットや外国人労働者の導入も検討が進められている現状です。介護に関心のある方をご紹介させていただきます。

症状	対処法
めまい、立ちくらみ、脚の筋肉がつる、おなかの筋肉がけいれんする	<ul style="list-style-type: none"> <li>水分・塩分の補給</li> <li>よくならなければ医療機関を受診</li> </ul>
頭痛、嘔吐、くったりした状態	<ul style="list-style-type: none"> <li>水分・塩分の補給</li> <li>衣服を緩める</li> <li>太い血管(首筋、わきの下、脚の付け根など)を冷やす</li> <li>必ず医療機関を受診</li> </ul>
意識障害、全身のけいれん、高体温	<ul style="list-style-type: none"> <li>すぐに救急車を呼ぶ</li> <li>衣服を緩める</li> <li>太い血管を冷やす</li> </ul>

NHKきょうの健康より



### 熱中症に注意!!

#### 室温に気をつけましょう

今年4月から急激に気温が上昇し、気温差に身体がついていけない方が多いのではないのでしょうか? 梅雨になり、蒸し暑い時期はさらに注意が必要です。

熱中症は炎天下よりも多くは室内で発生しています。閉め切った部屋で高温・多湿になると、危険です。また、夜間でも発生しています。

【熱中症予防のポイント】

- 水分補給はのどが渇く前から
- 夏バテを防ぐ食事を豊富に摂りましょう。そうめんばかりでは夏バテします。
- たんぱく質・肉・魚・大豆製品など
- ミネラル野菜・果物・海藻・キノコなど
- クエン酸・梅干・酢・レモン・グレープフルーツ
- ビタミンC/B
- 1日果物、野菜、豚肉、豆腐など
- エアコンなどで室温を28℃以下にしましょう。
- 冷却グッズや日傘などで暑さ対策をしてください。

夏バテを防ぐ食事を豊富に摂りましょう。そうめんばかりでは夏バテします。

たんぱく質・肉・魚・大豆製品など

ミネラル野菜・果物・海藻・キノコなど

クエン酸・梅干・酢・レモン・グレープフルーツ

ビタミンC/B

1日果物、野菜、豚肉、豆腐など

エアコンなどで室温を28℃以下にしましょう。

冷却グッズや日傘などで暑さ対策をしてください。



国会議事堂を背に

### 医療と政治のかかわりを学ぶ新入職員国会研修

#### 議員に疑問をぶつけて聞いた

5月16日、東京民医連が主催する青年国会行動研修が開催され(全体で251人)東京ほくとから17人の新入職員が参加しました。3つのグループに分かれて

衆議院、参議院議員会館を「憲法9条を変えないで」の請願に廻りました。

国会研修は、民医連と政治や平和を学ぶ研修です。当日は議員面談の特徴、研修に参加して何が変わったか?を獲得目標にして臨みました。

国会議員と面談できたグループでは、安倍首相は本日に9条を改憲する気なのか?の質問に対し「いいねに答えてくれた」きちんと自分たちの意見を聞いて



通りがかりの人が気軽に立ち寄りやすい外国人の方も多いため立ち寄りやすいです。毎回8〜10人位、高齢者や女性の方が多いですが、加する中、健康チェック(120人)を行いました。

## 「青空」が似合う気持ちよい季節に

### 健康チェック会

#### 夕方の商店街で呼びかけて

〈王子支部〉

毎年、4月〜6月と9月〜11月の6回、王子2丁目商店街にある城北信用金庫に許可を得て、信用金庫前の片隅で青空健康チェックを行っています。夕方4時〜5時の1時間、通りがかりの人に「血圧、体脂肪を測って行きませんか、無料です」と声をかけ、20年以上支部の活動として行って

#### 生活習慣を見直すすきっかけに

〈豊島カッパまつり〉

5月20日、北区豊島公園で町会・商店街が主催するカッパまつりが行われました。多くの方がお祭りに参加する中、健康チェック(120人)を行いました。

血圧と体脂肪チェックでは、「血圧が高いわね、気が

いきます。なかには血圧が高い方がいて病院へ行くことをすすめています。最近では、血圧、体脂肪のほか「体スキャン」測定もしています。スキャンは測定結果が実年齢より若く出ると皆さん喜んで帰られます。「地域まるごと健康づくり」としてこれからも続けていきます。(理事・川井久子)



子どもから高齢者まで健康チェック

は、「乳がん検診は受けたことがなかったけど、今年を受けてみます」といった声が聞かれました。

多くの方が健康チェックに興味を示され、年齢を問わず健康への関心が高いことが分かりました。

(組織部・山崎建)

#### 毎月立ち寄るなじみの方も

〈十条西支部〉

4月から、青空健康相談会を再開しました。第3火曜の午後2時から、十条銀座商店街のキンコー堂さんが定休日の時に、お店の前をお借りしてチェック会を行っています。

人通りの多い活気あふれる商店街で、アーケードもあるので雨でもできます。



アカンベーチェック

知り合いも通りがかり、声をかければ気楽に座ってくれます。毎月来てくれる人も、冬の間お休みだったのも、久しぶりの再会です。「血圧はどうかな?」と、4人の支部運営委員が手慣れた調子で血圧や体脂肪、アカンベーチェックを行ない、途切れることなく33人のチェックを行いました。

(組織部・池田雅子)

## こども「すこしお」料理教室

小学生(1~6年生)対象

日時 7月30日(月) 10時~12時

場所 豊島虹のセンター 北区豊島3-6-5

献立 冷やし中華 豆乳プリン

参加費: 1人400円

申込み問い合わせ: 組織部TEL 3913-9100



## 福祉たすけあい祭り

参加費100円

年に一度開催する「大サロン」です。暑い夏の日、一緒に楽しみましょう。



8月31日(金) 午前11時~午後2時半 北とびあ13階 飛鳥ホール

舞台出演、出店いただける方は下記までご相談ください。(ボランティア参加です) 理事会福祉たすけあい活動委員会 連絡先: 3913-9100

## 病院・診療所・事業所だより

## 街づくり



### 所長に就任しました

上野晶香

ております。さて、浮間診療所の今年度の展望を紹介します。

### 生協浮間診療所

新年度から、浮間診療所の所長に就任いたしました上野晶香(ウエノアキカ)と申します。私は6年前から浮間診療所に赴任しております。さて、浮間診療所の今年度の展望を紹介します。

- ①患者さん向けの姿勢Ⅱ気軽に相談でき、身近で信頼され、来たらホッとできる
  - ②地域での貢献・位置付け(診療所としての姿勢)Ⅱ地域でつながって、連携している
  - ③組合員さんへの姿勢Ⅱ組合員さんと協力して、一緒に活動している
  - ④教育診療所としての姿勢Ⅱ卒前・卒後教育を行う
  - ⑤診療所スタッフとしての姿勢Ⅱスタッフが協力して、やりがいを感じ、今よりも質を高めていこうと思える
- このような診療所を目指すべく、職員一同で精進していく所存です。今後ともよろしく願います。

### 自衛消防訓練をおこないました

### 王子生協病院



病棟での訓練

この訓練は消防法の定めで、年2回の訓練が義務付けられており、5月25日に今年1回目の自衛消防訓練を行いました。訓練は、病棟からの出火を想定し、訓練終了後は、1階の駐車場わきで実際に水消火器と散水栓を使い、火元に向かっての消火訓練を行いました。初めて消火器を持つ人もいて、実際の火災時に役立つ訓練になりました。(副事務長・酒井孝志)

王子生協病院  
看護師 松本 歩

### 患者さんの地道な努力と少しの変化

当病棟の患者さんは、家に帰ることを目指して日曜祝日も休まずリハビリを頑張っています。私が異動してきた2月には、スタッフが抱えないとトイレに行けなかった患者さんが今では杖をつけて歩いています。鼻からチューブで栄養剤を

### 回復期リハビリ病棟だより

患者さんの頑張りを支える  
患者さんにとっては毎日決められた時間のプログラム

入っていた患者さんが嬉しそうに自分で食べています。車椅子で機械浴をしていた患者さんは、しっかりと足取りで浴槽をまたげようになりました。あつという間のその3カ月は、患者さんの地道な努力

### スタッフの笑顔に喜びが

#### あつという間の病棟の3カ月

と、日々の少しの変化と一緒に喜ぶスタッフの笑顔が



1週間前は出来なかったけど、今日じっと見守って  
みたらできた。その小さな変化をスタ

な体操、口の体操をしてから夕食をいただきます。歯ブラシに歯磨き粉をつけることだって、スタッフがお手伝いせずに自分でしてもらうことが立派なりハビリです。

### 出ることが増えることをともに喜ぶ

以前は7年間、急性期病棟で勤務していました。患者さんがいちばん具合の悪い時から治療をし、何とか危機を乗り越え落ち着く、または残念ながら病状が悪化してお看取りになるという「変化」を見てきまし

た。患者さんが安全に治療を受けられるよう支えること、病状が良くなった時には一緒に喜べることに誇りを持っていました。

### 出ることが増えることをともに喜ぶ

「変化」を見ることができています。患者さんや家族、それを支えるスタッフの笑顔を見ることに喜びを感じています。

### 2018年度入職医師紹介

### 医療現場から高齢社会と格差社会に取り組み

佐野 康太

(日本プライマリ・ケア連合学会家庭医療専門医)

今年度から王子生協病院で勤務を始めました。医師として9年目、まだまだ若輩です。



医師としてどんな働き方をしたら今後の地域社会に貢献できるでしょうか。何が求められているでしょうか。その答えは様々ですが、少なくとも10年先まで見据え

たときに変わらざるにある私たちの時代の課題として、「人口の高齢化」と「社会格差の広がり」という現代日本の世界から突出した特徴からくる諸問題を挙げられると思います。

私は、高齢社会と格差社会、この2つの課題に現場から取り組む働き方を模索しています。個人として、また医療チームとしてその力量を身につけ、そうした役割を担える人材育成機能も備えた医療機関づくりを夢想しています。

生に満足できそうだなと思っています。そして、我が子が「かっこいい」と思える足跡を遺せたら幸せだなと思います。

### 奨学生会議で「なんでも相談会」の取り組みを学ぶ

#### 〈看護奨学生企画〉

毎月、第3土曜日の午後より看護奨学生の「奨学生会議」を行っており、年間を通して学習・企画を行っています。勉強・実習で忙しい看護奨学生ですが、毎月の学習や企画を楽しみにしています。

4月の学習企画は、東京ほくとが実施している「なんでも相談会」の取り組みを医事課の富田早貴さん(元組織部)から報告をし



奨学生会議での学習会

てもらいました。奨学生は「なんでも相談会」での職員との組織や会場づくり、事前のヒアリング、ホームページなど、様々な事にも感心を示します。また、事例の報告やいろいろな職種が関

自分が学ぶことで、知識を得るだけでなく、看護師として大きく成長したいという意欲を感じます。疾患のことだけでなく、その人に寄り添い、くらしをまるごと見ることの重要性を学んだ企画でした。

### 病院・診療所・事業所だより

#### 荒川生協診療所通所リハビリ

なく利用者の能力を引き出す

### 自宅での入浴のために練習

入浴は日常生活の中で最も自立が困難な動作のひとつです。多くの基本的動作や物品の操作を含む複合動作を、水で濡れた床の上で行うため、転倒の危険性も高いからです。ご自宅での入浴が課題となる方が多くいらっしゃる、介護の専門職により、単なる介助では、皮膚の疾病や尿路感染症等の予防だけでなく、人として最低限の欲求を満たすことで尊厳の維持にも繋がります。(理学療法士・内田卓史)



通所リハビリの浴室

#### 江北生協診療所

### 「地域で支える認知症」の学習会

4月19日に、地域包括支援センターから講師を招き、「地域で支える認知症」学習会を開催し、31人が参加しました。



かえで薬局2階会議室で開催

講義では「認知症の人への支援」として、こころのバリアフリーと「人間杖」が必要、「さりげなく自然に」が一番の支援、認知症の人の家族にも支援が必要だということなどを学びました。質問コーナーでは「認知症状がひどくなっている一人暮らしの方のご家



苗字と名前に「愛」という字がある愛沢愛子さんを豊島のケアハウスにお訪ねしました。この4月で入居5年目になりました。

愛沢さんは大正10年8月7日、北海道の小樽生まれ。8人兄弟の2番目。生まれる前に出張に行かれるお父様が女の子だったら愛子とお母様に伝えて出掛けられたそうです。

昭和9年、女学校の1年

のときにお父様のお仕事の関係で東京に移り溜池の近くにお住まいでした。場所

## 美褒のご分のした労苦

### —96歳の人生を聞く—

北区豊島 愛沢 愛子さん



柄、2・26事件のときは学校に行ったら家に帰れなくなっただけです。大正、昭和、

平成、そして新しくなる年号と4代を過ぎていくことになり。深川での空襲を川に浸かって助かった体験など大変なことが多かったけれど、振り返ると戦争体験を除いては良い時代だったかもしれない、むしろ今の方が、若い人の年金や仕事など困ったことが多いいのではと話されました。

豊島町には昭和34年からお住まいです。残念なこと

に脊柱管狭窄症で王子生協病院に3ヵ月入院しました。厳しいリハビリのおかげで歩けるようになり、今でも通院は20分かけて歩いて行きます。

医療生協活動にも長いこと関わってこられました。今期になり、支部運営委員を辞めました。老人会のお仲間だった方が亡くなった、施設に入ったり、お子さんのところに同居された

に娘さんを20歳のときに亡くされています。お嬢さんの分まで長生きされているのかもしれない。85歳のとき

長生きしようと思っ生きてはいるけれども、のん気に生きる、気にしない、なるようにしかならないと思っいらっしやるそうです。そして付け加える

とすれば、苦勞した分のご褒美かもしれない。頭の下がる想いのインタビューでした。人生の達人ともいえる愛沢さんに一歩でも近づけるような生き方をしたいものです。

(編集委員・石原妙子)

りでいなくなってしまうのはとてもお寂しいことでしょう。今のケアハウスに入るのも北区ニュースに載っていたのを自分で探し、調べたそうです。とてもしっかりと自立している方だとお見受けしました。



4月24日の「なんでも相談会」

Rさん女性40代・中国人の方からの相談です。日本

毎月第4火曜、午後5時  
王子駅前三角公園で実施

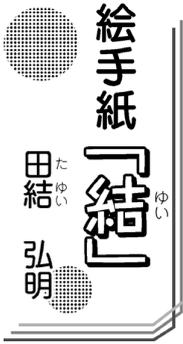
学業の継続と介護  
離職のはざま

に於て20年(留学ビザ10年、就労ビザ10年)というRさんは、生命保険の外交で働いています。成果主義の歩合制ですので、なかなかきつい仕事ですが頑張っ働いてきました。昨年、中国にいる両親の介護のため母国に帰らざるをえなくなり、介護休暇をとって一時帰国など日本と中国を往復している内に自身の体調も崩してしまいました。在居の公団内の婦人科を受診しましたが、体調も悪化、現在は労働困難な状況に陥り、経済的な心配と就労ビザの更新が8月に

迫り心配な日々を送っているなかでの相談です。複合的な相談に、弁護士、医師、看護師、ほくと労組が多角的に相談にのり、診断書ももらって会社に休職の手続きを取り、傷病手当金をもらうことを提案しました。就労ビザの更新については、介護休暇中ではなく、療養休職中であることを正直に伝えた方が良く、弁護士から助言が得られ、婦人科の治療だけでなく王子生協病院の家庭医療科でも相談にのる旨を伝えました。

留学中に発生した親の介護と、学業の継続と介護離職のはざまでゆれる相談者の事例です。

(組織部・森松伸治)



田結 弘明

(20)

突然やってきた「春」を大急ぎで楽しみ、新緑に心安らぎ、これから梅雨に入っ自然界は潤い始めます。そんな中に身を置いて、英気を養いたいです。



## 虹の箱

事業所利用委員会

### 王子生協病院 虹の箱の投書に

- 投書：足の爪切り外来をお願いします。高齢の一人暮らしで困っています。
- 回答：爪切り外来はありません。外来看護師に声を掛けていただければ対応いたします。
- 投書：トイレに匂い消しを置いて下さい。
- 回答：トイレ清掃を1日3回と汚染時の対応もし、清潔を保っています。誤飲、誤使用が無いようにと、トイレ内の物は最小限にしています。
- 投書：病院前の駐輪場からはみ出して自転車が置いてあります。何とかありませんか。
- 回答：ご迷惑をおかけしていますが、そこは歩道の補助としてある場所で駐輪場とはなっていないため止むを置かれています。歩行者の妨げにならないように置いていた



だくようにお願いをしています。

- 投書：お見舞い時の椅子を増やしてほしい。
- 回答：各病棟に3〜4脚ずつ準備しています。廊下の安全上数量は増やせません。足りない時は職員が準備しますので声を掛けて下さい。
- 投書：私は組合員なのに入院が出来ませんでした。
- 回答：入院は、まず医師の入院の指示が必要です。その上で①王子生協で対応できるか、②ベッドが空いているかの検討がされます。入院できなかったのは①②のどちらかの判断だったと思います。説明不足で申し訳ありません。皆様方の出資金を元手に、差額ベッド代をいただかない、無料低額診療事業実施などが、安心して医療にかかることができるよう努めていますので、ご理解とご協力をお願いします。

### ◆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

(敬称略)

伊興 岩田春江(67)  
クーラーの説明書が細かくわかりづらいです。  
町屋 久道和男(71)

## \*わたしも配ってます\*

機関紙配付にご協力ください  
足立区 鹿浜

奥山ユリ子(72歳)

東京ほくと医療生協を退職して12年、鹿浜第一支部の運営委員として活動にか



かわっています。

私が配布している所は、URなどの集合住宅でオートロックなので下のポストにしか入らず、組合員さんと直接お話しして手渡しをすることが出来ません。です



東京ドームのすぐ隣にある小石川後樂園。6月上旬から中旬に花菖蒲が見ごろを迎えます。(中澤義則)

## 季節のスナップ

◎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3913-9100)

荒川生協診療所の新しい事務長、好青年ですね。  
中十条 間所貞夫(92)  
当分お休みします。

伊興 日木章子

小粒のイチゴでコンポト作りをしています。  
王五 田代幸子(73)

梅雨に入る前に乾物類を干そうと準備しています。  
志茂 神田節子(67)

ホオツキの花が咲き出す緑色の実もなっています。  
王五 若林ふさ子(67)

十条ST所長から訪問看護について聞き、スタッフ

の思いが伝わりました。  
神谷 宮本房江(84)

紫陽花の季節、人生つややかに生きたいですね。  
王子 中澤政子(74)

主人の同窓会で長野県の野沢温泉に。楽しみます。  
舎人 永宮久美子(61)

ジグソーパズルにはまっています。  
舎人 北原和子

幼稚園で習ってきた歌を披露してくれます。  
滝野川 伴ひさ子(69)

人間ドックお世話になっています。  
豊五 横山きよ(70)

豊島 中西洋子(67)  
ラインウォークで私より年配の方の歩きの速さにびっくりでした。  
舎人 若井美千代(69)

あちこちにガクアジサイが咲いています。  
王子 井伊幸子(68)

憲法は日本の宝☆孫たちを戦場に送らないため平和を守ろう。

古河庭園の春バラを見に行きました。  
志茂 大塚克子(87)

神田さんと行きつけの美容院でお話ができました。  
東十条 遠藤久美子(64)

寒暖の差で体調を整えるのに苦労します。

5月号「班会紹介」の「笑いヨガ」を行っている神谷堀支部・などしこ班はあじさい班の誤りでした。

〈お詫びと訂正〉

## 医療生協の出番です！あなたの町の班会

### みんなでハッピーバーズデー

汐入支部 うたごえ班

十数年間続けてきた「汐入たごえサークル」が、汐入支部の班として引き継ぎ、一年になりました。サークルは佐藤仁理事や山田忠一事務長、支部運営委員



健康効果に役立つうたごえ

このうたごえ班の魅力は、歌の合間にアコーディオンのソロ演奏や開催月と前月に生まれた方の誕生日を一人ずつ参加者全員で「ハッピーバーズデー・ソニー」を歌いながら祝福することです。祝福される方は照れながらも嬉しそうです。この間に参加者から組合員になった方もいて、これからもこの「うたごえ」の門戸をさらに広げ、みんなで楽しく歌い、同時に組合員も増やしていきたいと思



テーブルいっぱいに折り紙を広げて

健康チェックがおろそかになり、手に負えず口が動き、近況や健康、近所の人様や気遣いなど交流しますが、いつの間にか静かになって夢中で折ることもあります。研修で参加する職員は班会参加体験は男性は独楽、女性は花やくす玉と物の出来上がるこの楽しさを共有しています。(支部長・沼田和子)

### いつの間にか夢中で折り紙

豊島1・2丁目支部 りぼん班

班長とその孫の小学1年生をコーチに独楽を折ったことをきっかけに2010年に班結成しました。やさしい動物やくす玉、花など折ります。テキスト

〈ヒント〉6月17日  
〈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T114-0003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も応募できます。  
〈しめきり〉6月25日。  
正解者の中から5名様に

酢飯に多種類の具材を合わせて作る

これから出番

子どもは大好き、食べる量に気をつけて

ワカメと若竹煮

## 第359回 パズル

### 第78回通常総代会告示

東京ほくと医療生活協同組合定款第60条に基づき、第78回通常総代会を次のとおり開催します。

記  
日時：2018年6月23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 2017年度活動のまとめ、決算関係書類承認の件  
第2号議案 2018年度活動方針、事業計画及び予算承認の件  
第3号議案 事業協同組合 城北みらいへの加入(追認)の件  
第4号議案 他団体への加入・脱退に関する範囲決定の件  
第5号議案 総代会運営規約変更の件  
東京ほくと医療生活協同組合 理事長 今泉貴雄

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 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.

[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)

[定期往診]午後=月・火・水・木(2・4週)・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3:00~6:00

[定期往診]午前=金、午後=火・水

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.

[受付時間]午前8:45~12:15

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・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

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

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]午後=月・火・水・金・木(1・3週)

歯グラン販売 6月 8日、13日、18日、28日 「特売日」 7月 4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

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。

看護補助者募集 資格：ヘルパー、介護福祉士、無資格者(経験あり) 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。 電話連絡の上、履歴書をご持参下さい 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 王子生協病院 電話 03-3912-2201 (看護師長室/佐藤、深山、平井)