

<b>生協の現況</b> 2018.11.1現在	
組合員	32,685人
出資金	15億4,859万円
一人平均	47,390円
-----	
2018年度増加	
組合員	737人
出資金	5,309万円



一人は万人のために万人は一人のために

2018年  
(12月号)  
第472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/>

# あたた こころ豊かに温かにつながり合う 組合員がホッとできるつどいの場

## サロンにあふれるみんなの笑顔

北区・足立区・荒川区に組合員さんで運営する「サロン」が20カ所あります。様々な形で、会場もいろいろ、できる範囲で開催され、地域の組合員が立ちよれる憩いの場所となっています。

だれもが気軽に立ち寄れる「喫茶室」に  
浮間第1・第2支部

### 喫茶室「虹」

2017年10月から浮間虹のセンターを会場にした



おしゃべりしながらパンとコーヒー

午前11時、パンが到着する頃には組合員さんが集まっています。

遅い朝食をする人、昼食をとる人など、「おしゃべりしながらの食事はおいしい」とみんな笑顔です。



毎月第2火曜、第4金曜開催、100円

喫茶室「虹」が毎月2回開かれています。メニューは、ドリップコーヒー、紅茶などです。近くの工場直売のパンを仕入れており、昼食をこれですます方もいます。傍らには組合員手作りの小物も展示・販売しています。

### 「きたカフェ」

北診療圏地域でお誕生月  
地域をつながりをつくりたい  
生協北診療圏



毎月第4木曜日開催、100円

これまで順調に人も集まり、ここで組合員になった方もおり、いろんな相談も行われています。

8月の行事として終戦記念日には「すいとん」食べて戦中・戦後のくらしを語ろう」を企画しました。

これまで順調に人も集まり、ここで組合員になった方もおり、いろんな相談も行われています。

訪問を取り組むなかで、日中独居、高齢世帯、組合員であっても日頃医療福祉生協とはかかわりのない方が多くいらっしゃる。地元の東十条支部の組合員も高齢になり班活動が減ってきている実態がありました。事業所利用委員会話し合うなかで、地域の人がかといふことで、診療所の一角にある東十条虹のセンターで「カフェ」を開設することを決めました。職員の手も借りて片づけ、壁のペンキ塗り、テーブル・椅子など必要物品を揃えまして。名前は「きたカフェ」



おしゃべりしたり、脳トレクイズをしたり...

## 冬の特別増資へのご協力をお願いします

(理事・白坂弘子)

9月と10月、まだ2回の開催ですが、おしゃべりしたり、思い思いに折り紙や脳トレクイズなどで楽しんでいきます。通所リハに通う地元の男性陣が「麻雀班をつくりたい」、また「歌声もいね」と、「週1回の開催をめざしたい」、などみんなの想いは広がっています。

とし、「きたカフェ運営委員会」をつくり運営することになりました。そして、「さまざまな方が利用し、手伝ってくれるのでお互いを尊重し合ひましょう。スタッフを含め訪れた人がホッとできる場所にしませう」との想いも確認し、スタッフのルールと一緒に掲示しました。

孫に頼まれ印鑑証明書もらいに区役所へ行った。生年月日を書く欄に、平成〇年とある。はて、毎年ケイキを食べる月日は覚えていたが生まれ年なんて、まして元号でなんて。「生年月日がちがってまずよ」カウンターの向こうから叫ばれ「やっばりね」▼年号、元は中国で始まったものだが、日本では大化(645年)が始まりで、明治以降一世一元になり今に至っている。ということでは天皇が政事を行っていた頃の称号である。現憲法の下では、おかしな名残りと思うし、国際的にも通用しないものだ▼しかし公の機関ではこれが正式となっている。明治以降、中国の経典のようなものから選び出しているようだが、来年の天皇退位の機会にすべて西暦にすればよいのにと考える人も少なくないはず。今年で平成の最後と何かにつけていわれるが、予め変わる事が分かっているのも初めてのことだから▼さてこの一年を振り返ってみるとあまりに多くの災難があった。大地震、大型台風、豪雨、水害、猛暑も加わり、次々と起こる自然災害の恐ろしさに唯々驚くばかりだった。それに対し不誠実な政治、厚顔な政治家たちが重なり一層私たちを苦しめた▼大昔なら元号を変えて人心を一新したのだろうか、現代は私たちの力で新しい時代を切り開いていかなければならない。(今)

## 注射器

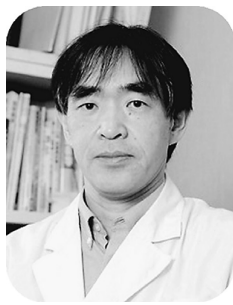
孫に頼まれ印鑑証明書もらいに区役所へ行った。生年月日を書く欄に、平成〇年とある。はて、毎年ケイキを食べる月日は覚えていたが生まれ年なんて、まして元号でなんて。「生年月日がちがってまずよ」カウンターの向こうから叫ばれ「やっばりね」▼年号、元は中国で始まったものだが、日本では大化(645年)が始まりで、明治以降一世一元になり今に至っている。ということでは天皇が政事を行っていた頃の称号である。現憲法の下では、おかしな名残りと思うし、国際的にも通用しないものだ▼しかし公の機関ではこれが正式となっている。明治以降、中国の経典のようなものから選び出しているようだが、来年の天皇退位の機会にすべて西暦にすればよいのにと考える人も少なくないはず。今年で平成の最後と何かにつけていわれるが、予め変わる事が分かっているのも初めてのことだから▼さてこの一年を振り返ってみるとあまりに多くの災難があった。大地震、大型台風、豪雨、水害、猛暑も加わり、次々と起こる自然災害の恐ろしさに唯々驚くばかりだった。それに対し不誠実な政治、厚顔な政治家たちが重なり一層私たちを苦しめた▼大昔なら元号を変えて人心を一新したのだろうか、現代は私たちの力で新しい時代を切り開いていかなければならない。(今)



# 理事会だより 11月24日

理事長あいさつ

今泉 貴雄



の時期のピークが異なっていることなどそうです。

12月に入れば入荷がある程度期待できますので、まだの方はご安心ください。それと共にこれから冬にはいり、手洗い、うがい、そしてマスクの使用等感染対策を行ってください。

## インフルエンザにご注意

皆さんインフルエンザの予防接種は行いましたか？

テレビでも取りあげられたり、また当院での掲示等でもご覧になった方もいらっしゃると思います。今年もワクチンの供給が遅れており、まだ注射ができていない方も多くっていると聞いております。

原因としては、主には3点あげられています。1つは医療機関でワクチンを過剰に確保していること、2つ目には検定を通らなかつたメーカーがあることで製造が間に合わないこと、3つ目には最終的な供給ワクチンは十分あるが、接種希望者とワクチン供給体制で

場合、胃瘻、挿管等になりませんが、場合により処置の継続の是非について検討されるようになってきています。ことも報道されておりま

す。

番組にでていたエッセイストの阿川和子さんが、父を看取り、認知症の母親を介護している方のように、ですが、番組の中で、「延命治療についてどうするか？」を話し合っていた。聞かれてもわからない」と言っていたことは印象的でした。

そのことに関して私の経験を紹介いたします。ある集會に来てくださった方に、延命治療を行うか否か等について、家族で話し合ったことがありますが、尋ねました。しかし、そのことに関して話し合っていた方は思ったより少なかったとの印象が残っております。

死について考えることは今をどう生きるか

人生100年時代、多くの方が長生きをする時代です。しかし、一方では高齢になるに必然的に、認知症、要介護状態といった問題も生じます。自分の最後

をどのようにむかえるか？この問題に真摯に向き合う必要があります。

番組の中でACP (advance care planning) について紹介されておりました。これは「将来起こりえる病状の変化に備えて医療従事者が患者さんと御家族とともに、患者さんの医療上の希望、生命維持治療に対する意向、医療に関する代理意思決定者の選定などを行うプロセス」であり、それに基づいて事前指示書として作成することが重要になります。当法人でも『私の医療に関する希望書』として用紙を用意しており、平山陽子医師を中心に、組合員にもつけて様々な機会に話をさせていただいております。

誰もが願う穏やかな死。そのためには自分自身で考えていくことが必要になっております。当然ですが、死について考えること、そのことは実は今をどう生きるか？につながるものになります。これからは生協活動を通じて、皆様にこのことを伝えていくことが重要であると改めて思った次第です。

## 《理事会議事録要旨》

### 報告事項

- ①10月組織活動報告・組合員加入184人、脱退71人、出資金増資703万円、増資者982人、減資1,344万円、班会開催103回、2項組合員1人。冬の増資月間行動提起。健康チャレンジ600人登録、報告書提出の呼びかけを。11/25-26高齢者大会に26人参加する。11/28の9条改憲NO署名行動参加要請。認知症サポーター養成講座足立で17人修了。医療介護評価アンケート取り組み報告。ほくと12月号1面はサロン紹介。②10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公認会計士の間接決算所見報告。⑤医療福祉生協連、民医連関連報告。⑥年末一時金回答報告。⑦H P H フェスティバル実行委員会報告。⑧生協強化月間と年末増資行動予定報告。
- 議決事項**  
冬期一時金資金借り入れについて議決した。

◎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

本人と家族の想いを伝えあう最後のとき



自分の最期をどうで迎えるか、どの方も不安で、すぐに決めることは難しいです。昨年7月、要介護1のNさんを担当、通院に行き医師に病状や今後の対応について確認、「今は目立つ症状はないが肺がんの影響が出てくるのが一番心配」とのこと。自宅内歩行不安定のため、歩行補助杖のレンタルを開始しました。9月に医師から「左肺

Nさんは自分でやりたい気持ちが強く、排せもトイレへ行こうとし、転倒を繰り返しました。訪問診療や「本人の思うようになり良

訪問看護導入、再度今後の療養について意向確認、「この家でこの場所で死ぬ。S先生に任せると。」娘さんも「自宅で過ごさせたい」との表明があり、意向をしっかりと伝えられた。ケアについて、本人が家族や医療・ケアチームと事前

16日後、自宅で家族に見守られながら息を引き取られました。翌日娘さんから「本人の思うようになり良

## 憲法9条を生かした平和外交が必要

## 「安倍9条改憲NO!憲法を生かす全国統一署名」の推進を

### 11・3国会前大行進

ちょうど72年前に日本国憲法が公布された日となる

11月3日、「安倍9条改憲NO、憲法を守り生かそう」とアピールする国会前大行進が「総がかり行動実行委員会」と「安倍9条改憲NO!全国市民アクション」の呼びかけにより行われ、東京ほくとからも東京民医連北中ブロックの仲間と共に参加しました。

4野党の代表や市民の代表が次々にスピーチを行い、「止めよう、改憲発議」と書かれたプラカードをか



11月3日、1万8千人が集まりました

東京ほくと医療生協の「安倍9条改憲NO!憲法を生かす全国統一署名」は

目標1万筆に対し、11月6日現在5857筆と6割弱の到達です。なんとしても改憲発議を阻止するため、様々な地域の行動の中で、また各事業所の窓口でもう一度、9条改憲NOの署名を訴えていきたいと思います。(組織部・山崎建)

### 〈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されます(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

# ストレッチと タオルマッサージ講座

王子生協病院 作業療法士 竹田 伸一

健康チャレンジ支援企画として、運動やマッサージを身近に感じてもらいたいと思い、11月16日タオルマッサージ講座を開催しました。平日の忙しい中60〜80代の女性、14人の方に参加して頂きました。



タオル体操

うとより効果的です。肩こりには筋力低下も原因の一つと言われており、タオル体操はそれを補ううえで勧めます。タオルを使うことで、少ない労力でストレッチ効果や筋力アップに繋がると言われています。マッサージでは軽擦法と圧迫法を行いました。

参加された皆さん、はじめは指先に力を入れて行なっている方が多くみられました。練習していく中で手の平全体で磨ることや、身体全体を使って圧迫することができるようになっており驚きました。

今回お伝えしたのは治療の一部に過ぎません。痛みのある方は決して無理をされないでください。また、運動は決して競うものではないです。自分に合ったものを生活の中に取り入れ継続していくことが大切だと思います。

## ストレッチ体操

### 上腕三頭筋



13



14

⑬⑭片腕を挙げ、肘を曲げて腕が頭の後ろにくる。曲げた肘を反対側の腕で持ち頭の後ろ側に引く

### 三角筋



15



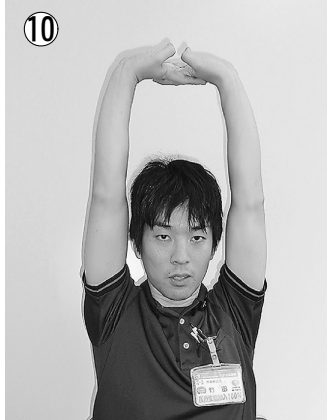
16

⑮⑯腕を反対側の腕で抱えて胸に引きつける。その時に頭は引き付ける方向と反対側に向ける。

### 肩甲帯



9

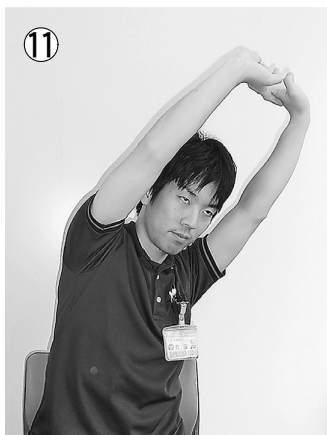


10

⑨両手を組み手のひらを前に向け肘を伸ばし腕を前に突き出す

⑩両手を組み手のひらを天上に向け肘を伸ばし腕を突き出す

### 体側



11



12

⑪⑫両手を組み肘を伸ばし、腕を左右に倒す

### 肩の体操



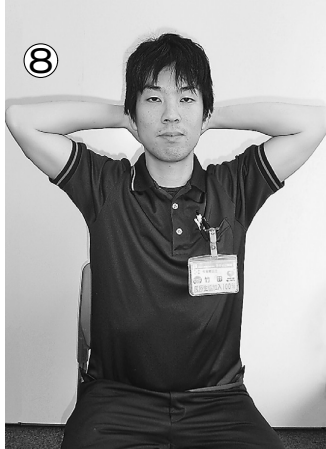
5



6



7



8

⑤両腕を肩につけて、肩を上にあげる

⑥次にゆっくり肩をおろす

⑦肩を後ろからゆっくり前に回す  
同じように前から後ろへゆっくり回す

⑧両手を頭の後ろで組み  
両ひじを後ろに引く

### 首の体操



1



2



3



4

①首をゆっくり前に倒し、ゆっくり戻す

②ゆっくり後ろに倒し、ゆっくり戻す

③首をゆっくり右に倒し、ゆっくり戻す

④ゆっくり左に倒し、ゆっくり戻す



# 今年はお天気に恵まれて

## 「健康まつり」後半の開催

### 生協北診療所・健康まつり

#### 模擬店のいい匂いに誘われてどの店にも人だかり

11月11日、診療所前の駐車場と外来ホールで「あなたの笑顔にあいたくて・ここから始まるヘルスケア」をスローガンに生協北診療所健康まつりが行われました。大場俊英所長と石原妙子実行委員長による先着野菜渡しから始まり400人が参加しました



先着100人に野菜を渡す大場所長

駐車場では職員による模擬店がいい匂いを漂わせていました。外来ホールでは各支部の皆さんによる手作りのお菓子などの模擬店、

バザー、脳トレコーナー、8項目の健康チェックが行われ、最後は餌取博医師による総合判定がありました

た。また、骨密度測定や生協王子歯科の野口謙吾医師による歯科相談も行われました。

### 赤羽東診療所・健康まつり

#### ベテラン組合員の奮闘で準備も運営も順調に

午後からはピンゴ大会や協王子歯科の野口謙吾医師による歯科相談も行われました。



好評のうどん、手作りケーキの販売

「健康まつり」を開催しました。お天気に恵まれて約700人の参加がありました。運営は当日の朝からテント張りなど、一部はプロの手も借りましたが、各コーナーは慣れた皆さんで仕事早いこと。約1時間で会場が完成しました。

11月18日、赤羽公園で「健康まつり」を開催しました。お天気に恵まれて約700人の参加がありました。

「健康まつり」を開催しました。お天気に恵まれて約700人の参加がありました。運営は当日の朝からテント張りなど、一部はプロの手も借りましたが、各コーナーは慣れた皆さんで仕事早いこと。約1時間で会場が完成しました。

## 30年以上の歴史つなぐ 第28回北区高齢者集会

### シニア世代の活動発表の場

11月18日、第28回 北区高齢者集会が東京土建北支部会館で開催され、全体で80人以上の参加でした。北区の高齢者集会は30年以上の歴史があります。

講演する伊藤千尋氏



午前中は参加型の催しが中心となり、沖縄の平和を天ぷらそばのコーナーなど地域のシニア世代の取り組みが中心となっていました。また、地域の写真クラブによる写真展も開催され、ほくとの写真クラブからも出展されているほか、絵画展にも、組合員の参加展示も出されています。

健康づくりの分野では、身体年齢を測る健康チェック、畳の上で座ることができる体操教室なども開かれました。記念講演には、国際ジャーナリストの伊藤千尋さんをお招きし、今憲法9条を守るべきだとだけ大切なのかを、コストリカの平和憲法の事例をまじえ学ぶことができました。

最後に、東京ほくとの川井久子理事が実行委員会を代表して「高齢期運動を広めよう」のアピールを読み上げました。25日から開催される日本高齢者大会の姉妹組織としての本集会からは熱海大会に50人近い代表団が参加します。

11月19日、理事会の福祉助け合い委員会と、足立西部第1・第2支部の共催で「認知症サポーター養成講座」を開催しました。これまでは、各事業所や支部で開催してきたので、今回は施設見学を含め、特別養護老人ホーム「ハピネスあだち」を会場にしました。

講師は、地域包括の社会福祉士と介護福祉士の2人。会場は舞台付きで最大150人が収容できるという立派なホールでビックリ。講義の冒頭「認知症サポーターとは」の話の中で、「サポーターは何人位いると思いますか？」の質問に「5万人?」「いや、もっといると思うよ!」「じゃあ100万人」となりました。

「こんな所に入りたいな」「いくら位かかるの?」などと質問が飛びましたが、ネックは「要介護3以上でない」ということでした。

「出発当初は100万人をめざしてスタートしましたが、現在1065万人超で、国民の12人に1人がサポーターです」とのこと。新たに17人のサポーターが誕生しました。

講座を終了したあと「ハピネスあだち」の施設を案内していただきました。すべてが個室で、10個室をユニットとして各階5ユニット(50床)、3フロアで150人が暮らせます。

## 17人がサポーターの仲間

### 認知症サポーター養成講座

「サポーターとは」の話の中で、「サポーターは何人位いると思いますか?」の質問に「5万人?」「いや、もっといると思うよ!」「じゃあ100万人」となりました。

「こんな所に入りたいな」「いくら位かかるの?」などと質問が飛びましたが、ネックは「要介護3以上でない」ということでした。

「出発当初は100万人をめざしてスタートしましたが、現在1065万人超で、国民の12人に1人がサポーターです」とのこと。新たに17人のサポーターが誕生しました。

講座を終了したあと「ハピネスあだち」の施設を案内していただきました。すべてが個室で、10個室をユニットとして各階5ユニット(50床)、3フロアで150人が暮らせます。

「こんな所に入りたいな」「いくら位かかるの?」などと質問が飛びましたが、ネックは「要介護3以上でない」ということでした。

**病院・診療所・事業所だより**

最近増えている不審なハガキや、電話にご注意!

年末が近づくとぶっそうな事件が多くなりますがオレオレ詐欺等は1年中起こっています。

この数ヶ月、ヘルパーさんから訪問先に不審なハガキが届いたという報告を受けています。まずは、ハガキですが「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」なる架空請求のハガキが何人か利用者のところに届いています。千代田区霞ヶ関の法務省管轄支局となっておりますが、消印は板橋区や豊島区などです。

「連絡をしないと裁判に」と書いてありますが連絡しないでください。連絡をしたら後、何度も電話がかかっています。警察に相談したところ、電話には出ないようにして下さいと言われたそうです。皆さんも架空請求のハガキには注意してください。

もうひとつは、ヘルパーさんのお宅に警察を名乗る人から連絡がありました。内容はオレオレ詐欺を捕まえたところ、お宅の名前が名簿に載っていたという話から始まり、いろいろ個人情報を知りたいと聞かれています。おかしいなと思ったので「明日伺います」と言って電話を切りました。

翌日警察署に行くこと「電話で確認するようにはしていない」と言われ、そのまま話をしていたらおそろしくキャッシュカード等預かるといってくるだろうとのことでした。このところ集中して警察や保健所、区役所の名を騙る電話が多いので注意してください。

(所長・柴田睦美)

**街づくり**

ヘルパーステーションのぞみ 島区などで

「連絡をしないと裁判に」と書いてありますが連絡しないでください。連絡をしたら後、何度も電話がかかっています。警察に相談したところ、電話には出ないようにして下さいと言われたそうです。皆さんも架空請求のハガキには注意してください。

もうひとつは、ヘルパーさんのお宅に警察を名乗る人から連絡がありました。内容はオレオレ詐欺を捕まえたところ、お宅の名前が名簿に載っていたという話から始まり、いろいろ個人情報を知りたいと聞かれています。おかしいなと思ったので「明日伺います」と言って電話を切りました。

翌日警察署に行くこと「電話で確認するようにはしていない」と言われ、そのまま話をしていたらおそろしくキャッシュカード等預かるといってくるだろうとのことでした。このところ集中して警察や保健所、区役所の名を騙る電話が多いので注意してください。

(所長・柴田睦美)

**不審なハガキ**

消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ  
訴訟管理番号 (注) 449

この度、貴方の利用されておりました契約会社、もしくは運営会社から契約不履行による民事訴訟として、訴訟が提出されました事を受けてご連絡致します。訴訟取り下げ最終期日を過ぎて裁判を開始させていただきます。

幸六、このまま二重請求を繰り返す場合は、原告側の全面的に費用を請求する旨の訴訟を受け付けて執行費を請求いたします。また、原告側が有価証券及び、監査、不動産物の差し押さえ強制執行をさせていただきます。

尚、訴訟取り下げなどのご相談につきましては当局にて承っておりますので、下記までお問い合わせ下さい。

この度は、民事訴訟に関するご連絡となりまして、個人情報の保護や秘密保持などが御座いますので、ご本人様からご連絡頂きますようお願い致します。

訴訟取り下げ最終期日 平成30年 〇月〇日

取り下げ等お問い合わせセンター  
03-██████████  
受付営業時間 (日、祝日は除く)  
平日 9:00~20:00 / 土曜日 11:00~17:00

法務省管轄支局 国民訴訟お客管理センター  
〒100-8977 東京都千代田区霞ヶ関



# 暮らしの看護

(24)

内科・外科病棟、透析室、療養病棟勤務を経験し、次男の出産を機に2010年4月に荒川生協診療所勤務になりました。子育てしながら勤務する私を、スタッフがフォローし育ててくれました。

「家庭医のいる診療所」で看護師をすることで、診療所看護の難しさを経験し、それ以上に診療所看護の楽しさに気づきました。より生活に近い場で、多種の在宅スタッフとやりと

きました。息子さんは、父の時のように自宅での看取りを希望しており、「あの

## 患者さんの家族と継続的に関わることの大切さ

荒川生協診療所 看護師長 土井絵里子

時はこうでしたね」と私と話すことも増えました。本人とも、夫の看取りをした時の話をし、希望を確認しました。息子さんの心配や負担は増え、気持ちが揺れ動く時期もありましたが、訪問看護と一緒に支えることができました。



父母の介護がなくなった息子さんは、あれだけ頻繁

に来ていた訪問看護師と訪問診療のスタッフが、母が亡くなったとたんに全く来なくなり寂しいと話してくれました。この息子さんには、荒川生協診療所で2018年9月から始めた認知症サポートのためのオレンジカフェをおすすめし、寂しさの解消や認知症の母を介護した経験を語ってもら

うことにしました。

診療所に家族が継続して通院することで、その後の精神的なフォローや具体的な提案ができることが多いと感じます。訪問診療が終了しても、まだ家族と継続的に関われることは、診療所ならではの思いです。

私は12月11日より荒川生協診療所の師長となりました。私を育ててくれた診療所スタッフや患者さん、組合員さんたちに何か少しでもお返しできるように努めていきたいと思っています。そして、さらに診療所看護の学びを深め、地域に貢献できる荒川生協診療所にしていきたいです。

## 医師をめざす学生を地域で育てる

### 組合員の方のご協力をお願いします

東京ほくと医療生協では、医師をめざしている医学生や高校生の実習・見学を受け入れています。

夏・春休みを利用した実習をはじめ、医学部カリキュラムとしての学外実習、高校の社会見学、一日体験、学習企画など、年間を通じて学生とのつながりづくりを続けています。今年の夏には、22人の医学生、43人の高校生が実習・見学に来てくれました。



赤羽東ほっとカフェで、右端が学生さん

私たちの活動の目的は、単に「ほくとで働く仲間を見つかる」というだけではありません。多くの学生に「人権意識を持って患者さん、地域に接することので

きる医師になってほしい」という願いを持って、学生と関わり、成長を援助しています。

最近では、若いゼミナール、ほっとカフェ訪問、町歩き、班会、インタビューなど、組合員さんと直接対話し、その方の人生や地域への思い、「こんな医師になってほしい」という声を聴く機会を重視しています。

医師をめざす学生を地域で育てる取り組み。これからは皆さんとともにすすめていきたいと思えます。

ご親族やお知り合いの方に医学生がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。王子生協病院医学生室 391217210まで。(医学生担当・灰野真紀)

## 高校生のリハビリ体験 活躍の場が待っています

### 埼玉県民の日を利用して体験

11月14日の埼玉県民の日を利用して高校生向けの看



王子生協病院回復期リハビリ病棟 将来はここで働けるといいます

護・リハ体験を行いました。今年には理学療法士になりたい高校生5人と看護師を目指しているけどリハビリにも興味があるという高校生1人が参加してくれました。

参加者のほとんどが実際にリハビリをしている光景を目にすることが初めてで表情も硬く少し緊張していたようですが、体験終了時には表情もやわらかくなっていました。

見学は高校生1人に対してリハビリ職員1人が付き、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士のリハビリ

## デイサービスセンター「なでしこ」

動作が劣ってきます。特に

## 運動するなら「なでしこ」で利用者さん募集しています

皆様のお陰で7年目を迎えることになりました。「なでしこ」の一日は運動と手作業、脳トレーニングに分けて行われます。集団体操は楽しみながら身体機能の維持向上が出来る内容をわかり易く提供しています。

棒体操、ころぼん体操、セラバン体操、ボール体操、玄米ニギニギ体操などを行います。高齢になると筋力が低下し日常生活動作である食事、整容、洗体、更衣に私たちがスタッフはサポートします。



無理なく、楽しくできる運動で笑顔いっぱい

皆様、是非一度、ご見学にいらして下さい。ただ今、ご利用者さん募集中です。荒川区西尾久 8-13-19 電話03(5855)7447(相談員・柳沢敦子)

## 病院・診療所・事業所だより

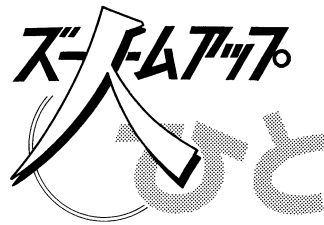
### 第3回東京ほくと 社保平和学校

「ハンセン病と人権」～ハンセン病問題から学ぶこと～

日時：2019年1月30日(水) 午後2時開始(1時30分開場)  
場所：北とびあ7階 第2研修室  
主催：東京ほくと医療生協 からの活動委員会

<問い合わせ・申し込み> 東京ほくと医療生協組織部 03-3913-9100 参加費無料!





「東京ほくと」で、男性の組合員さんの活躍が目立つ、豊島7・8丁目支部の理事さんです。

山口県のご出身「岩国六万石の城主、毛利三兄弟の一人吉川元春」の末えい？とのこと。

高校を卒業して北区にある保土谷化学に就職され、もっと勉強しなければとお勤めしながら夜間の大学に行き、研究所で特に染料関係

係、染め物の染料の研究をしていました。当初、繊維メーカーから出された流行色について保土谷化学の染料を販売するために、300〜400色の色をコンピュータで計算させ、色合わせをする研究に携わっていました。

色合わせ計算は科学技術計算用のフォートラン言語を使ってプログラミングしていました。その後、カラーフォォーマー(無色の染料)をマイクロカプセル化して評価することなどしていました。まるで化学者のように実験と研究そして評価し製品につなげるという緻密なお仕事をされていきました。同時に、労働組合の書記長もしていました。

東京ほくとの理事になったのは、保土谷化学を定年退職し、関連会社に勤めて

## 「人とのつながりが嬉しい」もの静かに語る「染料研究」の化学者

北区豊島 理事 **吉川 勝正さん(73歳)**



2年ほどして、地域で交流のあった上野やす代さんから、「パソコン班を立ち上げたい」と声を掛けられたことがきっかけとなりました。

パソコン班の参加者は、高齢の方や初めてという方がほとんどでした。電源の入れ方、マウスの使い方、入力方法など、資料を作っ

てすすめました。その他メールやインターネットなども紹介しながら10年経ちましたが、今では皆さん、いろんな形で大いに活用されています。「そういう姿を見ているとても嬉しい」と話されます。

理事になって5年、予定に追いまわられている感じがしますが、「人とのつな

がりが増えたことはとてもいいことと思っています。また任を受けた以上出来る限りやらなければ」と、地域での相談事なども病院職員にっつけています。

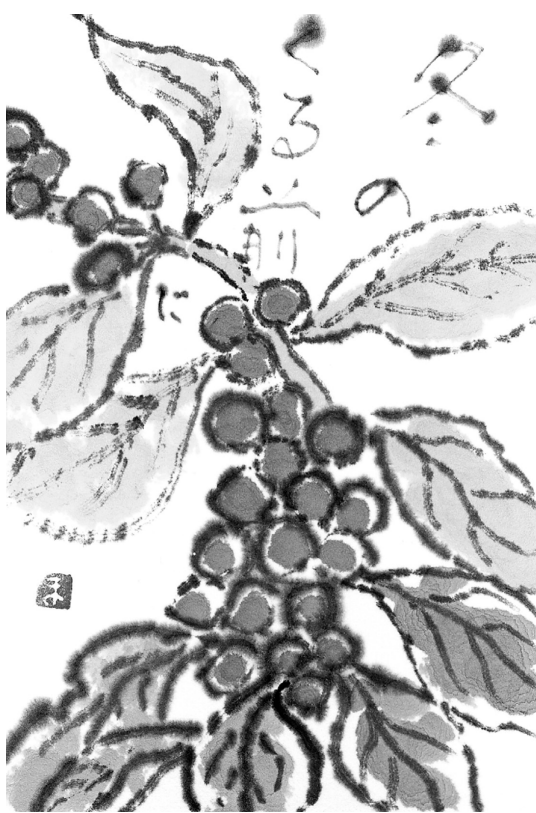
趣味は囲碁、週1回のボランティアもしています。染料関係のお仕事をしていたので色彩には関心があり、好きな色は「紫」だそうです。

これからの「東京ほくと」には若い人が沢山入ってほしいと。もの静かで何事にも一生懸命な吉川さん、情報化社会にはパソコンは必須です。「ほくと」の組合員のネットワークが出来るといった力を発揮してほしいです。

(編集委員・川井久子)

## 絵手紙

足立区舎人 平町江



「暖冬」の予報が出ていますが、日一日と気温が低くなっているのは確かなこと。空気が澄んで、紅葉の美しさと夜に輝く月の美しさには見とれています。

## 虹の箱

事業所利用委員会

### 王子生協病院「虹の箱」への投書に答えて

投書：会計時に番号で呼び、不在等で居ない時は「〇〇さん」と名前と呼びますが、さん付けで呼んでいるのは大変失礼だと思います。「〇〇様」と呼ぶべきです。

回答：患者と医療を担当する者との関係は、対等・平等であり、医療はこの土台の上に、相互信頼と協力によって成り立つと考えています。こうした立場からも〇〇様はそぐわないと考え、当院では〇〇様と呼びたいようにしています。みなさまのご理解をお願い致します。



投書：王子生協病院に3ヵ月間リハビリで入院していた80代の知人が、退院後外来リハに通いたいと希望したところ、外来リハは無いと言われとても残念がっています。国の医療制度でそうなっているとの説明でしたが、あまり納得できていないようです。

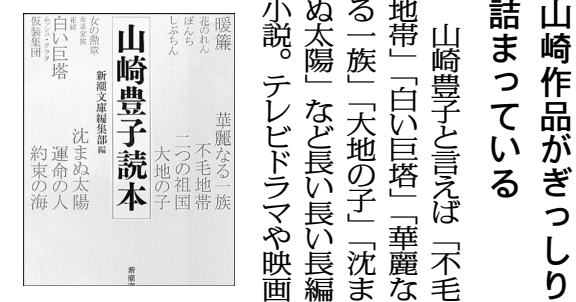
回答：当院では退院後にもリハビリが必要な方には、ご本人や家族、ケアマネジャーと相談して利用可能なサービスを提供させていただいています。ただ一般的には病院の医療保険のリハビリは病気の種類によって期間が決まっています。通所(外来)のリハビリは介護保険の施設で行う方向になっています。医療・介護制度は分かりにくいので質問があればご相談下さい。

### ◆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

## 本の紹介

新潮文庫編集部編  
**山崎豊子読本**  
(新潮文庫・490円税別)



山崎作品がぎゅっと詰まっている

山崎豊子と言えば「不毛地帯」「白い巨塔」「華麗なる一族」「大地の子」「沈まぬ太陽」など長い長い長編小説。テレビドラマや映画も、読み手を満足させます。236ページに山崎作品がぎゅっと、分厚い長編小説を読まなくても、山崎豊子作品に触れることが出来ます。(看護学生室担当 師長・安藤和美)

も含めて有名です。読み応えのある作家です。大正13年に大坂・船場で生まれ、女学校時代などの生い立ちから本は始まります。大阪大空襲を体験し、「戦時下の日記」が当時の様子を物語っています。自らの足で徹底的に取材し、7〜8年かけて生まれる、その様子が伝わってきます。さらにドラマ化する時の裏話も興味をそそります。林真理子など5人が特別寄稿を掲載していることも、読み手を満足させます。236ページに山崎作品がぎゅっと、分厚い長編小説を読まなくても、山崎豊子作品に触れることが出来ます。(看護学生室担当 師長・安藤和美)



# 「知る」きっかけをつくり 正しい知識を学ぶ

### 民医連・NEF(ナースエッグフェスティバル)開催

11月17日に民医連5県連の看護学生と職員180人が集まり、NEFが開催されました。今年のテーマは「差別をなくすにはどう水俣病の実態から学ぶ民医連の活動」です。法人代表の執行委員を半年間務めさせていただきました。

「差別」を大テーマとし、水俣病と民医連活動を題材として理解を深めやすくするために、公害病の差

## 看護学生室だより



左から2人目が佐久間さん

◎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)

者でもある山近峰子さんは、看護師として生涯をかけて水俣病とたたかってきた方で、当時の状況がいかに辛いものだったかを講演の中で涙ながらにお話されていました。

また、「知らないことの罪を知った」という言葉は、知らないから仕方ないでは済まされないと改めて認識するきっかけになり、私達は「知るきっかけ」を作り、正しい知識を得て差別や偏見につながらないように、後世に伝えていく使命があると感じました。差別

## 通信

(敬称略)

西尾久 菊地サチ子(85) 両親の墓参も最後かと思ふと涙が出ました。

王五 田代幸子(73) 北診まつりで福引はハズレでティッシュもいただきました。汁食べてきました。

町屋 伝法谷孝江(74) 「ほくと」でいろいろな

別に対して水俣病から民医連の活動を学ぶいい機会になり、充実したNEFになりました。

佐久間有美

(文京学院大学2年)

をお知らせください。

舎人 北原和子 子どもの体調が悪く、病院通いが続いています。

王子 井伊幸子(69) 念願だった宇奈月のトロッコ列車に乗ってきました。紅葉が見事でした。

堀船 大野より子(70) 8月に古希になりました。シルバースタンプをもらいました。仕事をしていますので1日に最低3回乗っています。

## 医療生協の出版です！あなたの町の班会

タイム、美味しいお菓子に話題が広がります。

班会を始めた頃は脳トレのようなことをやっていたがだんだんお話し会になってきています。皆さん、情報をたくさん持つていて、団地内のこと、病気のこと(家族、ご自身)、介護のことなど話はつきません。普段の生活に役立つことが満載。おしゃべりは脳を活性化すると共に声を出すことが誤嚥性肺炎を予防するとか。(男性には苦手かも)いろいろな行事での気がつきが意見として出てくることも大変参考になります。

今後はもっと宣伝して仲間を増やしていくこと、それに身体を動かすことを取り入れていけたら良いと思っています。

○第3水曜、午後2時から

### 情報満載の班会 おしゃべりに花咲く

王子5丁目団地支部 脳いきいき班会

現在は6人で開催、時々飛び入りの方がいます。最初に健康チェック。皆、体脂肪にはドキドキ。必ずどうしたら減るかとの話で盛り上がりです。そしてお茶



楽しく情報交換します

王5団地集会所で開催。(理事・石原妙子)

静かに平常心で選ぶ俳句

豊7・8丁目支部 花つぎき班会

班会までに俳句の短冊に自作の俳句を5句作って持ってきています。俳句を詠む(作る)楽しい時間です。句会というのは、複数の人が自作の俳句を出し合い、評価・批評し合うために行われる集まりです。現在では互選句会を指すことが多いです。

花つぎき句会は200回以上の歴史ある句会です。句会に俳句25句が出されます。はじめに参加者4~5人で互選(作者同士が相互に作品を選ぶ方法)で各自が5句を選

びます。互選時間の室内は静まりかえっていて、平常心にして選びます。

作者から俳句を作った思いやいろいろな話が出てきて面白いです。最後に先生から評価・批評は勉強になり、3時間の時間は長さを感じさせません。皆さんと一緒に俳句を楽しみましょう。

○第3または第4水曜、豊島7北栄会事務所で開催。(運営委員・清水音先)



短冊に書いて5句もちよります

た。ご飯4合、鶏肉3枚のから揚げ、大鍋いっぱい豚汁をペロリ、食欲の秋。志茂 神田節子(67)

田舎の姉が柿や柿やあげびなど、秋の味覚を送ってくれました。

栄町 向後美智子(71) 11月にしては暖かい日が続き、暮らしやすいです。新田 荒川雪江(59) パソコンを教わり始めました。難しいですね。王五 若林ふさ子(67) 健康まつりでの買い物で豊かな夕食となりました。

浮間 佐藤章子(68) ベランダから見える浮間と小豆沢の木々が色づいてきれいです。

王子 中澤政子(75) 新米と栗と柿と一緒に送られてきました。秋の味覚を満喫しています。

町屋 久道相和(73) 柿の絵ステキですね。おいしい柿が届きました。

栄町 野口大介(40) 緊急時診ていただけのの助かります。

豊島 中西洋子 娘家族が泊りに来まし

## 第365回 パズル

〈ヒント〉「終」と書く

〈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にも応募できます。

〈しめきり〉12月25日。正解者の中から5名様に図書券を贈呈します。尚、ハガキの余白に簡単なお便りを書いて頂ければ幸いです。お名前、年齢をご紹介しますので匿名希望の方はその旨明記下さい。〈抽選対象外〉

〈前回の答え〉イネカリ(当選者) 応募24 脇本昌子、皆川和子、野口大介、向後美智子、高橋智子

冬山の頂上付近はきれいな 蔵王が有名

焼いても鍋でも温まる

冬本番、寒い

夜の街は宝石みたいにきれいな

ネーミング



外来診療体制のご案内

12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 internal medicine, family medicine, pediatrics, and various specialties like dermatology and ophthalmology.

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 internal medicine, pediatrics, and specialties like dermatology and ophthalmology.

(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 general dentistry and specialties like orthodontics and oral surgery.

(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 internal medicine, pediatrics, and specialties like dermatology and ophthalmology.

(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 internal medicine, pediatrics, and specialties like dermatology and ophthalmology.

(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 internal medicine, pediatrics, and specialties like dermatology and ophthalmology.

(受付時間)午前8:45~12:15

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 internal medicine, pediatrics, and specialties like dermatology and ophthalmology.

(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 internal medicine, pediatrics, and specialties like dermatology and ophthalmology.

(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

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 internal medicine, pediatrics, and specialties like dermatology and ophthalmology.

(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 12/28休診

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 internal medicine, pediatrics, and specialties like dermatology and ophthalmology.

(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 12月8日、12日、18日、28日
「特売日」 1月8日、18日、23日、28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
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
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)