

<b>生協の現況</b> 2018.12.1現在	
組合員	32,770人
出資金	15億4,967万円
一人平均	47,289円
-----	
2018年度増加	
組合員	883人
出資金	5,894万円



一人は万人のために万人は一人のために

2019年  
(1月号)  
第473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/>



**ひとりひとりが  
元気になる町をつくる**



北区は医療福祉生協活動がこのような時代の中で、地域づくりの視点から重要な位置を占めること、また病院が加盟したHPHの活動の強みになることを確信し、住民の

平成最後の年が始まりました。5月からは新しい年号に代わります。どのような時代になるのでしょうか？期待をもって迎えたいと思います。

昨今、少子高齢化社会への突入が言われており、今後ますます人口が減少していきま

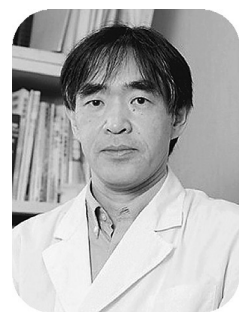
す。日本の人口は2008年に1億2800万人となりました。その後減少に転じ2017年には前年より約40万人の人が減っています。

北区の人口は約34万人です

ので、それ以上の人口が1年間に減っていることになりま

す。そして今から約20年後には1億1千万人をきると考えられております。30年間で東京都に匹敵する以上の人口が減ることになり、その一方で高齢者が増えていきます。そのような時代では医療・介護の重要性はますます高くなると思われま

私たちは医療福祉生協活動がこのような時代の中で、地域づくりの視点から重要な位置を占めること、また病院が加盟したHPHの活動の強みになることを確信し、住民の



あけまして  
おめでとうございませう  
東京ほくと医療生活協同組合 理事長  
今泉 貴雄

健康に寄与していきたいと思

います。そのためにも経営的

基盤をしっかりとし、職員・

組合員とも次世代につないで

いくことが重要です。

昨年暮れに王子生協病院は

機能評価の更新のための審査

を受けました。病院組織全体

の運営管理、及び提供される

医療について、患者中心の医

療の推進ができていますか？良

質な医療の実践ができてい

るか？など一定の水準にあるこ

とを評価してもらいました。

その際に面接員の方から、当

院の医師がこの職場が働きや

すいと思うこと等の発言をさ

れていたことを伺いました。

ただし医師労働の環境整備が

整っているかという点はまだ不

十分です。

一般的に医師労働は他職種

に比して整備が遅れているこ

とが指摘されており、厚生労

働省からもその改善が求めら

れております。当法人でも医

師労働の整備に早急に取り組

む必要があります。生協とし

ての働き甲斐のある事業所、

これは労働条件だけでなく、

地域の皆様との活動・共感と

いった要素も重要であること

は忘れないようにしたいと思

います。

今後とも地域の健康のため

に活動していきます。よろし

くお願い申し上げます。

健康に寄与していきたいと思

います。そのためにも経営的

基盤をしっかりとし、職員・

組合員とも次世代につないで

いくことが重要です。

昨年暮れに王子生協病院は

機能評価の更新のための審査

を受けました。病院組織全体

の運営管理、及び提供される

医療について、患者中心の医

療の推進ができていますか？良

質な医療の実践ができてい

るか？など一定の水準にあるこ

とを評価してもらいました。

その際に面接員の方から、当

院の医師がこの職場が働きや

すいと思うこと等の発言をさ

れていたことを伺いました。

ただし医師労働の環境整備が

整っているかという点はまだ不

十分です。

一般的に医師労働は他職種

に比して整備が遅れているこ

とが指摘されており、厚生労

働省からもその改善が求めら

れております。当法人でも医

師労働の整備に早急に取り組

む必要があります。生協とし

ての働き甲斐のある事業所、

これは労働条件だけでなく、

地域の皆様との活動・共感と

いった要素も重要であること

は忘れないようにしたいと思

います。

今後とも地域の健康のため

に活動していきます。よろし

くお願い申し上げます。

健康に寄与していきたいと思

います。そのためにも経営的

基盤をしっかりとし、職員・

組合員とも次世代につないで

いくことが重要です。

昨年暮れに王子生協病院は

機能評価の更新のための審査

を受けました。病院組織全体

の運営管理、及び提供される

医療について、患者中心の医

療の推進ができていますか？良

質な医療の実践ができてい

るか？など一定の水準にあるこ

とを評価してもらいました。

その際に面接員の方から、当

院の医師がこの職場が働きや

すいと思うこと等の発言をさ

れていたことを伺いました。

ただし医師労働の環境整備が

整っているかという点はまだ不

十分です。

一般的に医師労働は他職種

に比して整備が遅れているこ

とが指摘されており、厚生労

働省からもその改善が求めら

れております。当法人でも医

師労働の整備に早急に取り組

む必要があります。生協とし

ての働き甲斐のある事業所、

これは労働条件だけでなく、

地域の皆様との活動・共感と

いった要素も重要であること

は忘れないようにしたいと思

います。

今後とも地域の健康のため

に活動していきます。よろし

くお願い申し上げます。

のせませ。雑煮は地方によ

って、かなり違いますね。黒

まめ、数の子、伊達巻き、田

づくりなど、どれも健康

長寿、子孫繁栄などの願いが

込められたこれら正月料理

も、三が日を過ぎる頃には飽

きかれます。この新聞が皆さ

んのもとに届くころには、も

う通常の食生活にもどってい

ることでしょう。子どもにと

って、正月に外せないもの。

それは、お年玉。小さい頃

はそれを貯めておいて、マン

ガ本や駄菓子など、好きなも

のを買ったものです。

我が家の幼い孫たちは、まだ

金銭の価値が分からないが、

それでも一人ずつ「お年玉

」をあげると、ワイイと無邪気

に喜ぶ。その姿を見るとつい

つい財布のヒモがゆるんでし

まいます。逆の外してしま

たいもの。それは安倍内閣。

沖縄に集中する米軍基地、東

京にもある米軍基地、横田か

らはオスプレイが我がもの顔

に離発着しています。各地の

原発を次々に再稼働させてい

ます。安倍首相にとって「危

険」なのは、国民の被害では

なく、アメリカの機嫌をそ

こなうことなのでしょう。今

年は私たち一人ひとりが、安

倍内閣に審判を下す年です。

参議院議員や地方議会議員の

選挙があります。2月には沖

縄で、米軍の辺野古新基地建

設への異議申し立ての県民投

票があります。レッドカー

ド、ってこういう時にだすも

のですよね。

のせませ。雑煮は地方によ

って、かなり違いますね。黒

まめ、数の子、伊達巻き、田

づくりなど、どれも健康

長寿、子孫繁栄などの願いが

込められたこれら正月料理

も、三が日を過ぎる頃には飽

きかれます。この新聞が皆さ

んのもとに届くころには、も

う通常の食生活にもどってい

ることでしょう。子どもにと

って、正月に外せないもの。

それは、お年玉。小さい頃

はそれを貯めておいて、マン

ガ本や駄菓子など、好きなも

のを買ったものです。

我が家の幼い孫たちは、まだ

金銭の価値が分からないが、

それでも一人ずつ「お年玉

」をあげると、ワイイと無邪気

に喜ぶ。その姿を見るとつい

つい財布のヒモがゆるんでし

まいます。逆の外してしま

たいもの。それは安倍内閣。

沖縄に集中する米軍基地、東

京にもある米軍基地、横田か

らはオスプレイが我がもの顔

に離発着しています。各地の

原発を次々に再稼働させてい

ます。安倍首相にとって「危

険」なのは、国民の被害では

なく、アメリカの機嫌をそ

こなうことなのでしょう。今

年は私たち一人ひとりが、安

倍内閣に審判を下す年です。

参議院議員や地方議会議員の

選挙があります。2月には沖

縄で、米軍の辺野古新基地建

設への異議申し立ての県民投

票があります。レッドカー

ド、ってこういう時にだすも

のですよね。

のせませ。雑煮は地方によ

って、かなり違いますね。黒

まめ、数の子、伊達巻き、田

づくりなど、どれも健康

長寿、子孫繁栄などの願いが

込められたこれら正月料理

も、三が日を過ぎる頃には飽

きかれます。この新聞が皆さ

んのもとに届くころには、も

う通常の食生活にもどってい

ることでしょう。子どもにと

って、正月に外せないもの。

それは、お年玉。小さい頃

はそれを貯めておいて、マン

ガ本や駄菓子など、好きなも

のを買ったものです。

我が家の幼い孫たちは、まだ

金銭の価値が分からないが、

それでも一人ずつ「お年玉

」をあげると、ワイイと無邪気

に喜ぶ。その姿を見るとつい

つい財布のヒモがゆるんでし

まいます。逆の外してしま

たいもの。それは安倍内閣。

沖縄に集中する米軍基地、東

京にもある米軍基地、横田か

らはオスプレイが我がもの顔

に離発着しています。各地の

原発を次々に再稼働させてい

ます。安倍首相にとって「危

険」なのは、国民の被害では

なく、アメリカの機嫌をそ

こなうことなのでしょう。今

年は私たち一人ひとりが、安

倍内閣に審判を下す年です。

参議院議員や地方議会議員の

選挙があります。2月には沖

縄で、米軍の辺野古新基地建

設への異議申し立ての県民投

票があります。レッドカー

ド、ってこういう時にだすも

のですよね。

**注射器**

正月料理で外せ

ないのは、雑煮が

ですね。我が家は

夫の故郷が北海道

なので、餅の上に

必ず「イクラ」を

# 「赤羽東診療所」閉院のお知らせ

赤羽東診療所が志茂七溜 職したことに伴い、午前の診療所を引きついで30年が経過しました。長きにわたるご支援ご協力をいただきました医療福祉生協の組合員と地域の皆様により感謝を申し上げます。

昨年4月から前所長が退任したことに伴い、午前の診療所となりまして、1年限りの所長体制のもとで後任の所長確保に全力をあげて参りましたが、確保に至らず、法人内での医師配置も難しい状況です。

2019年3月31日をもって診療所を閉院することとなりました。組合員・患者の方へは12月に3回の説明会を開催させていただきます。3月末までに、ご希望を伺いながら王子生協病院をはじめ

法人内の診療所、近隣の医療機関をご紹介させていただきます。

なお、居場所サロン「ほっとカフェ」は医療福祉生協の活動場所として引き続き継続してまいりますので、今後とも皆様のご協力をお願いいたします。

東京ほくと医療生活協同組合 理事会

## ゆっくり楽しく走りたそう



富所 慶子



今年も楽しく元気に



林 美也子



佐藤 よし



中島 真知子



富田 照子

### 《理事会議事録要旨》

**報告事項**

①11月組織活動報告・組合員加入146人、脱退61人、出資金増資585万円、増資者1、020人、減資478万円、班会開催93回、2項組合員1人。月間仲間増やし883人到達8支部2職場で達成。各支部地域の行事に健康チェックで参加。2-3月便潜血チェック月間準備。日本高齢者大会に26人参加、次年度の福島大会にむけて実行委員会立ちあげる。北区で認知症サポーター養成講座を2/8開催予定。事業所利用委員会の歯科視察協賛。②11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、民医連関連報告。⑤2019年度予算方針案について報告。⑥5ヵ年計画について。⑦赤羽東診療所閉院地域説明会報告。⑧年末一時金回答報告。⑨まちづくり委員会報告。

**議決事項**

役員推薦委員会設置と委員に5人の理事と3人の総代を確認した。

◎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。



熱海駅から会場に向かう参加者

## 高齢者のエネルギーが世界を救う…勢い

第32回日本高齢者大会in熱海に参加して

2017年の沖縄大会が台風のため中止となったので2年ぶりの開催です。東京ほくとからは26人が参加しました。メイン会場は二

ユーフジヤホテルで静岡県立熱海高校イササ部の演舞から全体集会が始まりました。

楽しみにしていたのが浜矩子さんの記念講演です。「人と人の絆は闇のなかで輝く希望」と題して揺れ動く世界経済と日本の行く末を語られました。キーワードは「3つの綱引き」。歯切れ良い語り口で頭の中がすっきり整理された気がします。

東京からの参加者(約300人)は大野屋に宿泊、大広間で一緒に夕食をいただきました。その後、夜の企

## 医療と介護の現場

「幸せ」を考えるとき



「この会社に入れて幸せです」入社、労働を喜ぶ職員という言葉はなく、ほくとひまわりの家に入居して7年経過している女性利用者の言葉です。

日々の関わりの中で耳にする機会は割と多く、はじめは気にとめなかったのですが、最近では、どう幸せなのかを尋ねます。「職員さんが優しくして幸せです」「あなたが優しくして美男子だから幸せです」「美味しいご飯が食べられて幸せです」大抵はこのいずれかの返答となります。本人自身

や、生活が困窮していませんか。早くに夫と死別したり、アパートで独居だった頃に近所と折り合いが悪

おどけた様子でものを言うこともあり、社交辞令も受け取れます。ただ、食難を経験した年代であること

彼女が幸せである理由の1つかもしれない。

「みんながいるから幸せ。ひとりじゃ生きていけない」

「ここにいと寂しくないから」稀にこのように返答もあり、この時は冗談めいた様子は感じさせません。早くに夫と死別したり、アパートで独居だった頃に近所と折り合いが悪

く、管理人の世話になったことなど、独りで生きることを厳しさを難しさを、身をもって知ったからこそでしょう。仮に彼女が他の施設に入居していたとしたら、今とは別の幸せを感じることかもしれない。

「ほくと ひまわりの家・介護福祉士・榎本有吉」

画に出かける人、部屋おしゃべりする人と自由に過ごしました。

翌26日も盛りだくさん。移動分科会、学習講座・分科会がたくさんあり、選ぶのが大変でした。会場も熱海市内に点在しています。

私は「老人に冷たい国・日本」地方自治体と連携したまちづくり」に参加しました。身近な問題なのに知らないことだらけでした。

高齢者大会に参加するのは2回目ですが、高齢者が世界を救うのではないかと感じるほどのエネルギーが集まっています。

延べ3500人の参加とのこと。来年は福島県磐梯熱海だそう。震災・原発事故の現状を知る機会にもなると思います。ぜひ大勢で参加しましょう。

(理事・小川早苗)

### 〈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

# 腸を元気にしよう!

## 2~3月は便チェック月間

### (大腸がん予防月間)

## 便の様子をよく観察

### 病気の早期発見につながる

○善玉菌そのものを取り入れる↓ヨーグルト、納豆、キムチ、みそなど。

最近、「腸内フローラ」という言葉をよく耳にするようになりました。腸内に棲んでいる細菌が菌種ごとの塊となって腸の壁に隙間なく張り付いている様子がお花畑(フローラ)に見えることから「腸内フローラ」と呼ばれるそうです。

腸内に棲む細菌は1千種類以上あるといわれています。種類によって多い少ないは、個人ごとにパターンが違い、食生活や生活環境にも関係しています。また、腸内フローラを形成している菌は、働きによって「善玉菌・悪玉菌・日和見菌」の3つに分けられ、それぞれの割合が「2対1対7」が理想です。近年、腸内細菌の研究が飛躍的に進

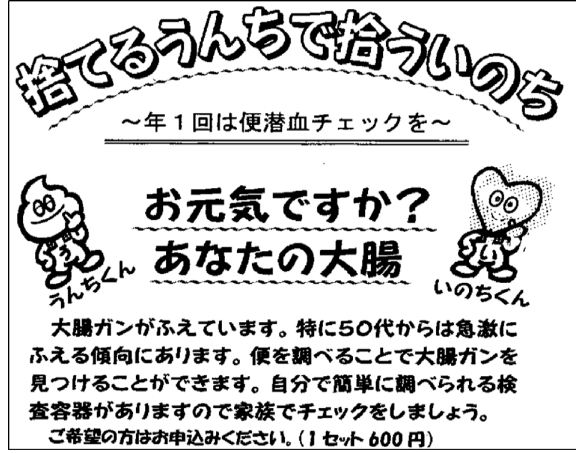
み、単におなかの調子の善し悪しだけでなく、様々な「がん」や動脈硬化、アレルギー、また太りやすさなども関係していることがわかってきました。

#### 腸の健康を守るキーポイント

①1日3食バランスよく食べましよう

腸のためには、朝、昼はしっかりと食べて、夜はやや軽めに。睡眠タイムは夜食を控えま

す。②腸が喜ぶ食事を取り入れましよう



③十分な睡眠をとります。腸が活発に動くのは、リラックスし副交感神経が優位になる夜間、寝ている間です。

④適度な運動をしましょう。腸の動きを改善するだけでなく、ストレスの解消にも有効です。

⑤ストレス解消法を見つけてみましょう。ストレスは腸の運動を妨げたり、腸内環境のバランスを乱す大きな原因となります。

#### あなたの便は大丈夫?

腸の働きがうまくいっているかどうかは、腸を通してきた便に如実に現れます。ふだんから便の様子を

よく観察して、自分の腸の健康状態を把握しておきましょう。(左の図参照)

### 生協の健康づくりの運動が 私たちの健康を守っている

北区豊島 臼坂 恵子(70歳)



「2年くらい便チェックしていません。今年やってみたら？」との声掛けで、軽い気持ちでチェック

しました。内心ビクビクしながらの検査です。「ポリプは良性ですが、少し大きいので専門の病院で詳しく見てもらってください」とのことでした。

北医療センターで再度、内視鏡検査、また「怪しい」と病理に回されました。「ポツンポツンと悪いやつがいる」と内科から外科に回り、手術することになりました。「お腹を切る」ということで戸惑いました。2~3年でステージ3か

### 便の形

- 1、小さくて硬く、うさぎのふんのようにコロコロしている
- 2、コロコロした小さな塊がまとまったソーセージ状
- 3、表面にひび割れのあるソーセージ状
- 4、表面が滑らかで柔らかいソーセージ状
- 5、形がはっきりした小さな塊の軟便
- 6、形がはっきりしない泥状の便
- 7、固形物を含まない水様便

### 2~3月は便(潜血)チェック月間

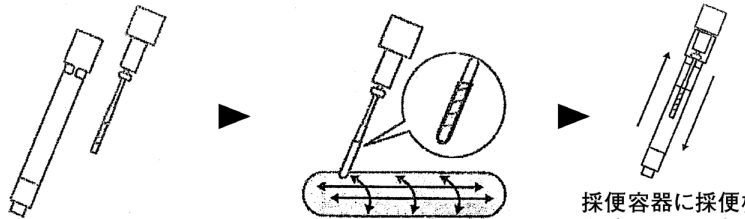
ご自身でチェックでき その場で結果がわかります

連絡先:3913-9100(組織部)



便潜血キット 定価600円

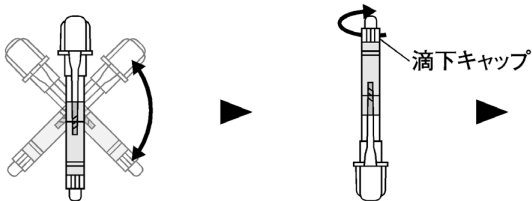
#### (採便法)



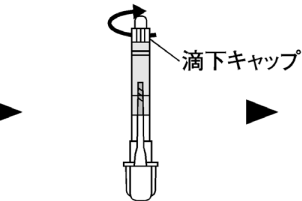
採便容器の緑色のキャップを回し、採便棒を抜き取り、採便棒の先端部分に便をとりま

す。採便容器に採便棒をもどし、キャップをしっかり締め、数回強く振って下さい。

#### (測定法)



採便容器を数回、転倒混合し、便が完全に溶解していることを確認します。

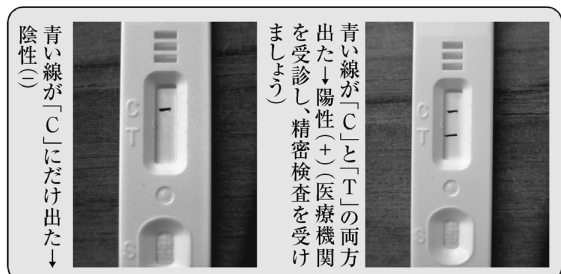


滴下キャップのシールを破りながら回して、キャップを緩めます。



採便容器を垂直に保ち、反応容器の検体滴下部に検体を1滴滴下し5分後に判定を行います。

#### (判定)



# 2019年は「タオル体操」からスタート

## 自宅で一人でも、サロンでみんな集まってもできます

- 椅子には、浅く座り胸を張るように背筋を伸ばすことを意識する。
- 両手でそれぞれのタオルの端を持つ。使用するのスポーツタオルなどの長めのタオルが好ましいが、一般的なタオルであれば対角線上に持つことで長さを得ることも可能。



2014年から始まった「転ばん塾」は毎回好評を得ています。身近で専門家の指導で仲間とともにできる体操はとても魅力的です。2017年には運動サポーターが誕生し、班会や支部の行事の中で活躍しています。

今回は、班会や自宅でできる「タオル体操」を紹介します。タオルを使うことでテコの原理を活用でき、力の弱い高齢の方でも普段行いにくい姿勢でのストレッチや体操が楽にできる場合があります。タオルを使うことで固定できることがあり、使っている部位を意識しやすく効果が期待できます。効果は、①体幹強化、②肩こり解消、③猫背の予防、④筋萎縮の予防に効果的です。

王子生協病院 理学療法士 堂本勇希

### 1 運動前のチェック

タオルを持ち、引っ張りながら肘を伸ばして両手をバンザイしていく。この時、どこまで肩が上がるのか。または、上がりやすさを覚えておく。または、立位体前屈で床と指の距離を覚えておく。



### 2 肩の運動 10回ずつ

バンザイした後、タオルがたるまないように引っ張りながら肩のみを左右に動かす。体がぶれないように注意する。



### 3 体側のばし 10回ずつ

バンザイした後、タオルはたるませないように引っ張りながら、体幹を左右に倒す。倒した方向と反対側の体側が伸びることを意識する。



### 4 二の腕の運動 10回ずつ

背中からタオルを持ち、肘を固定し、引っ張りながら上下に動かす。上に伸ばす際に二の腕を意識する。



### 5 腰の運動

バンザイした後、タオルはたるませないように引っ張りながら、体幹を前方に倒す。目線を前に向け、背中が丸まらないように注意する。体が起きてくる時に腰回りを意識する。なお、バリエーションとして立位で行うと、ももの裏が伸びる。



### 6 体幹ねじり

腰の運動の続きから始める。前方に倒した状態から左右に体幹を捻っていく。捻る際に呼吸を吐き、腹部を意識していく。立位でも可能。



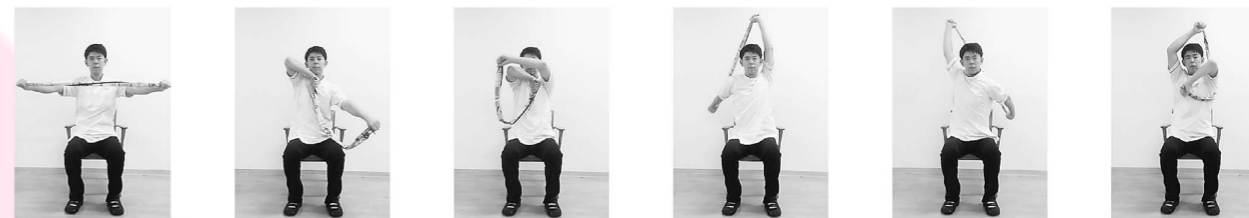
### 7 肩回し 10回ずつ

タオルの持ち方  
片手で肘に巻き、肘が直角になるようにタオルを持つ。持ったタオルを肘で円を描くように大きく後ろ回しする。胸回りの筋肉がほぐれ呼吸がしやすくなる。



### 8 タオル回しA 10回ずつ

タオルそのものを回す。肘を高く上げ、体の後方へ回す。肘を伸ばしながら上下を左右に入れ替える。同じ要領で肘を高く持ち上げ、後方から前方に持ってくる。肩回りの運動であるが、頭の体操にもなる。



### 9 タオル回しB 100回ずつ

タオルの端に1個または2個結び目を作る。頭の上でタオルを回す。手首や肩の運動になる。



### 10 もも裏のばし 90~120秒程度

タオルを親指の付け根あたり引っ付けた後手前に引っ張るが膝が伸びきる範囲で行う。タオルは掌が見えるように握ると力が入りやすい。臥位でも可能。むしろ元々臥位で行うことを推奨したストレッチであるため、環境によっては臥位で行うと良い。臥位だと背中が安定するためストレッチに意識がいきやすい。



### 11 内もも、お尻のばし 90~120秒後は10往復ずつ

⑩からの続きになる。片手でタオルを持ち、伸ばしている足を横へ開いていく。その後は手を持ち替えて、反対側へ引っ張る。開いた時はももの内側を意識し、閉じる時はお尻からももの外側を意識する。この運動はそれぞれストレッチした後、スムーズに手を入れ替えることで股関節をほぐす運動にもなる。



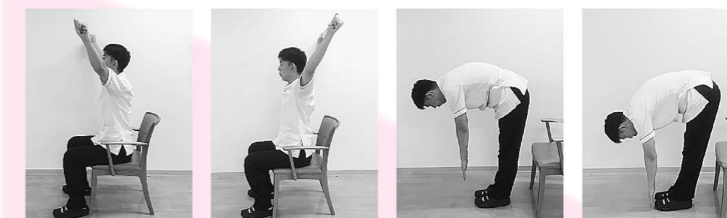
### 12 ふくらはぎの運動 30回ずつ

立位でつま先立ちが難しい方におすすめである。タオルを親指の付け根あたり引っ付けた後片手で握る。つま先を引き上げた状態で固定し、つま先を床方向へ力を入れる。



### 13 運動後のチェック

バンザイしやすくなっているか、または、立位体前屈で柔軟性が向上しているか運動前と比較する。



# HPH健康いきいきフェスティバル 健康づくりの輪を広げる 3法人協同のとりくみ

## 7つのひろばで元気に楽しく 認知症劇にみなさん納得

12月2日に3法人合同（東京保健生協・健康文化会・東京ほくと医療生協）によるHPH健康いきいきフェスティバルを練馬区コネリホールで行いました。参加者は900人、東京ほくとから150人が参加しました。

日本ダウン症協会の子どもたちによる元気あふれる「ダンス」の開会式のもと



荒川生協職員と組合員による認知症劇

に7つのひろばがスタート。交流ひろばでは「スクウェアステック」「スポーツ吹き矢」が好評で多くの方が体験しました。

荒川生協診療所職員と組合員との「認知症劇・近所のタミさんが認知症になったら」では、大きな笑いに会場が包まれました。乾いづ子看護師長の「認知症は誰にでもおこります、近所での気付きが大切です」の呼びかけに皆さん納得。

午後から同じホールで38のポスターセッションが行われ、多彩な取り組みが報告されました。健康チェックは、血圧・骨密度・握力・足指力・歯科相談・脳年齢など豊富な内容で約200人が体験しました。

居場所ひろばでは、赤羽東支部のほっとカフェが600個近いパン・ケーキとコーヒー、水ようかん・シヤムを販売しました。

子どもコーナーでは、折り紙・マラカスづくり・カラーレット（卓上カーリング）を東京ほくとが担当、子どもから大人までいっしょ



閉会のあいさつをする平山陽子医師

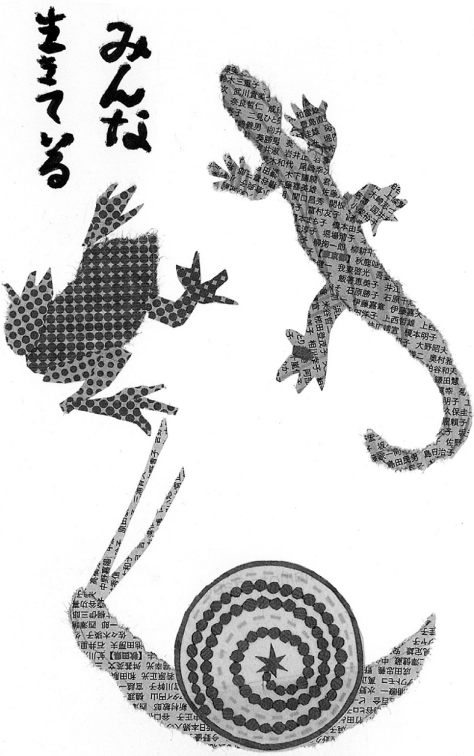
よに楽しみました。

閉会の挨拶をおこなった王子生協病院の平山陽子医師は、「今日参加し、自分の医学学生時代に医療の実習で行った団地の高齢患者さんの往診を思い出しました。そして海外難民医療を希望していたが思い直し十分な医療を受けられない人のために医療連、医療福祉生協の病院で働くことを決意」したことが話され感動を呼んでいました。

今回の目的「各法人で健康づくりの輪を広げる」「HPHの理解を広げる」「活動を前進させる」という点については、HPHという言葉の普及が行え、今後の活動の刺激になったといえます。（組織部長・佐藤章）

# 絵手紙 ひろば

北区堀船  
早坂充子  
新聞ちぎり絵



昨年12月2日、「HPHいきいきフェスティバル」が練馬のコネリホールで開催されました。3法人協同の「健康づくりを楽しむ」とりくみで、ベビーカーを押しての子とも連れから、老若男女と多くの方が来場しました。

## すこしおカルタとりに夢中



支川野川つながりの場として30年  
継続してきた「もみじ会」

11月16日に秋のもみじ会を開催、25人の方が参加しました。年2回、春と秋に

30年近く続けてきました。今回ほど運営委員さんの人手が少なくなつたと感じたことはありませんでした。病人あり、家族の介護あり、都合が付かない方もいました。それでも五目ご飯、里芋の煮つけ、鶏肉と野菜の煮物などが集まり、ベテラン委員さんの汁物でやっと開会出来ました。

当日は新加入していただいた組合員さんに受付や歌の指導

を願ひ、指体操、すこしおカルタとりと盛り上がりました。年2回のもみじ会は組合員さんと運営委員



「わき伸ばし」をする参加者

のつながりの場として、これからもできる範囲で続けていきたいと思ひます。（運営委員・安達年子）

支会  
町班  
本町  
子会  
本部

## タオルマッサージ学習 の成果を支部で共有

11月17日中央文化センターで、王子本町支部の合同班会が行われました。王子本町支部では年に3回合同で班会を行っています。

前日の16日に王子生協病院で行われた、リハビリ課職員による「タオルマッサージ講座」に参加した運営委員の川井享子さんが講師となつて、テキストのプリントを見ながら、「背伸ばし」「わき伸ばし」「肩伸ばし」「肘・手首ほぐし」「スウィング体操」など、参加者全員でタオルマッサージ

を实践。「身体が熱くなつてきた」「結構きついね」「身体が伸びて気持ちいい」と声をかけあいながら楽しく体操しました。

体操の後は、みんなで健康チェックです。血圧、体脂肪からウロペーパー、ソルトペーパーも使用してお互いにチェック。「血圧が高いわね、気を付けな」と、「生活習慣には気を付けているのよ、このままで大丈夫ね」とおしゃべりしながらあつという間に時間が過ぎました。（組織部・山崎建）

## ◆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

# 通信

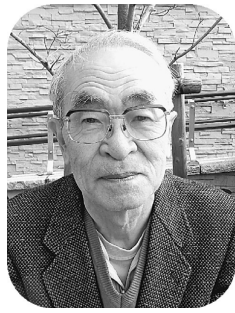
西尾久 菊地サチ子(85)  
内科、歯科、整骨と病院

通いが多く、班会とかに参加できないのが残念です。  
荒川 並木義男(71)  
家内の美家から、今年も柿、みかんが届きました。  
志茂 神田節子(67)

## \*わたしも配ってます\*

4カ所の集合住宅へ20数部を配付  
荒川区南千住

風間英一さん(79歳)



集合住宅4カ所へ20数部が私の受け持ちです。もう一人、同じマンションに配る方がいましたが、「生協課題です。」

集合ポストが2カ所、部屋のドアまでが2カ所、顔を合わせる機会が少なく、顔を合わせるための配付が今後の課題です。



## 季節の散歩

神奈川県吾妻山山頂からの、早春の富士山と菜の花畑です。3年越しにやっと雲一つない富士山を撮ることができました。(中澤義則)

◎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)

ストレッチの仕方、写真入りで分かりやすかったです。やってみます。

神谷 宮本房江(86)

弟2人を見送り、2018年は最悪の年、灰色の日々を過ごしていますがガンバラなければ。

王子 伊藤あや子(70)

楽しいパズルありがとうございます。

町屋 久道和男(73)

ハガキや電話での詐欺行為は許されぬ。

王子 井伊幸子(69)

双子のランドセルが届きました。ピンクとパープル

新田 荒川雪江(59)

通勤用のバイクが壊れ新しいもの取り替えます。

王子 中澤政子(75)

主人が茨城に釣りに行ってカギを落としました。10日後に同じ場所に行くと、地元の人が預かってくれました。感謝です。

伊興 岩田春江(67)

ICD手術をして40日、毎日のラジオ体操ができません。運動不足に。

伊興 岩田春江(67)

後期高齢者になりました。茨城のいとこ達と新年を迎えられそうに楽しみます。

王五 若林ふさ子(67)

昭和町 森ヒサ(96)

今は娘のところで生活しています。病気もせずガンバっています。

志茂 砂川恭子

赤羽東診療所が3月までのニュースにびっくり、体の力が抜けた感じです。20数年間通いなじみになっていました。どうしたらいいのでしょうか。

舎人 川崎美恵子(75)

後期高齢者になりました。茨城のいとこ達と新年を迎えられそうに楽しみます。

王五 若林ふさ子(67)

平和でありますように！ほとどの輪を広げよう。

十条仲原 安田久美子(66)

ローラさんが呼びかけた辺野古工事停止署名、あっという間に15万筆集まったとのこと。電子署名、私も覚えなければ。

王五 田代幸子(73)

今年はゆっくりにした生活にしたいと思います。

田端 吉田輝男(87)

現在わが国では元号と西暦の2本立てであり日本の文化である。

## 赤羽東診療所開設30周年記念コンサート

### クラシックからなじみの歌謡曲までみんなの声響く

#### 新たなスタートへの想い

12月8日、元気づらぎ2階ホールで「赤羽東診療所開設30周年記念コンサート」を行いました。「志茂弦楽四重奏団」と名前がついた赤羽東診療所コンサートのために構成されるメンバーです。



演奏者と運営委員その他スタッフが記念に



二部はクリスマスソングからスタート

一部はクラシックの演奏です。一部と二部の合間には30周年記念ということ以前診療所に勤務した事務員が歌はどうぞから始まりました。演奏中も「知っている歌はどうぞ歌ってください」と参加者は口ずさみながら聞くという普通なら考えられない光景が広がります。そして最後は恒例の「みんなが歌いましょう」。弦楽四重奏で大きな声で歌いました。なんと贅沢なことでしょう。演奏会が終わって赤羽東診療所が3月いっぱい閉じることを清水起美子副理事長よりお話がありました。私たち運営委員も30周年記念と診療所のことを同時に考えなくてはいけないなどともつらい中でのコンサートでしたが「これからの支部活動の出発点として30周年記念コンサートは元気にやろうね」と皆で準備しました。地元や他支部の方も大勢来てくださり、70人近い方が参加してくださいました。ありがとうございました。(理事・浜野 妙)

## 第366回 パズル

平和でありますように！ほとどの輪を広げよう。十条仲原 安田久美子(66) ローラさんが呼びかけた辺野古工事停止署名、あっという間に15万筆集まったとのこと。電子署名、私も覚えなければ。王五 田代幸子(73) 今年はゆっくりにした生活にしたいと思います。田端 吉田輝男(87) 現在わが国では元号と西暦の2本立てであり日本の文化である。

### 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。詳細は3927-8864(法人事務局)まで

2月20日(水) 午後2時~5時

場所:荒川生協診療所2階面談室

3月20日(水) 午後2時~5時

場所:かえて薬局2階会議室(江北生協診療所隣)

〈ヒント〉国技館で開催されます

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〉

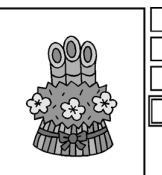
〈応募方法〉ハガキに答え、住所、氏名、年齢を書いて〒114-0003北區豊島3-7-1東京ほくと医療生協機関紙編集部まで東京ほくとホームページからも応募できます。

〈前回の答え〉ヒイラギ(当選者) 志茂(応募20) 森ヒサ、砂川恭子、岩田春江、伊藤あや子、菊地サチ子

〈締め切り〉2月25日。



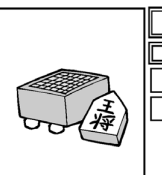
元日から2日にかけてみる夢



正月に家の前にたてる



2月14日



今年も藤井七段が話題に

外来診療体制のご案内

1月4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.

[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 3587-8361

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・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

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 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 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

歯プラン販売 1月 8日、18日、23日、28日 「特売日」 2月 8日、13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
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
都市型軽費グループ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。
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
王子生協病院 電話 03-3912-2201 (看護師長室/佐藤、深山、平井)