

**生協の現況** 2018.10.1現在  
 組合員 32,572人  
 出資金 15億5,500万円  
 一人平均 47,740円

---

2018年度増加  
 組合員 553人  
 出資金 4,606万円



一人は万人のために万人は一人のために

2018年  
 (11月号)  
 第471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/

# 地域まるごと健康づくり

## あなたも一緒に



木彫りの作品とともに

天狗班の由来を聞いたら「自分はすごい、自分は偉い」と思っているといったところかな...と班長。それぞれ得意分野があって、

メンバーは現在5人、班会は第2・第4土曜日の午前、「かえで薬局」会議室で開催しています。血圧測定後に、しばし健康談義。その後、約1時間は集中して木彫り、アツという間に過ぎてしまいます。

### 天狗班(木彫りの班会)

歴史もつ得意の木彫りに集中  
 足立西部第1支部

医療福祉生協にとって、組合員の要求を実現する場である「班」は大事な役割を持っています。「健康に暮らしたい」「豊かな人生をおくりたい」の願いを共に実現していく場所です。ご近所、お友達、趣味の仲間が集い、要求に沿って「班」は活動しています。

# 「班」でつながりおしゃべり



みんなで行うことで続けられる

来た順にまず健康チェック

### ほつとカフェひまわり

無理なく楽しい体操を継続して  
 豊五支部

写真は右から、昭明(ボタン)・奥山(吉祥福神揃え)・梶原(童子)・初江(日本髪の女性)・松本は写真撮影のため写っていませんが得意分野は人物像。(松本和彦)

仏像・七福神・花・動物・人物像などで、批評しながら自由に自己発展しています。

月1回で始めて5年、現在7人ですがこの間、病気などで半分の人が入れ替わっています。改めて5年間と思うとそれほど上達はしていないかもしれません。おしゃべりだけは活発なのですが...。

### 絵手紙班

中里支部

絵手紙中心よりおしゃべり??

締めくくりはNHKのラジオ体操第1と第2で終わります。月1回の体操ですが、それぞれに家で継続していたり、ちょっとした時間の合間に行ったりしています。(高橋リノ)

ク、その後には体操をします。豊島五丁目団地1号棟1階のわくわくステーションをお借りして開催しています。そこにはカラオケができる100インチのテレビが設置されており、ここで東北福祉大学の学生たちによって介護予防に基づいて作られた体操のDVDを上映し、みんなでいっせいに体操をします。

り始めました。10月に完成させます。11月、12月で年賀状を作る予定です。季節に沿ったものを心掛けています。



おしゃべりしながら絡繰りカレンダーづくり

### 童謡コーラス班

豊島4丁目支部

季節を感じながら思い出を語り歌う

この班会は、絵手紙を中心にした、おしゃべり班会

なのかもしれません。(佐藤よし)



豊島ふれあい館で月1回懐かしい歌声が響き出す

「最近なんだか声が出にくくなってきた」「自宅ですりすりしていると、誰とも話をしないせいかしらね」原

因は?等々と話題になりました。とにかく声を出すためにも、月1回童謡を歌いましょうということになり、指導者と伴奏者を探して協力を依頼しました。童謡冊子も揃えて、準備をすすめ、音符はよめなくても、音符を見ながら、こは高音、こは低音と意識するようになり、声もそろうようになりました。季節の移り変わり、大勢の家族と暮らした懐かしい思い出など、幼い頃を思い出した話が弾みます。

歌は腹式呼吸で健康に良きそう。健康長寿で地域の仲間達と歌でつながっていきます。(伊藤フミ子)

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

「地獄さいぐ」で始まる小林多喜二の小説「蟹工船」。「母」の演劇や映画などご存知の方も多いと思います▼この小説の中で、蟹工船の労働者がストライキを行い、そこに日本の軍艦がやってくる。皆は自分達を助けにやってきたと万歳を叫ぶ。しかし、ストライキの首謀者を拘束して去って行く▼もし戦争が起きたら軍隊は住民を守ってくれると思いますか。と言う問いに、戦中最大の内戦となった沖繩戦を指揮した牛島司令官の孫の牛島貞満さんは「軍隊は住民を守らない」と明確に答えています▼「鉄の暴風」と言われる地形が変わるほどの猛烈な攻撃を受け、上陸した米軍相手に日本側の死者は18万8千人。この半数以上が民間人とされています▼現在の防衛省防衛装備庁の国民保護計画でも、「我が国に対する武力攻撃の排除措置に支障を生じない範囲で」「可能な限り」と書かれています。国民の命を守るには、戦闘に支障のない場合だけ塗炭の苦しみをなめた沖繩の歴史は知事選挙で翁長さんの遺志を引き継いだ玉城デニーさんを大差で勝利させました。大型台風の前半に勝利の速報を見て喜び、沖繩の皆さんの心意気に敬意を表した人も多かったと思います▼憲法9条を守り抜き、悪政の退陣を求める新たなたたかいに大きな力をもたらしながら、戦争が起きたらこんなことになるという想像力をたくましくしよう。(よ)

# 理事会だより 10月27日

## 職員や地域の「健康づくり」

### に取り組む宣言

理事長あいさつ

今泉 貴雄

先日、王子生協病院の健康まつりが幸い天気に恵まれ、盛況のうちに終わりました。ご協力していただいた理事をはじめ組合員の皆さん、また様々な形で参加された職員、ありがとうございます。改めていろいろお話ししました。改めていろいろお話ししました。

の方の健康づくりに取り組んでいくことを宣言したわけですが、その実践は今後の活動によるわけですが、難しく考えることなく、自分たちがこれまで行ってきた生協活動の延長線上で考えていけばいいと思います。

今回の健康まつりの中で、皆様とラジオ体操をしたり、またリハビリ職員の運動指導を、組合員と一緒に聞いて、実践したりして、そのような感想を持ちました。

また健康まつりを病院から離れた場所で開催することで、なぜか広がりをもった地域を改めて意識しました。地域を知ることの重要性、医療者が地域にでいくことの必要性を感じた次第です。

### 医療者が地域に出る

私たちは地域に根ざした医療、『地域の主治医』、『生涯の主治医』を掲げております。しかも昨年私たちはHPHに登録しました。HPHという言葉は、最近耳にする機会が増えて、ある程度理解が深まってきたかと思えます。職員や地域

後、地域包括支援センターからの相談

### 地域包括支援センターからの相談

そんなことを考えた数日後、地域包括支援センター



王子生協病院まつりで参加者に野菜を渡す今泉理事長（右端、10月21日）

### 居場所づくり・まちづくりの連携

病院は患者さんが来る場で、ある意味受け身の姿勢です。地域では高齢化が進む中で、独居の方も増えており、このような例は、増えていくであろうと考えられます。そのために、これからの病院的姿勢として、地域に出ていくことが必要であるし、また実際にできないまでも組合員の活動と連携を取る中で、地域を視点にした病院になりえると考えます。

具体的には、これからの議論を待ちたいと思います。が、班会、サロン、カフェ等の活動を広げることで、高齢者の居場所をつくり、個人個人の活動性を維持する取り組みの強化を進めること、また医療機関の中断対策、独り暮らしの安否確認等に生協活動がかかわること、健康なまちづくりを進めること、その活動に病院をはじめ各事業所が連携して今まで以上に取り組んでいくことが必要と考えます。

結局は、認知機能の低下が出現、進行する中で、定期的な受診が困難になり中断、今回のエピソードになったわけでは

生協活動が活発になると、それが地域づくりに結び付いていくこと、そのように考え、これからの皆さんの活躍を期待しております。

### 《理事会議事録要旨》

#### 報告事項

①9月組織活動報告・組合員加入79人、脱退65人、出資金増資614万円、増資者879人、班会開催88回、2項組合員なし。せ～の行動再提起、12月増資月間取り組みを討議。各支部地域の行事で健康チェックとりくみ、健康チャレンジ現在546登録、健康づくり学校荒川教室8人修了。11月高齢者大会参加者集約中、10、11国民集会に30人参加。認知症サポーター養成講座北診療圏21人修了、足立地域で11/19開催予定。医療介護評価アンケート実施中。ほくと11月号1面は班会紹介。②9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、医師部報告。④医療福祉生協連、民医連関連報告。⑤旧わかば跡地「なないろ」としてすこやか体操スタート10/16より毎週火曜。⑥HPHフェスティバル実行委員会報告。

### ◎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。

## 医療と介護の現場

### ケアマネジャーのお仕事「100歳万歳」



ケアマネジャーの仕事のひとつにモニタリング業務があります。それは月1回訪問し、本人及び家族から現在の健康状態や利用している介護サービスに過不足が無いかを確認します。また、そのときの利用者さん、人生の先輩との会話は、この仕事の楽しみでもあります。先日100歳のAさん宅を訪問しました。

ヘルパーや看護師などの支援を受けて一人で暮らしているから特になんかケアマネ「こんにちは、おど、お迎えはまだかね」とはいいですか？」

A「みんなに手伝わってもらっているから特になんかケアマネ「こんにちは、おど、お迎えはまだかね」とはいいですか？」

「お迎えは順番です。北区では平成25年4月から順番性になりました」(？)

A「それは知らなかった。それじゃあ、私の順番は過ぎちゃったんだね」

ケ「そう、遊んでいました。翌日の訪問時、「まだお迎えが来ないよ、渋滞にはまったのかな」これからは楽しい訪問は続きます。(地域ケアセンターわかば・西田朋行)

## 憲法25条実現するのは今

### 医療介護福祉現場から切実な声

日比谷野外音楽堂で医療系の団体が主催した10・11国民集会に、東京ほくとから30人が参加しました。集会では様々な医療介護福祉関係者から切実な声が届けられました。

国会正門前の「戦争させない・9条壊すな」総がかり行動実行委員会」でコールを上げていた菱山南帆子さんが冒頭で、自らが働いている福祉施設での自立支援法のもとで、障がい者の権利が侵害されている実態を発言。社会の怒りを水の沸点にたとえ「水が沸騰するときの水温は計れるが、社会が怒りで沸騰するとしても、社会の温度は計れない。今が99度だと思って行動している」と熱いメッセージを送りました。

また、沖繩県知事選のオール沖縄の勝利にふれた野党共闘に参加する国会議員からも「オール日本で立ち向かえば必ず勝利できる」との訴えがされました。この集会には日本医師会会長や日本歯科医師会会長も賛同のメッセージを寄せています。集会後は銀座でパレードを行い、医療介護改善に対して、みんなで力を合わせ、誰一人取り残さない政治を今こそ求めようの、シュプレヒコールをあげました。

### 〈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



スローガンを掲げてコール

の健康も守りたいと訴える看護師、深刻な人手不足を

(組織部・森松伸治)

# 病気の話

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、すでに小学校での学級閉鎖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、学校など人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

手で触れたものに、健康な人が後から触れることで間接的に感染します。外出から帰った後には、手のひら、手の甲、指先、手首までしっかりと手洗いをしましょう。空気が乾燥するとウイルスが活発になり、感

して下さい。抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1〜2日短縮されます。早めの受診が大切です。

円（一般500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

予診票などでご確認ください。（保健師・高橋朋子）

## インフルエンザを予防しよう

（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。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。

また、感染した人がインフルエンザウイルスのついて

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と思われる症状があらわれたときは、すぐに医療機関を受診

ザを発症する可能性を減らし、発症したとしても重症化を防ぎます。また、ワクチンの効果が出るまで約2週間かかるので、早めに予防接種をお勧めします。東京ほかの病院・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

### 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



# 病棟における介護福祉士の役割

## 患者さんの回復度に合わせた介助

福祉士の役割を紹介したいと思います。

現在、病棟には8人の介護福祉士が在籍しています。直接的なものでは移動、食事、排泄などの介護が中心となりますが、福祉施設とは異なり、ここでは患者さん個々の身体機能に合わせて細かく介助方法を決められています。

具体的には、移動だけでなく車イス、歩行器、杖などがあり、それぞれにも全介助や一部介助、見守りなどの細かい設定があります。また、患者さんの回復度に

合わせて、その方法も日々変わっていきます。

いつ、どのタイミングで変えていくかを決めるのが「評価」という物差しになります。その評価を経たうえで病棟ナースやリハビリテーションスタッフと共に相談を重ねて、その時々合った患者さんへの介助を行っています。

間接的なものとして、この相談の際に患者さんの状況などを踏まえて情報提供や提案を行うのも仕事です。現在、患者さんの身体機能、生活動作は決められ

回復期リハビリテーション病棟とは、骨折や脳疾患などの病状がある程度落ち着いた段階にある患者さんが身体機能の回復を目指すべくリハビリテーションを行う病棟です。

今日は病棟における介護

### 回復期リハビリ病棟だより

回復期リハビリテーション病棟とは、骨折や脳疾患などの病状がある程度落ち着いた段階にある患者さんが身体機能の回復を目指すべくリハビリテーションを行う病棟です。

具体的には、移動だけでなく車イス、歩行器、杖などがあり、それぞれにも全介助や一部介助、見守りなどの細かい設定があります。また、患者さんの回復度に

合わせて、その方法も日々変わっていきます。

回復期リハビリ病棟の介護士さん、右から2人目が杉田さん

病棟開設より6年目になり、病棟における介護福祉士の役割もかなり変わってきましたが、病棟の他スタッフと連携しながら、介護の立場で患者さんの入院生活や在宅生活をサポートしていくことは変わりありません。今後も患者さん、家族の方により近い目線で寄り添っていきたいと思います。

2 課は理学療法士の内田卓史さんによる「気軽に運動」です。各人が日頃の程度の運動をしているかを話しました。私は運動というほどのことは出来ていません。椅子に座ったまま出来るストレッチ体操を皆で体験しました。足でグーチョキパー、座位で自分の足を握るなど家で続け

鏡を手に歯の汚れをチェック、4課「お口の健康」



回復期リハビリ病棟の介護士さん、右から2人目が杉田さん



鏡を手に歯の汚れをチェック、4課「お口の健康」

# 実技中心の学習は興味いっぱい

## 健康づくり学校「荒川教室」

2日目の3課は管理栄養士の宮城桃子さんによる「食生活」のお話です。健康に生きるために自分の必要カロリー計算の実習です。そして栄養とは？の話になり、栄養が動詞であることにビックリしました。私の果物の目安は甘く、かなり食べ過ぎていたようです。ここでも塩分の管理が万病の予防方法とのことでした。

10月6・13・20日、荒川生協診療所で開かれた「健康づくり学校」へ何十年ぶりかで入学しました。1 課は乾い子看護師長による「健康チェックのすすめ」です。いつもの測定が始まると途端にぎやかになります。血圧や尿の塩分、ウロペーパーでのチェック、あかんべえの貧血チェック、乳がんの自己チェックなどの説明を受けました。盛りだくさんの内容で頭の中はいっぱいになりました。

4 課は歯科衛生士の東野ひとみさんの「お口の健康」です。自分の歯が何本あるか、虫歯、歯茎の色、舌の色、と自己チェックです。実技中心の学習は、テレビの健康番組などでは得られない体の基本の学びでした。また2課残っています。修了式が楽しみです。が、その後の同窓会での復習も必要と思います。（受講生・岡部八千代）

# 秋空のもと各地で楽しく「健康まつり」

## 王子生協病院 健康まつり

### 餅販売に行列、転ばん体操・健康チェックに人気あつまる

10月21日、豊島公園で「笑顔・平和・住みよいまち、ひろげよう健康づくりとつながりを」をスローガンに王子生協病院の健康まつりを行いました。全員で



職員と友人でつくるバンドの演奏

行うラジコ体操から始まり、餅つき、舞台、健康チェックコーナー、子どもコーナーといった企画や、各支部・職場の模擬店とフリーマーケットで豊島公園がいっぱいになりました。超えるたくさんの方が



今年も災害用のカマでとん汁販売

お祭りに参加されました。模擬店コーナーでは、「ヨイショ」のかけ声とともに、若手職員が中心となり元気よく餅つき。つきたてのお餅を求めて長蛇の列ができました。

舞台では転ばん体操を行い、転ばないために大事な力、足指力についてリハビリ課の堂本勇希さんが分かりやすく説明し、足指力を強くする自宅でも出来る体操を教えるもりました。

健康チェックコーナーでは、血圧、体脂肪に加えて

血管年齢や骨密度チェック、模型を使った乳がんチェック、生協王子歯科による歯科チェックが人気です。チェックの後の質問には職員が丁寧に答えました。高齢者だけでなく、若いご夫婦やお子さん連れの方など多くの方が健康チェックに興味を示され、幅広い

年齢で健康への関心が高いことが分かります。子どもコーナー、模擬店とフリーマーケットも大盛況で、早い時間に売り切れしてしまうお店もありました。

6月の第一回実行委員会から始まり、健康まつり当日まで含め、組合員と職員、また地域住民のみならず、このつながりや協力が感じられる貴重な機会となりました。(組織部・山崎建)

HPHとは「ヘルスプロモーションホスピタル」という英語の略で「健康増進活動拠点病院」のことです。HPHでは薬や手術で病気を治すだけでなく、健康を失う原因としてその人が暮らす環境も考えていきます。たとえば肥満の原因として食べ過ぎや運動不足が考えられますが、その背景の長時間勤務や失業や貧困による食事の偏りなどにも目を向けます。生活環境全体を見直せば、より大きな効果が期待できる可能性があります。

## 王子生協病院HPH推進委員会の取り組み

王子生協病院事務次長・リハビリ課課長 松浦広典

HPHとは「ヘルスプロモーションホスピタル」という英語の略で「健康増進活動拠点病院」のことです。HPHでは薬や手術で病気を治すだけでなく、健康を失う原因としてその人が暮らす環境も考えていきます。たとえば肥満の原因として食べ過ぎや運動不足が考えられますが、その背景の長時間勤務や失業や貧困による食事の偏りなどにも目を向けます。生活環境全体を見直せば、より大きな効果が期待できる可能性があります。

10月20日、診療所の玄関前スペースをフルに使って、模擬店がところせましと並びます。恒例の豚汁・おにぎり・フランクフルトに加え、今年は、唐揚げが初登場し、だんごが久々に復活しました。

子どもから高齢者まで「駄菓子釣り」に挑戦し大きな歓声



フォトボイス・子ども食堂

3丁目公園や8丁目公園、

## 荒川区民まつり

### 組合員と職員がいっしょに盛りあげ生協らしいまつり

10月21日に荒川区民まつりが開催され、荒川生協診療所、汐入診療所が出店参加しました。当日は快晴で、多くの来場者が訪れていました。ほくととしての

出店は、バザー、わかめ・チョコレート販売、健康チ

類などを販売し、こちらも盛況でした。



バザーに人が集まりました

当日は、多くの組合員さんが参加し、加入・増資の訴え、お客さんの呼び込みなど一緒に盛り上げてくれました。感謝と共に生協らしさを感

じることができた、楽しい一日でした。(事務長・佐藤直史)

子どもコーナーでは、小さいお子さんから高齢の方まで駄菓子釣りに挑戦し、釣りがたつたに大きな歓声につつまれています。

「中央通り商店街の健康づくり推進店」、「道幅が広く渡り切れない横断歩道」、「豊島5丁目団地前のヒョドリの大群」など20以上の気になる写真の報告がありました。

# おらんと看護

(23)

王子生協病院の5階病棟で働いています。一般病棟なので緊急の入院や処置など多い職場ではありませんが、そんな中でも「処置屋さん」にならないように、看護の手と目で患者さんの免疫力を高められる関わりをしたいというのが私のこだわりです。

モーニングケアの時には、蒸しタオルをあてて数秒待ち、軽くマッサージ、

リラックスして目覚められるようにします。清拭の時間も胸か背中に温タオルを広げて当てる。患者さんが「あったかいわ」と表情をほぐす瞬間が私は好きです。

急性期の治療を行う上で、処置を滞りなく行うことや、観察をしていくことが重要になります。その患者さんの療養環境を整えられる看護師でありたいと常

## 心と身体をほぐす 温タオル

王子生協病院5階病棟 看護師 大島野江子



に思っています。治療で負担がかかる身体の免疫力を

少しでも上げられるように、安楽につながるようにしたいと思います。

亡くなった患者さんの身体をきれいにするのは、看護師として患者さんにできる最後の仕事です。病氣と闘って頑張ってきた身体を

一緒に清拭に入られたご家族と身体をほぐしてるときに、ご家族の娘さんやお孫さんからも「お母さんあ

癒してあげたい」と思いました。ご遺体にも同じように温かいタオルを背中に広げ

ます。

もう意識はないけれど、温度を感じることはいけません。これまで頑張ってきた患者さんに「気持ちいい」状態を家族とつくれたことが私の中でささやかな充実感となりました。

最後の最後まで、人としての尊厳を大事にできる看護師でありたいと感じた場面でした。

## 「憲法」を学ぶ

### 第8回 法の下での平等

これまで、このシリーズ「憲法」において、日本国憲法の基本原理・原則を説明してきましたが、今回人権の重要な原則である「法の下での平等」を解説します。

憲法14条に「法の下での平等」の原則が定められています。この国の法律や政治に求められる「平等」とは何でしょうか。

まず、平等の基本的な出

東京北法律事務所

坂田 洋介 弁護士

しかし、この機会の平等だけでは、資本主義社会において、持てる者はますます富み、持たざる者はますます貧困に陥るとい個人の不平等をもたらしました。そのため、社会的・経済的弱者に対して、より厚く保護を与え、それによっ



て他の国民と同等の自由と生存を保障することが国に求められました。これを実質的平等と言います。

## 法制度上の改善に加えて意識改革や教育の制度の整備が重要

たとえば、昭和の時代、働く女性は、子どもを妊娠したら、出産・育児のために仕事を辞めざるを得ませんでした。この場合でも、妊娠・出産した女性には形式的には働く機会が存在しますが、実質的には働けず、男性との実質的不平等が生じているため、産前産

後休暇や育児休業の制度ができました。もっとも、実質的平等を過度に推し進め、全ての結果を同じにしてしまうのは、かえって個人の才能や努力を否定し、個人を尊重しないことになってしまいます。そのバランスが大事になります。たとえば、生

憲法14条1項には、「すべて国民は、法の下に平等であって、人種、信条、性別、社会的身分又は門地により、政治的、経済的又は社会的関係において、差別されない。」と書かれています。この「人種等」は例示ですが、それらの事由による差別は原則として不合理なため、特に厳格に考えなければなりません。

医師は特定分野に偏っているなど」の抽象的なものも、その論拠もはっきりしないようです。そううえ、女性受験者にとってみれば、自分の将来を勝手に決めつけられ、一方的に機会を奪われかねない扱いです。ですから、不合理以外のなにものでもありません。

法制度上の性差別自体は改善されてきてはいますが、このように性差別意識はまだまだ根強いものがあります（国会議員においても、この手の失言は定期的にあります）。そのため、差別の撤廃は、法制度上の平等は当然として、公務員や議員も含めた個人々々への意識改革や教育の制度を整備することも大事となっています。

## 本人がいちばん不安で辛い

### 認知症サポーター養成講座

10月11日、福祉たすけあい委員会と生協北診療所との共催で「認知症サポーター養成講座」を開催しました。講師は地元東十条・神谷高齢者あんしんセンターや認知症サポーター養成キャラバンメイトの方々に、組合員、職員21人が受講しました。

認知症に気付くのはまず本人。もの忘れによる失敗や家事がうまくいかないことにおかしなと感じ、それが度重なるとうつ不安になる。認知症の人は何もわからないのではなく、本人が一番不安で辛くて悲しいということを私は初めて知りました。

また、認知症には、脳の細胞が壊れて記憶障害、場



生協北診療所待合室を会場に開催

「認知症サポーター」って何をすればいいのかな？とずっと思っていました。が、特に何かをするのではなく、まず認知症について理解を深め、認知症の人や家族の方を温かい目で見守ることがスタートと理解しました。今日は21人のオ

（福祉たすけあい委員会理事・白坂弘子）

# 地域まるごと健康づくり

## 他団体の行事に参加して健康チェック

私たちは、地域の団体とつながり、さまざまな健康で暮らしていくまちづくりをすすめています。医療福祉生協の健康チェックは、初めて体験する方も多く、大変喜ばれています。

## 地域の健康づくりのお手伝い

### 新日本婦人の会

10月6日、王子5丁目団地集会所で新日本婦人の会北支部地域班の主催で「楽しくおしゃべりティータイム」が開かれました。要請を受けて、王子生協病院放射線課職員が骨密度チェック



骨密度は気になります

く、王子支部から2人が参加し健康チェックを行いました。

した。関心があったのが骨密度。骨の成長期のピークは20歳までで、その後は加齢とともに減少していくのでバランスの良い食生活、適度な運動、日光浴を心がけることが大事と説明を受けました。

「このようにきちんと健康チェックを受けたのは初めて」と喜んでいただきました。これからも他団体との交流を深めて健康づくりのお手伝いをしていきたいと思えます。(王子支部支部長・斉藤芳子)

## 初めての体験に楽しい声響く

### 生活クラブ生協

10月15日に生活クラブ生協



健康チェックのあとのお食事サロン

協のサロンで健康チェックを行いました。北区まちづくり委員会と交流のある地域生協の生活クラブ生協より依頼を受けて、王子支部組合員が健康チェック、組織部職員が骨密度・血管年齢チェックを行いました。生活クラブ生協は、王子4丁目にある「めんどりサロン」を会場に生協の食材を使った調理や集まり、こども食堂などを開いています。活動している組合員さんは40代から70代がほとんどで、この日は17人が参加。血圧や体脂肪、骨密度チェックの体験があまりなく、チェックで判る数字を見て一喜一憂の楽しい声が響いていました。

## こんなに多くの活動があるとは

### 足立NPOフェスタ

10月13日、足立まちづくりみまもりたい(旧生協連絡会)として「足立NPOフェスティバル」に初めて参加しました。

東京ほくとと東京ふれあいの2つの医療福祉生協は



団体別のブースに人が集まります

健康チェックで参加、血圧と体脂肪と握力、血管年齢・足指力チェックを行いました。東京ほくとからは組合員4人が参加し、63人の健康チェックを行いました。東京ふれあい医療福祉との交流にもなりました。会場は足立区役所の1階と2階の広いフロアと舞台付きのホールを使用、庁舎の外周りにもいくつもの

## 案外良い結果で安心しました

### 赤羽文化センター

10月20・21日の2日間、赤羽東・赤羽西・浮間第1の3支部合同で「赤羽文化



次々と健康チェックに

センターまつり」に、初めて参加しました。運営委員と健康づくり委員10人が交代で担当し、元職員の布谷礼子看護師による健康相談コーナーも設けました。2日間とも参加者が途絶えることなく、約200人の健康チェックを実施することができました。参加した皆さんは、60代から90代までの方がほとんどです。「自分の身体のこといろいろわかって、チェックしてもらって本当に良かった」、「案外良い結果で、安心しました。今日にはここにこして帰れるわ」、「生協さんは何でも一生懸命だね」などの嬉しい感想をいただきました。(赤羽東支部支部長・小林京子)

## 絵手紙「結」

田結 弘明



(21)

11月ともなると日暮れの早いこと。秋の落の様を「つるべ落」と表現しますが、「つるべ」を知らない子たちが多いことでしょう。SNSなどインターネット上で多くの言葉が氾濫しています。今一度、日本語のやさしさや季節感を知らせたいです。

## 健康赤ちゃんの食事と肩腰すっきりストレッチ

### 鹿浜診療所で学習会開く

8月30日、鹿浜診療所で「赤ちゃんの食事、そして肩腰すっきりストレッチ」



肩腰すっきりストレッチ体操

の学習会をしました。前半の赤ちゃんの食事では、地域包括支援センター主催の『カフェしんでん』でつながりのできたウェルシア薬局に協力をいただきました。栄養のある食事はもちろん大切ですが、一緒にごはんを食べることも大切だと知り勉強になりました。後半のストレッチでは、ママさんたちは育児や家事、仕事などで8割くらいの方は肩こりや腰痛があり、さらに腱鞘炎にも悩まされているようでした。実

際に触らせてもらうとガチガチでした。抱っここの時間も長く肩や腰に負担のかかる体勢で家事などをしていくことも多いようです。スキマ時間にできる「座ってのストレッチ」をいくつか紹介させていただきました。

0歳児や1歳児の子が多く、いつもと違う環境で泣いてしまいうちも泣いてしまいが、保育士経験のある組合員さんのお力を借りて、歩いたりマットの上で遊んだり、少しは冒険できたかなと思います。後日、ママさんたちにお会いしたときに、あいさつができ嬉しかったです。(通所リハビリ理学療法士・沖田夕布子)

## ◆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

(敬称略)

豊島 折原のり子(79)  
敗れたる投手の肩に赤とんぼ  
新田 荒川雪江(59)  
飛行機、まだ数回しか乗っていません。あつという

## \*わたしも配ってます\*

他人との出逢い、体験、緊張に感謝  
北区浮間 関矢輝子(79歳)

長年住んだ清瀬より転居



して5年がすぎました。東京ほくと医療生協の組合員になってつながらで友人に恵まれ嬉しい出会いです。思いがけなく「東京ほくと」



奥日光三名瀑の一つ、奥日光にある竜頭の滝。滝つぼ近くの大きな岩によって二分され、その様子が竜の頭に似ていることからこの名がついたといわれる。(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391-3-9100)

間で速いですね。  
王五 若林ふさ子(67)  
北区には多くの戦争の痕跡があることが分かりました。平和が一番大事。  
王五 田代幸子(73)  
新米つや姫が送られてきました。漬物だけで十分おいしいです。  
豊島 中西洋子(68)

福島の浪江町に行ってきました。避難解除から1年以上たちますが居住者は3%だそうです。行くまでも高線量の地域が多く、これで復興とは言えません。  
志茂 大塚克子(88)  
88歳を迎え、1日1日を大切に暮らしています。  
伊興 日本章子

涼しくなった途端、水仙の芽が出てぐんぐん大きくなっていきます。  
町屋 久道和男(72)  
荒川生協診療所のオンラインカフェに期待しています。  
町屋 為我井雅子(75)  
懐かしい歌を歌う会に参加、久しぶりに大きな声で「あかとんぼ」を歌い楽しいひとときでした。  
王子 中澤政子(75)  
豊洲市場が開場、マグロの競りが始まりました。早

と「配付ボランティアの仲間入りをして1年半になります。配付は12部ほどですが、正直最初はポストの前に立ち寄ることが戸惑いでした。しかし今では「ご苦労様です」の声もかけていただき、ひと時の緊張と責任が私の張り合いのひとつです。時折娘と孫と一緒に歩いてくれて幸せを感じております。

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) 赤羽公園  
午前10時~午後2時

健康チェック(無料)  
骨密度測定(500円)  
協力福引券200円(からくじなし)  
赤羽東診療所 連絡先(3901)5201

---

第28回

### 北区高齢者集会

国際ジャーナリスト 伊藤千尋さん 記念講演  
「憲法いかす日本を語る」(講演は1:15~)

11月18日(日)  
午前10:00~午後3:00  
場所 東京土建北支部会館

## 多目的ルーム「すこやか」オープン 毎週火曜日に「すこやか」体操

北区豊島3丁目、地域ケアセンターわかばの跡を、多目的ホールとして活用することになりました。組合員さんが掃除をしてくれ、流し台の下の扉も板を貼り替え、ピカピカになりました。組合員理事と地元町会長さんへあいさつに行き、案内を回覧板に入れてもらい、商店街にポスターを貼ってもらうことができました。

活用の一つとして、健康づくり委員会が10月16日から毎週火曜、健康体操「すこやか」をスタートさせました。これは、身近な場所で、日常的に体操できて、地域住民の健康寿命を延ばしたいという願いからです。当日は、豊島高齢者あしんセンターの熊本さんも駆けつけてくださり、運動サポーター2人がお手伝い、みなさまの来場をわくわくしながら待ちました。かつての「転ばん塾」の受講者が、お友だちを誘う



気軽に寄ってストレッチしましょう

などで6人来てくれました。11時から血圧を測って、理学療法士の渡辺幸彦さんの指導で、ストレッチ

体操と筋肉トレーニングを30分行ないました。15人くらいでいっぱいになる狭さですが、最終的には19人の参加で、気持ちいい汗をかきました。  
毎週火曜の11時に「なないろ」で、ご一緒に体操をしましょう。参加費100円をいただきますが、ぜひ、お気軽に、お知り合いを誘ってきてください。今は予約なしで、当日来順に15人入ってもらいます。今後、人数が増えた場合は回数を増やすなど、見直していきます。ご参加・ご意見、お待ちしております。(組織部・池田雅子)

## 法律相談会

無料



東京北法律事務所の協力により「法律相談会」を開催しています。完全予約制です。組合員になってご利用下さい。  
詳細は03-3927-8864(法人総務部)まで

11月21日(水) 午後2時~5時  
場所: 荒川生協診療所2階面談室

12月19日(水) 午後2時~5時  
場所: かえで薬局2階会議室(江北生協診療所向かい)

## 第364回 パズル

〈ヒント〉最近機械化で脱穀まで一気に行われる〈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も応募できます。

〈前回の答え〉アカトンボ(当選者) (応募23)  
折原のり子、川越讓次、持田芳江、久道和男、大塚克子

〈しめきり〉11月25日。

夕焼け小焼けの○○○○

今年はたくさん来て被害が大きかったです

最近種類が多く出回っていますね

メールですます人が多くなり、減少気味

外来診療体制のご案内

11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

(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 認知症予防外来(1・3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・木・金

告げます 11月8日、14日、19日、28日 「特売日」 12月8日、12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
居室介護支援事業所ハピネス
グループホーム ほととしまわりの家
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
都市型高齢者ホーム ほとと西尾久虹の家
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。
高、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。
看護師募集
資格:正看護師
勤務形態:常勤(要則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)