

生協の現況 2017.8.1現在
組合員 32,601人
出資金 15億6,028万円
一人平均 47,695円

2018年度増加
組合員 384人
出資金 3,323万円



一人は万人のために万人は一人のために

2018年
(9月号)
第469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/>

運動は継続することが大事

「転ばん塾」は運動を始めるきっかけづくり



腰部、でん部を伸ばすストレッチ

王子生協病院
理学療法士・堂本 勇希

6月から7月の毎週火曜日の9日間、「転ばん塾」を開催し、26人(男性6人、女性20人)が全行程に参加しました。理学会健康づくり委員会を事務局にして、講師は王子生協病院理学療法士の堂本勇希さんと作業療法士の竹田伸一さんです。

だれもが気軽に、かんたんに

年1回開催していた転ばん塾は、今年度6年目を迎えました。日々新しくなっている情報や運動方法などを加え、誰もが気軽に簡単にに取り組める内容に変更しました。時間を十分に使うて話し、最初と最後で変化が実感できるよう、数値化することを行いました。また、自宅での自主トレーニングを推奨しました。週1回1時間の教室であるため、教室だけの運動では変化を期待できず、継続が大事になります。

また、歩行分析を行い、全9回の中、1回目と8回目には歩行を動画撮影し、姿勢や歩き方がどのように変化してきたのかを理学療法士が分析しました。最終回は皆さんの報告会として、特に大きく変化を認めた方の動画を皆さんで確認しました。

歩行中の動作に変化

歩行中の動画を確認すると部分的ですが、大きく変化した点は、歩行中の左右への動揺がなくなった点です。左足が地面についている時の比較では、初回は右側に上体が傾いていましたが、最終日では左足でした。

しっかりと体を支えることができていると、全体的に、手の振りや歩幅が大きくなっていった方が多かったと思います。

「継続していきたい」の声



椅子座位で体側を伸ばします

報告会では参加者の皆さんから変化などを報告していただきました。多くの方から意識の変化や日常生活での違いを実感している結果を伺うことができました。アンケートでは「自分一人では出来る体操なので助かる。やる気を出してガンバリます」とや「普段の体の動きが気になり、よい勉強となった」との感想がありました。嬉しいことに参加者のほぼ全員から運動を継続していきたいという声があがっていました。

地域で運動班会を

転ばん塾は、簡単に言うと転ばないようになるための教室です。特に今まで運動を意識していなかった方でも、気軽に参加できる設

定にしています。「呼吸」「ストレッチ」「足趾」「歩行」の4部構成からなり、一見つながっていない内容に思われますが、全て重要な要素となっています。繰り返しになりますが、運動は継続が大事です。この転ばん塾は、これから運動を始めていこうと思えるきっかけづくりとなればと思っています。その点で今回の結果は、参加者の皆さんの意識が変化したことが大変良かったことです。そして、今後は各地域の運動班会につながってほしいと思います。



歩行撮影の説明(堂本勇希理学療法士・左端、竹田伸一作業療法士・右端)

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

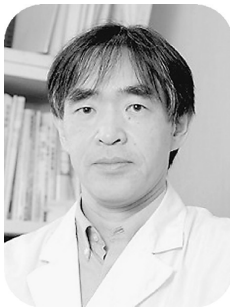
小学校では4月から「道徳」が新しく、教科になりました。中学校でも来年度から予定されています。教科を新設するのは、それなりの理由がなければなりません。安倍政権は、いじめの対策として道徳を教科にしたと言っています。道徳教育で、いじめはなくなるのでしょうか。▼第一次安倍内閣で教育基本法を改悪し、その条文を徳目のようなものにしてしましました。特に愛国心を強調しています。戦前の「修身」という筆頭教科を思い起こす方もあるでしょう▼戦前、教育勅語に基づき、天皇と国家のために命を捧げて戦えと教えたのが修身科です。安倍政権の教育再生政策は国家的教育統制を強めています。例えば学習内容や学習方法のマニユアル化、教科書に基づく到達目標の設定などです▼中学校の場合、「公共の精神」や「国を愛する態度」といった22の徳目について生徒に自己評価させようとしています。道徳は内心の自由にかかわる問題なので、愛国心の度合いを自己評価させることには、不安や疑問の声が上がっているのは当然です▼戦後の教育改革のなか、教育課程審議会答申で「修身科を繰り返すようなことは望ましくない」ということで、長い間教科にはできませんでした。右翼的安倍政権はそれをゴリ押ししたのです▼狭い国家主義ではなく、国際的感覚で人権を重んじ、民主主義社会の主人公としての道徳を身に付けさせたものです。(昭)

理事会だより 8月25日

「いのち」は平等で
だれもが尊重されるべき

理事長あいさつ

今泉 貴雄



先月、ある国会議員の雑誌への投稿が物議をかもしました。「同性愛者は、子どもを産まないから、生産性がなく、そのような方に税金をつぎ込んで保護すべきではないか？」というようなことであつたと思います。国会議員の発言だけに憤りを覚えましたし、また所属政党の幹部が、自分たちの政党は、「いろいろな考え方があつた」と発言され、当初問題視せず、許容する態度を示したことに驚きを隠せませんでした。

言葉は発した以上、ひとり歩きをします。間違つて伝わつても言葉自体、修正もされません。なによりそのことを十分理解しているはずの国会議員が言つた言葉、いや考えであり、一部が報道されたとはいえ、このようなレベルで見聞する方が大多数である以上、あえて批判をしたいと思いません。

根底にある差別意識

人を「生産性の有無」で考え、かつそのように子どもを産まない＝生産性がない方は保護をする必要がないと国民から理解され、共感が得られるのではないかと私には伝わりました。根底には差別意識、弱者軽視の考えがあるのでしようか？言葉の持つ意味の波及効果について想像力がないこと、まさに議員失格とも思います。

「人」を生産性でとらえる誤り

そもそも人を生産性の有無の対象としてとらえていいのでしょうか。人によつては、「生産性」を「労働力の有無」としてとらえる方、また「納税者であるか否か」といったことに置き換えるような方もいるかもしれません。実際に生活保護の方への役所の対応が問題になったことを考えても、そのような意識がないとは言えないのではないかと考えます。

さらに言えば、人を生産性で保護の対象か否かととらえたときに、その命をも価値観、評価対象とするこ

いのちの平等

懸念も感じます。2年前の障がい者施設での殺人事件を思い出しますし、いや第二次世界大戦でのアウシュビッツのユダヤ人虐殺にもつながりかねない考えに思えてなりません。

健康格差のことでは、収入と寿命には関連があり、収入の少ない方は多い方と比べて死亡率が高くなる、とのこと。

憲法25条では、国民は健康で文化的な最低限の生活を営む権利を有するとしており、収入の少ない方は多い方と比べて死亡率が高くなる、とのこと。

私たちが、医療介護に携わるものとして、この倫理観をもって日々の活動を進めていきたいと思います。

〈健診で内視鏡検査可能〉

2018年度から区（北区・荒川区）の胃がん検診で内視鏡検査（胃カメラ）が選択できるようになりました。

下記の表を参考に詳しくは各区のホームページをご覧ください

* 足立区は従来通り、胃がんハイリスク検診のみとなります

	北 区	荒川区
対象者	50歳以上の偶数年齢の方	50歳以上の偶数年齢の方
受診期間	10月1日～2月28日	誕生月を含めて2カ月以内
費用	無料	1,000円
申込方法	50歳、60歳の方には区より受診券が届きます（9月中旬）。直接指定医療機関に申し込む。それ以外の年齢の方は電話、はがき、ファックスで健康推進課に申し込む ☎（3908）9034	誕生月の1ヵ月前に区よりお知らせと受診券が届きます。同封の指定医療機関に直接申し込む。
申込期間	8月1日～1月31日	誕生月の前月1日から受け付け

今まで沢山の方と出会い、住み慣れた自宅で、生活を続けたいという意向に沿つてお手伝いしてまいりました。その中でも、自宅で二人で過ごしたいと強く希望されていた方がいます。

ご主人87歳、奥様88歳、子どもなし、二人で仲良く助け合いながら生活されていた方です。ご主人が脳梗塞発症後、私が出会った頃にはベッドで寝たきりでし

医療と介護の現場

2人の思い出を大事に守る



受け生活してまいりました。昔から二人で夕方から晩酌をわいそう」と、口元にお酒を運んだり、海苔巻きを運

水分でむせ込んでしまい、誤嚥性肺炎を繰り返すと、ますます動けなくなりまして。ヘルパーの訪問回数も増え、看護師が毎日点滴する事や医師の訪問頻度も多くなつていきまして。自宅生活が続いています。

ご主人も奥様も、お互いに離れたくないと、入院を拒み、他者の支援を受けて頑張っていました。ご主人の呼吸苦が増悪し、入院加療となりました。その後、ご主人は病院で亡くなりましたが、現在も奥様は二人で過ごした家を守りたいと、自宅で過ごすことを希望し、ヘルパー、看護師、デイサービスの支援を受け

「東京ほくと医療生協65年のあゆみ」紹介
臨床検査技師として、常に
学び・成長の場であつた

北区豊島 元検査技師 吉川とよ子



私は1973年10月に労働者クラブ王子生協病院に検査技師として、入職し約40年間お世話になりました。当初検査室は、5〜6人で、血液検査、尿検査、細菌、生化学検査、洗い場も一緒の部屋で狭く、すれ違つことも大変でした。

入職後すぐ京都府知事選があり応援に行きました。また青年ジャンボリーへの



参加で、全国から職員が集まり、民医連はひとつと感じました。地域医療のこと、仕事のことなど語りあった懐かしい思い出です。

1980年代には、経営合理化で、共同事業所として病体生理研究所への集中があり何人か異動しました。研修医を育てるために、東京保健生協より、佐藤達郎医師、伊藤淑子医師が支

援に入り、伊藤先生には、特に剖検業務を教わりました。CPCでは臨床診断と病理診断の比較、検査でも各臓器の準備など、研修医だけでなく、腹部エコーや心臓エコーを習得する上で、大いに役立ちました。

また、夜中の呼び出しで、子どもだけで留守番をさせたこと、雷雨の中出て行ったことなど、懐かしい思い出です。

退職後、年金生活になり、社会保障の充実や公的医療制度の拡充は身にしみて感じる毎日です。現在病院は159床になり、地域の中で、信頼され、誰でも安心してかかれる病院になっています。末娘もスタッフの一人として働いています。今後は一組員として、少しでもお役に立てればと、思っています。

〈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



受けていらっしゃる方は受けたばなしにせず、健診結果をよく見てくださ

健診のすすめ

王子生協病院
医師 青柴 智子

身体はいろいろなサインを出しています。例えば血圧が高い、血糖が高い、血中の脂質が高いなどは健診を受けて初めてわかるサインです。それらのサインは生活習慣病と呼ばれ、じわじわと体に害を及ぼして、い

導の対象になった方は是非専門家のアドバイスを受けてください。
血圧、血糖、脂質に対して自分でできること
毎年血圧や血糖、脂質が高いと書かれても「ああ、

を測ること、塩分、脂質を取りすぎないこと、そして運動をすることです。毎日実践することは難しいですが、思い出した時に実行してください。何もしないよりはるかにいいですし、習慣にできればしめたもので

がん検診について
区では通常の健診の他に胃、大腸、乳房、子宮がん検診を行っています。これは早期発見によって治すことができる場合が多いが

「書業医師のプロフィール」
2016年入職。もともと健保組合の健診センター副所長をしていましたが、「臨床にもどりたい」という希望から「教育を受けられる医療機関で」と王子生協病院に入職。女性医師支援プログラムを経て2年前から常勤医師として勤務。

きゅうりの食べ比べ



塩分を減らし美味しいものを食べるには、ひと手間かけることが何より大切なですね。
(通所リハビリテーション介護福祉士・須貝順子)

健診結果から身体

二次受診、生活改善のすすめ

い。生活のアドバイスや二次受診の案内が載っているせんか？せっかく受けるなら、結果を上手に活用しましょう。
生活習慣病について
自覚症状が全くなくても

ずれば健康寿命を縮めてしまいます。
生活習慣病は生活改善をすることで、ある程度予防できることがわかっています。生活習慣改善のアドバイスは保健指導で受けることができますので、保健指

またか」で放置していませんか？特に多忙な現役世代の方に多いパターンです。病院に行かなくても自分で行うことができることがありますので、まず実践してみてください。
それは自分で血圧と体重

早期受診のすすめ
早期受診とはいっても生活習慣で改善できない場合もあります。そういう時は病院を受診し、医師の診察を受けてください。医師から血圧や糖尿病、脂質の薬が処方されたら、多くの場合長期間飲み必要があります。治療も生活習慣改善の一環として捉え、中断せずに続けるようにしてください。

んです。多くは節目健診として数年ごとに受けることになっていきますので、機会を逃さずに受けましょう。近年ピロリ菌が胃がんの原因であること、除菌することによって胃がんの発症リスクを減らせることがわかってきました。ピロリ菌がいるかどうかは胃がんハイリスク検診でわかりますので、是非一度受けてください。

「すこしお」の存在を知りました。その結果、①は物足りない。②③④は美味しいのです。特に人気があったのは③と④でした。③は甘酢にすると塩分がなくても食べやすいのです。④は糠漬けよりも食べやすいね。とのことでした。

塩分を減らし美味しいものを食べるには、ひと手間かけることが何より大切なですね。
(通所リハビリテーション介護福祉士・須貝順子)

おすすめします！

「すこしお(減塩)コース」

一般健診のオプションで実施

10月から健康チャレンジスタート

10月より健康チャレンジが始まります。どのコースにとりくもうか迷っている方には是非この機会にすこしお(減塩)チャレンジコースをおすすめします。

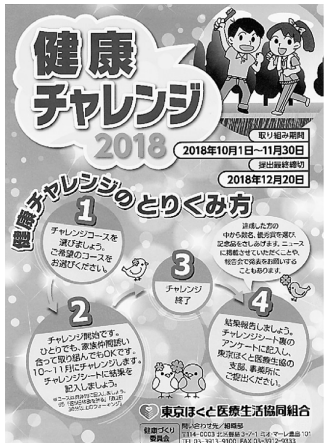
医療福祉生協はこれまで尿ソルトペーパーや塩分計を活用した減塩運動にとりくんできました。国民栄養調査の塩分摂取量が1日に9・7gに対して、医療福祉生協で5年ごとに行われる24時間尿中塩分測定では1日平均8・94gまで塩分量が減ってきています。

しかし、昨年、東京ほくと職員と組合員を対象に行ったアンケートから「普段、すこしお(減塩)を意識していますか？」の問いに「していない」と答えた人は、組合員は8%だったのに対し、職員は24%でした。東京ほくとで働く職員は毎年春に定期健診を実施しており、今年は検診項目に随時尿(早朝尿以外の任意の時間に採尿される尿)を用いて1日推定塩分量の項

目の加えました。その結果、全体平均で1日9・0gでした。男女別では男性が高く、40歳代の男性が平均10gと最も高い結果でした。(下表)

東京ほくと職員性別・年齢階級別一日推定塩分量(g/日)

	20歳代以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代以上
全体	8.6	8.8	9.1	9.1	9.3
男性	9.2	8.9	10.0	9.2	9.7
女性	8.4	8.8	8.9	9.0	9.2



ひと手間かけて減塩
診療所で挑戦した「すこしお」

鹿浜診療所

皆さんは「すこしお」をご存知ですね。「すこしお」では一日の塩分摂取量は6g以下が好ましいと言われています。

5月に行われた職員検診では、今年から尿中1日推定塩分量を調べるようになりました。その結果、鹿浜診療所と通所リハビリの職員の食塩摂取量の平均値はなんと9・3gだったので

皆さんは「すこしお」をご存知ですね。「すこしお」では一日の塩分摂取量は6g以下が好ましいと言われています。



ピースアクションinヒロシマ

聞きとりながら高校生が
描く被ばくの絵に涙して

8月5〜7日、日本生協連主催の「ピースアクションinヒロシマ」に組合員5人と職員1人が参加しました。

初めて見た心に響く被ばくの絵

荒川区荒川

青野 孝子

被ばく者の方が思い出したくない辛い悲しい想いを一生懸命話してくださり、それを高校生が絵画で残そうと描いてくださり、とても心に響く絵でした。「坂道に放置された人の絵です」と、学生さんが涙を流しながら説明してくださりました。私も涙して聞きました。私が初めて見た被ばくの絵です。核はいらない、戦争はしてはいけない

この風景を壊すことのないように

荒川区南十住

高地 孝子

原水爆禁止2018世界大会

被ばく体験を後世に伝える
ことがこれからの課題

原水爆禁止2018世界大会は、国連での核兵器禁止の非核化を求めるうねりが

佐々木里菜

塩山 由貴

原爆の恐ろしさをしっかりと伝える

王手生協病院の随員・看護師

「憲法」を学ぶ

第7回 憲法が変わる？
改憲の問題について

①自衛隊の明記

自民党総裁選にあたり、安倍首相が、憲法改正に前のめりになっていきます。

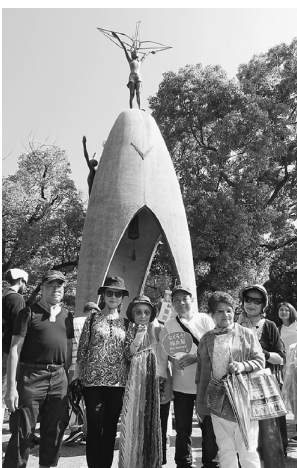
自民党は、昨年12月に「改憲4項目」として、①自衛隊の明記、②緊急事態条項の創設、③台区解消、④教育充実の4つを掲げていますが、改憲をする必要はあるのでしょうか。

東京北法律事務所
金井 知明弁護士

コースの生徒さんたちは、被ばく者の体験・記憶を絵にしています。想像もつかない話を聞き取り、描いては見てもらい、直すという作業を一年間何度も繰り返したそうです。

今年のテーマ「ヒロシマの心を次世代のあなたへ」知って、感じて、動き出す」が実践されています。

爆弾の脅威、ヒカドンの恐ろしさを目の当たりにしました。折り鶴タワーの展望台で、さわやかな風にあたり、現在の風景を二度と壊すことがあってはならない



左から三井隆良さん、小川早苗さん、森孝子さん、森松伸治さん、青野孝子さん、高地孝子さん

と節に感じました。フェイスブックで世界に発信する

北区十条仲原

森 明子

平和資料館は、多くの日本人の親子連れ、欧米系の方が見学していました。私はフェイスブックをやっています。海外の友人が「more a bomb」とメッセージを送って来ました。3年前にオバマ氏が訪れたときは大きなニュースでした。多くの人がフェイスブックを見ていてくれました。見て聞いたことをフェイスブックやラインで伝え

戦争や兵器を造り、使用する。されることの恐ろしさを知らなければ、伝えなければ、またどこかで同じことは起きると思います。原

戦争や兵器を造り、使用する。されることの恐ろしさを知らなければ、伝えなければ、またどこかで同じことは起きると思います。原

この悲しみと怒りを語り継ぐ

大きく広がる中、広島市で開催され、全国から5千人が参加しました。北区代表団として15人、その内東京

訪れていると知り、日本人として恥ずかしい気持ちになりました。そして、いつでもどこでもつながることのできる今の時代、もっと大きな世界に視野を広げて、現在、過去、未来について考える機会があればいいなとも思いました。

何気ない会話のなかで伝える

3日間を通して感じたことは、歴史を後世に伝えることの重要性です。「この事実を後世に伝えていく」ことを広島に足る運び、本当に実感しました。



北区の仲間とともに

ていくことがお返しになる心に決めました。孫とともに広島を再訪したい

北区中条

小川 早苗 理事

夜に被ばく者との交流の場が用意されていました。お二人とも明るく前向きに活動されていて強さが印象的でした。つらい体験を語ってくださったことに感謝いたします。

タクシーの運転手は、皆さん身近に被ばく者がいます。でもほとんどの方は何も語らず、聞いたら怒られたといひます。「言ってもわかりやせん」と。傷の深さを感じます。

翌6日、晴れ上がった平和記念公園で慰霊式・平和祈念式に参加しました。黙とうの間の蟬の音が耳に残りました。

平和であるからこそこの復興

荒川区町屋

三井 隆良 理事

ヒロシマ・ナガサキのある国の使命

生協北診療所・事務

山崎 翔

「なぜこんなに人間が普通に生活しているような場所に原爆なんて落とすことができたんだ？」という圧倒的な「理解の出来なさ」に直面し、「ああ、その理解の出来ないことを簡単にやれてしまうのが『戦争』

この被害を二度と起こさない決意

王手生協病院 医事課

高山 貴央

今回の世界大会参加ではこれから考えていきたいことがたくさん出来ました。今まで自分が思っていたことが覆されることはかりでした。その中でも一番強く感じたのは原爆被害を二度と起こしてはならないということでした。この自分が見たきたものをより多くの人に伝えたいと思いま

摘されたため設けた合区について、憲法の方を改正してしまおうという案ですが、違憲状態とされた投票価値の格差の問題については何の配慮もなされていません。

④教育の充実

教育の無償化を訴えてきた日本維新の会を改憲に巻き込むために、改憲項目に加えられたと言われているが、自民党の条項案では、無償化を義務化するような内容にもなっていない。そもそも無償化にするために、憲法を改正する必要もありません。

③台区の解消

これは都道府県単位の選挙区による選挙で投票価値の格差が広がり、最高裁判所から違憲状態であると指



高校生が描いた被ばくの絵を発表



戦争を知らない私にとって東京大空襲の経験をし、多くの友人を失った母からはしっかりと原爆のことを見て勉強し、平和のことを考えなさいと言われ後押しをされました。

原爆資料館の後ろに出来た広島市内を一望できる折り鶴タワーに登りました。75年草木も生えないと言われた町が復興をとげたことには二度と悲惨な戦争をしないことを物語がっていると思いました。

世界各国から多くの方々に参加していました。日本は「ヒロシマ」「ナガサキ」のある国として世界中から注目されているということを知り、もっとしっかりと原爆のもたらした圧倒的な暴力とそれが生み出した多くの悲しみについて学び伝え広めていく使命があるのではないかと強く感じました。

この被害を二度と起こさない決意

王手生協病院 医事課

高山 貴央

今回の世界大会参加ではこれから考えていきたいことがたくさん出来ました。今まで自分が思っていたことが覆されることはかりでした。その中でも一番強く感じたのは原爆被害を二度と起こしてはならないということでした。この自分が見たきたものをより多くの人に伝えたいと思いま

憲法は、国民の権利と自由を守るためのもので、また国のかたちを決めるものです。国民が熟慮した上で「憲法を変えたい」という気持ちが高まっているのであれば改正することもあてでしょう。ただ、今は国民ではなく、憲法により制限される側の政権政党である自民党が憲法を変えようとしているのが現実です。自衛隊員がかわいそうというような感情的な話ではなく、自分の国をどのようにしたいのか、改正しても国民の権利と自由を守られるのかについて、しっかりと吟味・検討する必要があります。

夏休み 2週間全日

病院内をめぐるながら体験

王手生協病院「お仕事体験してみよう」

8月18日、28人の子とたちが参加、お手伝いのボランティアさんや医学生とともに楽しく体験しました。今年の隊長は漆畑宗介医師。

看護コーナーでは、白衣を着て聴診器を使ったり、



全員、修了証を手に記念撮影

赤ちゃんのエコーに感動

生協浮間診療所「こども医学体験」

異常な暑さが続いた8月2日、生協浮間診療所に白衣をまとった小さな医学生が12人誕生しました。



組合員のボランティアさんにお手伝いいただきました

1では、妊娠中のスタッフの協力のもと、実際に赤ちゃんを見ることができ、驚きと感動の声がもれました。レントゲンでは、ゲームやおもちゃ、ラジオなど各自が持参したものを実際にレントゲンで撮ってみました。どんなふうに写るのか、フィルムが写るまで、ワクワクしました。

看護師を希望する小学6年生

北足立生協診療所「チャイルドメディカルセミナー」

8月4日に小学生低学年を対象に手洗い・採血体験・調剤薬局体験を行いました。参加者は、小学1年から6年生までの7人です。6年生のお子さんは、小さい頃から「看護師になりました」とご家族に話していたようで、未来のナース候補に向けてエールを送るべく参加していただきました。

女の子はナース服、男の子は白衣を着て体験の始まりです。手洗いは、模擬バイキングのクリームを手に行なわれました。ことも11人の参加で薬局、検査、看護、通所リハビリの4カ所をグループで回りました。薬局では薬にみたてたお菓子を分包。実際に機械

自分の心臓エコーを見た

荒川生協診療所「こども診療所体験」

8月4日、荒川生協診療所にこども診療所体験が行なわれました。ことも11人の参加で薬局、検査、看護、通所リハビリの4カ所をグループで回りました。薬局では薬にみたてたお菓子を分包。実際に機械



初めての車イス体験

西日本豪雨災害支援に参加して

実情を自分の目で見て
伝えることが大切

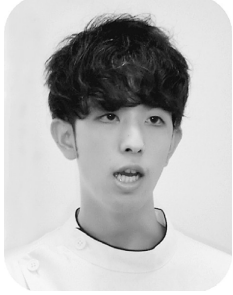
王子生協病院リハビリ課
理学療法士
早乙女賢太郎さん

早乙女賢太郎さん
四元康平さん

8月2日、全日本民医連を通して西日本豪雨災害支援で、広島県安芸郡坂町小屋浦町の土砂出しボランティアに王子生協病院のリハビリ課職員・理学療法士2人(早乙女賢太郎さん、四



早乙女賢太郎さん



四元康平さん

元康平さんが参加し、7日に報告集会を病院内で行いました。

小屋浦町は砂防ダム決壊のため、民家の9割が被害にあっていました。車が土砂に埋もれ屋根しか見えな

い状況でした。2班に分かれ家の中と家の周囲の土砂のかき出しを行いました。熱中症対策のため、10分作業10分休憩をローテーションに2時間行いました。また感染対策のため「手洗い、消毒をしてください」と常時アナウンスが流れていました。



軒先の土砂をやっとかき出しました

この作業で家の壁から縦1m横2mの間で高さ40cmに積もった土砂をかき出すことができました。体積した土砂の中に生活物資が埋まっており、突然の出来事であったことがよくわかります。道路が狭く重機が入

れない、届かない場所があり作業は難航しており、まだまだ支援の手が必要で、この先の復旧についてとても心配になりました。家主の方から「ありがとう」の言葉をいただきましたが、「頑張ってください」としか言うことができませんでした。

以前から、東日本大震災のボランティア活動に関心をもっており、今回の支援で貴重な経験になったと

もに、メディアでは伝わらない実情について私自身が伝えていくことが自分にできる最大のことだと思いました。(2人の報告より)



左から有坂さん、大島さん

合わせて、災害直後7月14日に乾招雄専務理事、8月12日に大島野江子看護師、8月22日に有坂和洋理学療法士が支援に参加しました。



谷中銀座

私は用もないのに谷中銀座へ行くことがある。何か満たされない気持ちの時。我が家から近いこともある。日暮里で下車、西へ約5分、夕焼けダンダンを降りて長さ120mほど。階段下のアラパパで一息。猫をモチーフにした小さな店が多い。いつまでも今のままで残ってほしいと願っている。(熊谷イサオ)

谷中銀座

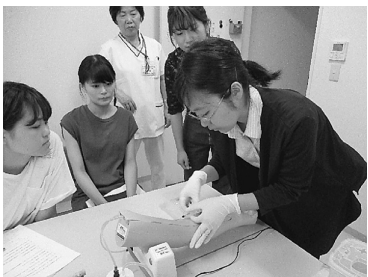
初めての体験にドキドキ

「注射法」学習会と交流会

毎月第3土曜日は、看護奨学生ミーティングを行っています。奨学金貸与だけでなく、実習や学習のサポートなども行っています。

今月の学習会は「注射法」で、先輩看護師さんから注射法講義とデモをしていただき、腕の模型で採血実習を行いました。講師は4階病棟の江原香澄看護師、グループデモを行ってくれたのは1年目保健師の八木奈々海さんと看護師の

看護学生室だより



皆が見つめる中、注射法の実習

佐古似津美さんです。1年生から卒年の学年が異なる学生が集まり、2グループに分かれて実習を行いました。まず、1年目保健師と看護師がグループ毎にデモを行いました。学生は食らい

◆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

王子生協病院 健康まつり

10月21日(日) 午前10時～午後2時 豊島公園

主催 王子生協病院健康まつり実行委員会

あなたの笑顔にあいたくて
【ここから始まるヘルスケア】

生協北診健康まつり

11月11日(日) 午前10時～午後2時 生協北診療所

主催 生協北診健康まつり実行委員会

みんなで楽しく健康づくり・まちづくり 健康まつり

11月18日(日) 午前10時～午後2時 赤羽公園

主催 赤羽東支部・赤羽東診療所

認知症サポーター養成講座

主催 理事会福祉たすけあい委員会・生協北診療所

10月11日(木) 午後1時30分～午後3時 生協北診療所待合室

講師 東十条・神谷高齢者あんしんセンターから

Health starts here! 健康寿命をのばしていつまでも若々しく

第43期健康づくり学校 受講生募集中

医師、看護師、歯科衛生士、理学療法士、管理栄養士が講師をします

●日程: 10月6日(土)、10月13日(土)、10月20日(土)

●時間: 午後1時～午後4時30分(1日2講座)

●場所: 荒川生協診療所

●参加費: 組合員2000円(未加入の方は加入をお願いします)

主催 健康づくり委員会

お問い合わせは 組織部 TEL 3913-9100

ひとこと通信 (敬称略)

王子 藤本ヒロ子(78) 昨年、夫婦で広島に参加しました。早いものです。 志茂 大塚克子(87) 台風が次から次から。大

わたしも配ってます

馴れ親しんだ電車の町に機関紙配付

北区東田端 藤田美佐子さん(91歳)

窓を開けて眺めると、ちょうど目線の位置に東北・北陸新幹線の高架が見えま



季節のスナップ

自転車で通りがかった隅田川の土手沿いで、ふと立ち止まると自転車のハンドルに赤トンボがとまっていた。北区でも再開発がすすみ、ここ数年はこんな風景も少なくなってきたように思います。(森松伸治)

◎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)

事に至らないように。

舎人 松山雪子(74)

人生で2度目の入院、主治医にも看護師さんにもお世話になりましたが、やっぱり自分の家が一番。

荒川 沖野美代子(69)

戦争体験者の証言などで悲惨さを強く感じました。



す。そのちょっとした、奥に山手線外回りの電車がゴトンゴトン、長閑に通る過ぎていきました。ここを通るときは、先頭はもう田端駅のホームにかかっているはず。 山手線は子どもの頃から

田端 吉田輝男(87)

クーラーをつけるようにと声高に放送しているが、

銭と相談しなければつけないとはいかない。

町屋 並木隆(35)

暑いけど車椅子に乗って外出、楽しんでいきます。

新田 荒川雪江(59)

腱鞘炎で医者通い。

豊島 山川史代(72)

パズル楽しみです。

王五 田代幸子(73)

電気料金が高くなってビツクリ。エアコン使用のためだ。

伊興 岩田春江(67)

健診の結果を聞きに行ってきた。暑さのために運動不足かな。

伊興 日木章子

子どもの頃、午後は昼寝が日課でした。

舎人 北原和子

幼稚園が夏休みになりましたが、公園が暑すぎて遊ばなくて困っています。

志茂 佐藤勝利

馴れ親しんだ電車で、眺めているだけで心が和みます。もちろん音もなく滑るように走り去る美しい新幹線も大好きです。こんな所に住んで、ご近所に「東京ほくと」12部を毎月楽しく配らせていただいています。

幼稚園が夏休みになりましたが、公園が暑すぎて遊ばなくて困っています。

花火を見る度に「世界中の火薬が花火になれば平和で美しい」と山下清さんが映画の中で言った言葉が思い出されます。

上十条 矢作隆司(50) ドリームステイで1泊してきました。

町屋 久道和男(72) 「ささえあい活動」、どんな年齢の人でもひとりにしてはいけません。

堀船 大野より子 古希を迎え、息子にイタリアンのコースをご馳走になりました。

王子 井伊幸子(69) 平和祈念式典で子ども代表の「平和の誓い」に感動。

子どもすこしお料理

学年ごとに作業を分担

自分で作った料理は「おいしい」

〈理事会健康づくり委員会〉

7月30日、豊島虹のセンターで「子どもすこしお料理」慣れもらおうという企画

理教室が開かれました。この時から「すこしお料理」慣れもらおうという企画

初めに王子生協病院の管理栄養士、吉田朱花さんより「塩」の働きや、なぜ塩を取り過ぎるといけないのかなどの話を聞きました。

自分たちで作ったお料理は「とてもおいしい」とほとんどの子どもたちが完食しました。その後、「料理を手伝ってくれるようになった」「初めて包丁で野菜を切った」など保護者の方からの感想が届いています。次回は「カレー」を希望という声を聞いて終わりました。

今回の減塩のポイントは具とタレです。錦糸卵はゆで卵に、ハムの代わりに蒸した鶏肉、冷やし中華のタレは自分の分は自分で、し

ようゆ・砂糖・酢・ごま油を計量スプーンでちゃんと計りました。

自分たちで作ったお料理は「とてもおいしい」とほとんどの子どもたちが完食しました。その後、「料理を手伝ってくれるようになった」「初めて包丁で野菜を切った」など保護者の方からの感想が届いています。次回は「カレー」を希望という声を聞いて終わりました。



子どもたちは真剣な顔で！

1・2年生は4人で豆乳プリン作りと蒸した鶏肉はぐし、3・4年生は3人で

冷やし中華の具を切る、6年生は4人で麺を茹でる、と作業を分担して出来上がりました。

今回の減塩のポイントは具とタレです。錦糸卵はゆで卵に、ハムの代わりに蒸した鶏肉、冷やし中華のタレは自分の分は自分で、し

ようゆ・砂糖・酢・ごま油を計量スプーンでちゃんと計りました。

自分たちで作ったお料理は「とてもおいしい」とほとんどの子どもたちが完食しました。その後、「料理を手伝ってくれるようになった」「初めて包丁で野菜を切った」など保護者の方からの感想が届いています。次回は「カレー」を希望という声を聞いて終わりました。

第362回

パズル

〈ヒント〉きれいな海を基 地建設で汚さない決意

〈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応募できます。

〈しめきり〉9月25日。

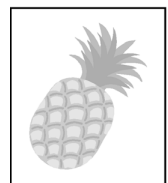
〈前回の答え〉ヒロシマ (当選者) (応募34) 矢作隆司、並木隆、吉田輝男、中西洋子、荒川雪江



事故多発、導入反対



蒸留の際に泡がでることと命名。飲みすぎないように。



熱帯地方でとれる果物



かつて王国が存在していました

外来診療体制のご案内 9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 実施予防接種は、病院・各診療所にお問い合わせ下さい
☎3912-2201 健康診断予約専用電話 03-3912-5181

		月		火			水		木		金			土
		午 前	午 後	午 前	午 後	夜 間	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	夜 間	午 前
内 科	予 約	菅野	池森【腎・高血圧】 (2:30～)	今泉 内科医 春田 大野【心】	森岡 高島 大野【心】	高島	藤沼 松本 中村	森岡 泉水 一松 神田	田 森岡 吉田	森岡(3・4週) 高浪 【呼】	今泉 岸本 密山(1・3・5週) 笹島【循】 仁王【心】	村山 密山(1・3・5週) 仁王【心】		今泉(1・2・3・5週) 藤沼(1・3・5週)
	一 般	松本 青山	森岡 平山陽 青柴	岸本 松本 漆畑 王	中村	今泉 田	高圓 金山 内科医	中村	青木 内科医	西巻 櫻井	星	森岡 笹島	森岡 笹島	森岡(1・3・5週) 小池(1・3・5週) 岸本(2・4週) 笹島
家庭医診療科		漆畑		齋木	佐野			藤沼	平山陽		佐野			
小児科	児 健	平山美		川島(9:30～) 乳健・予防接種			名知 診察・予防接種	名知 診察・予防接種	三宅 診察・予防接種		名知 診察・予防接種	名知 診察・予防接種		越智 診察・予防接種
	乳 児 予 防 接 種													
緩和外来(予約)		○										○		
もの忘れ外来(予約)			○							○				
整形外科		西野	宮本(予約)	篠田			谷口		整形外科師		茂呂			整形外科師
皮 膚 科			河合					遠山					渡邊(1・3・5週) 岩瀬(2・4週)	
泌尿器科				石岡							安田			
理学療法 リハビリ		○		○			○		○		○			○
上部内視鏡		○		○			○		○		○			○(3週)
下部内視鏡					○			○				○		
栄養指導								○	○					○
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

		月		火			水		木	金			土
		午 前	午 後	午 前	午 後	夜 間	午 前	午 後	午 前	午 前	午 後	夜 間	午 前
内 科	予 約							新見【神】		伊藤			秋山
	一 部 予 約 一 般	大場 鍋取 (2・4週)	秋山	大場 秋山	大場	秋山	秋山	秋山	大場	秋山 大場	秋山	大場	大場
専 門		皮膚科医							整形外科 渡会				
胃内視鏡		鍋取(1・3週)											鍋取(1・3週)

[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

荒川生協診療所 荒川区荒川4-54-5
☎3802-2601

		月		火			水		木		金			土
		午 前	午 後	午 前	午 後	夜 間	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	夜 間	午 前
内 科		泉水 (内・小)	菅野	泉水 (内・小) 伊沢	伊沢	伊沢 泉水 (内・小)	伊沢	伊沢	伊沢	伊沢 (2・4週)	泉水 (内・小) 伊沢	伊沢	門松 (内・小) 伊沢	泉水(1・3・5週) 中原(2・4週) 古池(2・4週)
	専 門		大木〔整形〕 (2:00～4:30)	永井〔整形〕 (予約)				門脇〔糖〕 (予約)			武井〔整形〕			古屋〔外科〕 (1・3・5週)

[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

	月	火	水	木	金	土
午 前	藤 田	櫻 井	田 辺	櫻 井	平 山 (9:15～)	田辺(内科) 医師(内・小) 三浦(皮) いづれも 月2回
午 後	藤 田				神 田	

[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

江 北 生 協 診 療 所 足立区江北2-24-1
☎3857-6636

	月	火	水	木	金	土
午 前	渡 邊 谷津〔小〕	渡 邊	渡 邊 萩 野 (9:30～)	渡 邊 中丸〔内・小〕	渡 邊	渡邊(1・3週) 谷津〔小〕
午 後		渡 邊	渡 邊 (2・3・4・5週)		高橋〔内・小〕	
夜 間	渡 邊				渡 邊	

[受付時間]午前8：40～12:15、午後1：40～4：30、夜間5：40～8：00
[定期訪問診療]午後=月・金

北足立生協診療所 足立区入谷3-1-5
☎3896-9971

	月	火	水	木	金	土
午 前	渡 邊 内 田	渡 邊	渡 邊 丸 山	渡邊(予約) 孫 稲葉(予約)	中 丸	渡邊(3・5週)
午 後	渡 邊		渡 邊 (1・2・3週)	稲葉	中丸(予約)	
夜 間		渡 邊			佐 野	

[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・木・金

赤 羽 東 診 療 所 北区志茂4-14-2
☎3901-5201

	月	火	水	木	金	土
午 前	野 島	野 島	徳田	野 島	保 阪	保 阪 (1・3・5週) 竹本 (2・4週)

[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

	月	火	水	木	金	土
午 前	上 野 藤 沼	上 野 井 口	重 島 太 田	藤 沼 太 田	藤 沼 上 太 野 田	上野(1週) 永田(2・4・5週) 太田(2・5週)
午 後	藤 沼 山 田	井 口	上 野 重 島		藤 沼 藤 佐	
夜 間		大 西 上 野			藤 沼 藤 佐	

[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

汐 入 診 療 所 荒川区南千住8-10-3-101
☎3807-2302

	月	火	水	木	金	土
午 前	村山	村 山 中瀬〔整形〕1・2週	村 山	高橋〔小〕	門松(予約) 高橋〔小〕	村山(2・4・5週) 佐野(3週) 金山(1週) 名知〔小〕
午 後	郭	高 橋	中 丸	高 橋 (1・2・4週)	門 松	
夜 間	村山(1・2週)			高 橋 門松(3週)		

[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

生協王子歯科 北区豊島3-19-3
☎3927-9573

	月	火	水	木	金	土
午 前	前田 竹田 野口	前田 竹田 野口	前田 竹田 野口	前田 竹田 野口	竹田 野口	前田 竹田 野口
午 後	前田 竹田 野口	前田 竹田 野口	前田 竹田 野口	前田 竹田 野口 (1・2・4週)	前田 竹田 野口	前田 竹田 野口
夜 間			前田 竹田 野口		前田 野口	

[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

歯グラン equal 9月 8日、13日、18日、28日
「特等日」 10月 3日、9日、18日、24日、29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 北区豊島3-4-15 ☎ 3912-6181
王子訪問看護ステーション 北区豊島3-19-3 ☎ 5902-7156
十条訪問看護ステーション 北区中十条2-7-13 丸栄ビル一階 ☎ 5963-7720
ヘルパーステーションのぞみ 北区豊島3-7-2 ☎ 5390-5998
地域ケアセンターわかば 北区豊島3-19-3 ☎ 5959-7876
福祉用具サービスハピネス 北区豊島3-7-6 ☎ 3911-5110
居宅介護支援事業所ハピネス 北区東十条2-8-5 ☎ 5390-6024
認知症対応型グループホーム ほくとひまわりの家 北区西ヶ原2-24-9リッシェル飛鳥山1・2階 ☎ 5980-6222
荒川生協診療所通所リハビリ(デイケア) 荒川区荒川114-54-5 ☎ 3802-2810
あらかわ虹の里デイサービス 荒川区荒川114-54-5 ☎ 3802-3541
虹の訪問看護ステーション 荒川区荒川114-54-5 ☎ 3803-1179
ヘルパーステーション虹 荒川区荒川114-54-5 ☎ 5850-3585
地域ケアセンターはけた 荒川区荒川114-54-5 ☎ 3805-8388
都市型軽費老人ホーム ほくと西尾久虹の家 荒川区西尾久8-13-9 ☎ 5855-7801
訪問看護ステーションなでしこ 荒川区西尾久8-13-9 ☎ 5855-7761
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
訪問看護ステーションたんぽぽ 足立区新田3-26-1-101 ☎ 5390-8451
鹿浜診療所通所リハビリ 足立区新田2-4-15 ☎ 5902-7179

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）

看護師募集