

生協の現況 2019.1.1現在

組合員 32,870人
出資金 15億4,800万円
一人平均 47,095円

2018年度増加
組合員 1,052人
出資金 7,292万円



一人は万人のために万人は一人のために

2019年
(2月号)
第474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/>

それぞれが工夫して 心と身体 の健康づくり

毎年2カ月間の「健康チャレンジ」

運動・すこしお・お口・血圧・マイチャレンジの5コース

区民健診での血圧の高さが気になって

北区栄町

亀田恵子さん(74歳)

「平日の朝、起きてすぐに血圧を測る」ことにチャレンジしました。旅行後は高くなることもありましたが、だいたい140以下に落ち着きます。病気が知らず

で薬を飲むことはほとんどなく、かかりつけ医もいません。

しかし悩みがひとつ、区民健診の際には血圧が

ものすごく高くなります。いくつかの検査をした後は正常にもどります。それがきっかけで血圧測定にチャレンジしました。



亀田恵子さん

チャレンジがきっかけで時間を大切に使うようになりました。午前3時に墨をすり「書」を書くことから1日が始まります。茶道や

毎年10月と11月の2カ月間行う「健康チャレンジ」は、2018年度は625人(組合員476人、職員149人)が登録し、それぞれが設定したテーマで健康づくりに励みました。運動

・すこしお・お口・血圧・マイチャレンジと5つのコースで、誰もが普段の生活の中で行いやすい内容になっています。組合員の方と職場のとりくみを紹介します。

骨粗しょう症にも効果あり「かかと落とし」

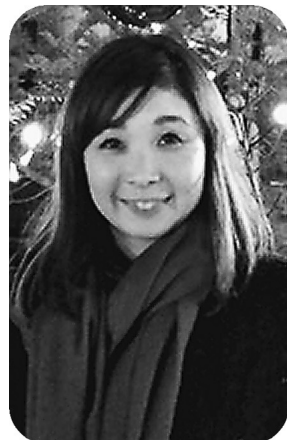
北区王子

石原そよ子さん(37歳)

母に勧められて初チャレンジ。たまたまテレビでやっていた「かかと落とし」でしたが、毎日100回を目標に行いました。30回ほどでも良いそうでしたが、ち

よっと気合を入れて頑張ってみました。つま先立ちの姿勢を3秒保ち、すんと落とします。

注意したのは、



石原そよ子さん

報告書を提出してから調べてみたのですが、この「かかと落とし」がいかに優れたものであるかが分かりました。もともと骨粗しょう症の予防に良いと言われてきました。かかとを落とす刺激(体重の3倍)が骨を再生する骨芽細胞に刺激

階下の方の迷惑になつてはいけないと思い、ベランダで行いました。

を与え、強い骨を作り、骨密度を改善してくれる効果があります。それ以外にも、骨芽細胞の刺激で骨ホルモンが分泌され、すい臓に働いて血糖値を下げ、つまりは、糖尿病の予防や改善にもつながるのでした。毎日となるとなかなか難しいのですが、思い出せばまめにやっています。健康チャレンジが自分の健康を見つめる良いきっかけになりました。

気持ちよく仕事に入ることができた

生協王子歯科

所長 前田 茂

生協王子歯科では、健康チャレンジの取り組みとして、職員全員で毎朝のミーティングの時に、肩こり予



ミーティング後にストレッチ

2カ月間継続し、「心身ともにリラックスして仕事を始めることができた。血行が良くなった。身体がぽかぽかと温かくなった。寝る前にも行いよく眠れるようになった」という感想が出されています。

和裁、陶芸など充実した74歳を楽しんでいます。2年前から、支部の麻雀班会に参加、そこでの言葉のやりとりが楽しく、おもいやりのある空気がとても好きです。

防と腰痛体操のストレッチを行いました。その内容を紹介しますので、皆さんもいかがですか。

①肩まわし↓両手を肩に置き、前に5回、後ろに5回回します。

②肩甲骨↓両方の肩甲骨をくっつける気持ちで前後に5回動かします。↓両手を直角にします。正面を見てあごを引き、両手が下がないようにそのまま後ろに引き5回動かします。

③肩↓両手を組んでまっすぐ伸ばします。あごを引いて背中を丸め、ひざを軽く曲げ、背中を前に押し出す5回。

④腰↓最後に息を吐きながら、上体をゆっくり後ろに反らします。腰が痛い方は反らしすぎないように気をつけましょう。1回実施。

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

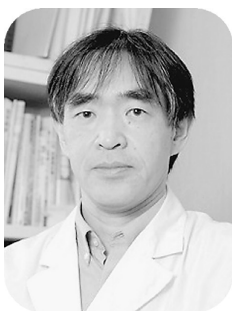
学校教師の長時間労働が大きな社会問題になっています。文科省の調査では、教師の平均在校時間は12時間、時間外労働時間は過労死ラインの月80時間を超えています。しかも休憩時間は1日平均6分から12分で昼休みは給食指導、生徒指導に追われ、放課後はクラブ活動や様々な教育活動に費やされています。▼今年度から小学校で、来年度から中学校で道徳の教科が実施され評価も必要となり、さらに小学校の3年から英語が導入されます。▼増える教科や学力テストへの対応だけの忙しさではありません。

多忙の主な原因は授業以外の教育行政から下ろされる調査・報告、統計や教育施策(食育・情報教育・体力向上・学力向上など)への対応に振り回されることです。▼一度下ろされた施策はそのまま継続され新たな施策が積み重なり、こうして教師の仕事は雪だるま式に増えていくのです。このようにして過密勤務は子ども一人ひとりにいき渡る時間を奪っているのです。▼文科省や都教育委員会は教師の負担軽減のための方策を示していますが、最も必要な少人数学級の実現や、授業の持ち時間減や教職員増については全く触れていません。▼教師を増やさず、1年単位の変形労働時間や8月にまとめて休暇を取ればよいなどは教師の働き方を無視したものです。子どもにとって学校は人間関係の縮図であり社会の縮図です。それだけに学校の条件整備は急務なのです。(昭)

理事会だより 1月26日

理事長あいさつ

今泉 貴雄



インフルエンザが流行しており、病院内では緊張がはしっております。皆様も気をつけてください。

「一年の計は元日にあり」

新年を迎えるたびにこの言葉を思います。学生の頃は、先生から言われて一年の計画をたてたこともありましたが、でも御多分にもれず、計画が実行されることなく忘れ去れ、また新たな年を迎える、そんな状況でした。このことわざの由来は、中国の明時代の学者によって著された書物『月令広義』の中の一文からきているという説と、日本の戦国大名である毛利元就が手紙の中で書いた一文からきた説があるそうです。

《理事会議事録要旨》

報告事項

①12月組織活動報告・組合員加入169人、脱退69人、出資金増資1,399万円、増資者1,751人、減資1,565万円、班会開催73回、2項組合員4人。年間目標到達にむけて奮闘を。2-3月便潜血チェック月間。安倍9条改憲NO署名6,217筆到達。「認知症サポーター養成講座」2/8実施。②12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。⑤赤羽東地域プロジェクト報告他。⑥医師労働の時間外算定について。⑦まとめと方針検討委員会報告。⑧沖縄県民投票支援、団体署名について。

議決事項

①健康診断料金改定。②生協北診療所土地土壌調査依頼業者と見積。③江北生協診療所の居宅介護支援事業所廃止。④王子生協病院心拍監視装置購入。以上確認した。

月令広義のなかで「一日の計は晨(あした)にあり、一年の計は春にあり」という文があり、ここからの由来だそうです。この文のあとには「一生の計は勤めにあり、一家の計は身(み)にあり」という文が続き、あわせて4計としているようです。

初頭に計画を立てることが肝心で、一生の計画はきちんと仕事をすることで決まり、一家の将来は生き方(あるいは健康)で決まる、ということだそうです。物事の初めに計画をしっかり立て、健康に気をつけ、仕事をこつこつすすめることが重要、そんなことでしょうか。

皆様の今年の初頭に向けた計画は、どのようなことでしょうか？神社にお参りに行って願をかけてきたことかもしれませんし、健康のために〇〇する、などと決意した方もいるかもしれません。

予算方針編成のとき

新年に立てる計画ではありませんが、病院をはじめ

東京ほくと内の各事業所で来年度に向けて活動方針・あるいは予算方針をたてる作業に入りました。これから数週間にかけて各職場内で、あるいは法人全体での議論を重ねて計画を立てていきます。活動方針は基本的に今までの大きな変更はないと思いますが、それでも地域、組合



1月31日、北区介護予防リーダーの会主催、「認知症予防と認知症の人の接し方」で今泉貴雄理事長の講演があり、約100人が参加しました。

員のニーズはなにか？地域における他の医療・介護機関との関係も踏まえてポジショニングの問題を考慮していくことが必要です。今年には診療報酬の改訂はありませんが、消費税10%への増税の問題もあり、その影響はどう考えるか？などの課題もあります。

事業所によっては、医師体制をはじめとして人事の変更も生じるため、その経営的あるいは地域への影響等も考慮していく必要があります。

そのような様々な問題がありますが、議論をして、しっかりとした計画、実行で

きる計画を立てていくことが必要です。そして先の4計に当てはめると、「勤」については、計画にそって確実に実施、運営することであり、それには職員一人ひとりが自覚を持って実施していくことが必要です。次に「身」にあてはめると、職員が健康であることが職場のパフォーマンスを維持していくために重要である、と考えます。

満足の一年に

さらに自分なりにもう一つ計を追加してみたいと思います。それは職場としての最終目標としての計で、「満」としたいとおもいます。つまり職員、組合員、及び患者さんが満足していただけることが重要である、と考えます。理事の皆さんは個々人、あるいは理事会としてどのような計を考えますか？

高校生対象に医療や進路を考えるきっかけに「インターンセミナー」

「ロールプレイde地域医療」

2018年12月26日冬休みに、4職種(医師・薬剤師・リハビリ技師・看護師)の学生担当者が合同で企画する高校生企画のインターンセミナーを開催しました。当日は、4グループ



高校生と職員や組合員さんをまじえて振り返りをおこないました

16人が参加しました。この企画は、シナリオに沿って模擬診察を行い、多職種連携をとりながら、チーム医療を体験できるという内容で、医師体験・看護体験・薬剤師体験と一味違った体験ができるというのが特徴です。

自分の職種ならどうするか？また、患者さんはどうしてほしいか？という視点で高校生に考えてもらい、事前のシナリオを修正し、演じてもらうという工夫もありました。

当日は2人の組合員さんに「患者さん」役で参加していただき、高校生と一緒にグループディスカッションやロールプレイで交流を行いました。ぶっつけ本番となりましたが、「患者さん」を目の前にすると、患者さんのアドリブもあり、それにどのように答えたら良いか？またどのように対応したら良いか？など時折、戸惑う高校生も見られましたが、それぞれ自分が思うような医療者を演じていて立派でした。

高校生からは、「様々な職種が連携して、一人の患者さんの支えになっていることが分かった」「直接、患者さんからたくさんのご意見を聞かせてもらったことで、患者さんの立場に立って話をするのが大切である」など、医療や進路について、個々に考える良いきっかけになったのではないかと思います。(看護学生室・山崎裕美)

医療と介護の現場

本人の決断 家族の決断



「管を付けてまで生きるなんてイヤ」一方、「少しでも長生きしてほしい」と願う家族。いざ「胃ろう」の決断に立たされたとき、あなたは どうしますか？

徐々に手足が動かなくなると進行性核上麻痺という難病を患う80代女性Aさん。同居の息子さんが献身的に介護されていました。Aさんは「早く楽になりたい、絶対に胃ろうにはしたくない」と言っていました。病状が進行し寝たきりとなり、会話が難しくなってきました。息子さんは毎日の下し食事ができなくなり、私たちが在宅スタッフは、本人が望んでいないのだから、息子さんは毎日、

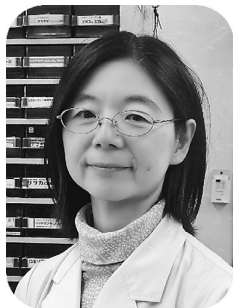
血圧測定から排泄のケア、胃ろうにはならないだろう、と思っていました。ところが、胃ろうになって、入院され、飲み込む力が低下した。息子は、本人が「うん」と言ったのです。それを聞いた看護師が言いました。「Aさんは、息子さん

〈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。お困りの事があれば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



1月17日発表の日本気象協会による2019年春の花粉飛散予測によれば、東京のスギ花粉飛散開始時期

東京メディエール あすか薬局
薬剤師 大野 愛

病気の 話

2～3月は便潜血チェック月間 チェックは自身で検査ができ 結果もその場でわかります

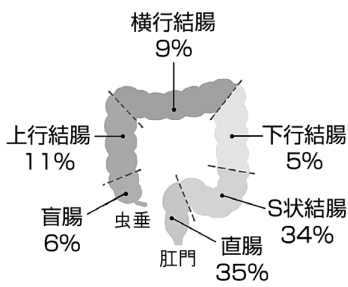
大腸がんの早期発見にたいへん有効

近年よく言われていますが、食生活の欧米化もあり大腸がんの死亡者数が年々増加しています。さらに女性では大腸がんが死亡者数のトップとなっています。しかし、大腸がんは早期に発見して治療すればほぼ治癒が可能です。早期であれば、内視鏡手術など体の負担が少ない治療で済むこともあります。

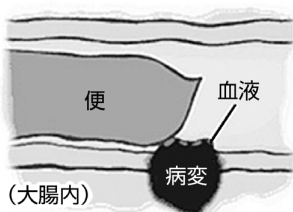
早期発見のためにも、便潜血チェックをすることは有効です。大腸がんの一次検診では、便潜血検査だけが科学的に有効であると証明された方法なのです。

便潜血検査は 何を見ているのか

大腸がんとは大腸粘膜に発生するがんです。その発生部位と頻度は、直腸が35%



大腸粘膜にできる
がんの頻度 (図1)



がんやポリプがあると便が通過するときにこすれて血液が付着する。(病変がなくても血液が付着することがあります。)

(図3) 正しい便の取り方

① 2日間便を採る (2日法)
※便秘の場合には1日の便で2検体採る方法も

② 便の表面を満遍なくこすって採る

③ 採便棒の溝が埋まる位 (採り過ぎない)

④ 採ったらすぐに冷蔵庫に保存する

便潜血検査をする時に 注意すること(図3)

① 2日間の便を取ります
血液がずっと出ていっていると、便は限りません。正確な率を上げるために2回便を採りましょう。

② 便の採取はなるべく広い

③ 便は採りすぎないように広い面積をこするのは良いのですが、量をたくさん採りすぎるのは逆に検査の判定を邪魔してしまうこともあります。

④ 便を採ったらなるべく早く冷蔵所に保管
検出しているヘモグロビンはタンパク質でできています。なるべく早く検査するのが良いのですが、できないときは冷蔵所(冷蔵庫など)に保管してください。

(王子生協病院検査課主任・中澤雅子)

花粉症の薬について

花粉症の薬について

例年花粉症の症状が強い方には、初期療法が勧められます。これは花粉の飛散開始予測日あるいは少しでも症状が出たタイミングから、薬を使い始めるものです。症状が出ない程度

とを期待します。(薬剤によっては1週間を目途に飛散開始予測日前に使い始めるものもあります)

初期療法も含め、花粉症の治療には鼻噴霧用ステロイド薬(フルチカゾン点鼻液など)、第2世代抗ヒス

す。内服薬は用法(1日1回または2回等)、症状のタイプ(鼻づまりの有無)、眠気の出にくさ等を考慮して選びます。街の薬局で処方箋なしに購入できる製品もあります。

鼻づまり症状があっても

花粉でも粘膜には炎症が起きていてバリア機能が低下しています。初期から薬を使うことで出来るだけこの炎症を抑えて、飛散ピーク時の重症化を防いだり、症状発現を遅らせたりすること

花粉でも粘膜には炎症が起きていてバリア機能が低下しています。初期から薬を使うことで出来るだけこの炎症を抑えて、飛散ピーク時の重症化を防いだり、症状発現を遅らせたりすること

花粉でも粘膜には炎症が起きていてバリア機能が低下しています。初期から薬を使うことで出来るだけこの炎症を抑えて、飛散ピーク時の重症化を防いだり、症状発現を遅らせたりすること

花粉でも粘膜には炎症が起きていてバリア機能が低下しています。初期から薬を使うことで出来るだけこの炎症を抑えて、飛散ピーク時の重症化を防いだり、症状発現を遅らせたりすること

花粉でも粘膜には炎症が起きていてバリア機能が低下しています。初期から薬を使うことで出来るだけこの炎症を抑えて、飛散ピーク時の重症化を防いだり、症状発現を遅らせたりすること

第7回 荒川ラインウォーキング



ご家族で仲間どうして誘いあってご参加ください。

申し込み先

組織部へFAX (3912-9333) でお願います
お問合せは、組織部電話 (3913-9100)

開催日 3月30日(土) 雨天中止

コース 扇大橋から①～③の各地点を折り返すコースです

- ①江北橋コース(約3km)
 - ②鹿浜橋コース(約7km)
 - ③岩淵水門コース(約9km)
- *健脚の方、マラソン

当日受付場所 扇大橋下
舎人ライナー足立小台駅 徒歩3分

受付時間 午前9時～

スタート時間 午前10時

終了時間(予定) 12時30分

参加費 無料

参加資格 東京ほくと医療生協の組合員と家族(一般の方でも当日医療生協の加入が可能の方)

事前申し込み

参加を希望される方はエントリーシートにて事前登録をお願いします(申し込み締め切り 3月23日まで)
「東京ほくと医療生協」ホームページからエントリーシートはダウンロードできます

なんでも相談会だより

王子生協病院

医療ソーシャルワーカー

瀬尾真奈美

私たち医療ソーシャルワーカーは、第1回「なんでも相談会」から相談員として協力しています。医療相談室には外来や入院を通じて心配事をお持ちの方が相談に訪れますが、病院にかかる必要がない方や経済的に病院にかけられない方など

医療相談室では把握できない方もいます。「なんでも相談会」は、気軽に立ち寄り、多様な生活問題を各分野の専門家に相談できるのが魅力のひとつです。「なんでも相談会」をきっかけに医療機関につながり、本人の望む生活を取り戻せた事例を紹介します。

医療機関とつながる

某日の「なんでも相談会」にAさんの友人が相談に来ました。街なかで知り合ったAさんはお金も住居もなく、知人達が金銭的に支援し泊め、時には路上で生活の面倒をみている状況でし

た。徐々に両足のむくみがひどくなり、体調も悪そうだが、無保険のため病院に行けなくて困っているとの相談を受けました。なんでも相談会の相談員が無保険であってもまずは王子生協病院に来院するように勧め

相談者に寄り添い 安心して話せる場つくる

中卒で働いていたが都会に憧れて20代半ばで東京、派遣や日雇いの労働で生計を立てていたが、60代で路上生活になりました。入院療養で体調は回復し、生活保護の受給も決定したところ



春の花畑まれた会場

から「Aさんの親族が見つかった。親族はAさんの行方分からず、生きていて本当に良かったと言っている」と連絡が来ました。その後、Aさん・親族・行政で話し合い、40年ぶりに笑顔で帰郷することが出来ました。

「なんでも相談会」では必ず解決できるわけではありませんが、心の拠り所やきっかけとなることで相談者自らの力を引き出すお手伝いが出来るように思っています。相談員と聞くに難いところですが、相談者に寄り添い、受容し、安心して話せる雰囲気をつくることで、きれば皆が誰かの相談員になれるのかもしれない。

学びあいの看護介護活動研究交流集会

もう一度看護・介護を みつめなおす機会に

実行委員長

汐入診療所看護師

島野 海英



第21回東京ほくと看護介護活動研究交流集会が1月19日に王子生協病院で会議室など3会場に分けて、開催されました。

今回は24事業所が演題発表

より4人の学生さんの紹介があり、次年度新しい仲間が増えることを、とても楽しみにしています。終了時、実行委員長として、参加のみなさんと一緒に、2018年夏以降に起こった私たちの身の回りの出来事を振り返ってみました。西日本での死者220人を超える豪雨被害、日本列島を次々と襲う台風、北海道では震度7を記録する大地震等被害が甚大の自然災害が挙げられました。医療介護情勢でも、8月に後期高齢者の医療介護費用の負担割合の増加、10月に生活

保護基準の引き上げなど国民の最低限の生活が脅かされている現状です。さらに、戦後70年以上がたっても解決できていない沖縄の基地問題等があります。平成の時代が終わろうとしている今、私たちはもう一度看護・介護を見つめなおし、患者さん利用者さんのニーズは何かを考えてケアを行うという趣旨で、今回のテーマを看護・介護の魅力「小さな気づきから命の尊さを感じ合おう」にしました。みんなの力でよりよい看護・介護サービスを提供していきましょう。



荒川区の「認知症予防教室」に講師として参加しました。

荒川区の「認知症予防教室」に講師として参加しました。教室の名称は「はつらつ脳力アップ教室」という、介護認定を受けていない65歳以上の方が対象です。荒川区内5カ所のふれあい館で、1回2時間、全12回コースで、運動や脳トレ、創作活動等を行っています。

「演題」介護予防・日常生活支援総合事業への参加報告
班会や健康づくりなどの活動が必要とされている
荒川生協診療所通所リハビリ 理学療法士 内田 卓史
のりハビリ職員と、身体機能の評価項目、教室終了後も継続できる運動内容、参加者への心身の負担を考慮した講義の内容や分量を検討しましたが、これもまた得がたい経験でした。

参加者の皆さんはお元気が多く、プログラムは概ね予定通りに進めることができました。NPO職員からも好評を得られました。参加者の中には常連となっている方が数人見られ、教室終了後の居場所づくりのサポートが、今後の課題であると認識しました。

患者さんの生活を 支える看護を広げていく

王子生協病院 外来看護師長

小野 美絵



高齢者の増加に伴い、認知症患者さんも増えていきます。外来に来る患者さんの中には、「薬飲めているのか？」「身なりが汚くないか？」「お風呂どうしているのか？」「昼ご飯食べられているのか？」「生活ができていくのか？」

など気になる方がいます。老々介護や認知症同士で支え合って生活している患者さんも多くいます。在宅生活を支えるサピスの1つとして介護保険があります。しかし、サピスが使えるようになるまで通常、申請してから1ヵ月以上かかるのが現状で、「今、サピスを使いたい」と思っているが使えず、どのように患者さんの生活や病気を支えていけるか悩むことがあります。

今年になり、糖尿病を患った認知症の二人暮らしの患者さんを、介護保険導入までの間に内服とインスリン管理をするため外来から訪問看護を行いました。初めての試みでした。退院後、内服管理が出来ずに外来に家族や地域包括の人に連れてきてもらっていました。たが、負担が多そうしていかを外来カンファレンスで話し合いました。その時に、スタッフから外来看護師で「家に行ってみよう」と意見が出たのがきっかけでした。実際に自宅に行くことで、食事や生活環境

がわかって患者さんの取り巻く問題や生活が見えるようになりました。介護保険が決まり、法人内の訪問看護に移行されるまで2ヵ月ほど訪問させてもらいました。外来だからこまめでした。保護基準の引き上げなど国民の最低限の生活が脅かされている現状です。さらに、戦後70年以上がたっても解決できていない沖縄の基地問題等があります。平成の時代が終わろうとしている今、私たちはもう一度看護・介護を見つめなおし、患者さん利用者さんのニーズは何かを考えてケアを行うという趣旨で、今回のテーマを看護・介護の魅力「小さな気づきから命の尊さを感じ合おう」にしました。みんなの力でよりよい看護・介護サービスを提供していきましょう。

「憲法」を学ぶ

第9回 司法による身体拘束

1月22日、日産自動車の前会長カルロス・ゴーン氏が会社法違反（特別背任）などの罪で起訴された事件で、東京地裁は保釈請求を却下する決定を出しました。ゴーン前会長が逮捕されてから、22日の時点で身体拘束は65日間に及んでおり、「人質司法」などと呼ばれる声も上がっています。今回はこの「人質司法

法」についてお話しします。人身の自由は、基本的人権の一つであり、憲法でも当然に保障されています。犯罪の疑いがあるれば、捜査や裁判のために身体を拘束することが必要な場合もあります。が、身体拘束は、人身の自由を大きく制約することになるので必要最小限でなければなりません。憲法でも33条、34条で、逮捕には裁判官が発する令状を必要とし、その後の拘束の継続に

た。意思決定やコミュニケーションは可能であり、治療に専念するためと生活の建て直しを目的に生活保護の申請を行いました。生活保護の面接時に今までの生活環境や生活歴などお聞きしました。

「なんでも相談会」では必ず解決できるわけではありませんが、心の拠り所やきっかけとなることで相談者自らの力を引き出すお手伝いが出来るように思っています。相談員と聞くに難いところですが、相談者に寄り添い、受容し、安心して話せる雰囲気をつくることで、きれば皆が誰かの相談員になれるのかもしれない。

1月22日、日産自動車の前会長カルロス・ゴーン氏が会社法違反（特別背任）などの罪で起訴された事件で、東京地裁は保釈請求を却下する決定を出しました。ゴーン前会長が逮捕されてから、22日の時点で身体拘束は65日間に及んでおり、「人質司法」などと呼ばれる声も上がっています。今回はこの「人質司法

法」についてお話しします。人身の自由は、基本的人権の一つであり、憲法でも当然に保障されています。犯罪の疑いがあるれば、捜査や裁判のために身体を拘束することが必要な場合もあります。が、身体拘束は、人身の自由を大きく制約することになるので必要最小限でなければなりません。憲法でも33条、34条で、逮捕には裁判官が発する令状を必要とし、その後の拘束の継続に

た。意思決定やコミュニケーションは可能であり、治療に専念するためと生活の建て直しを目的に生活保護の申請を行いました。生活保護の面接時に今までの生活環境や生活歴などお聞きしました。

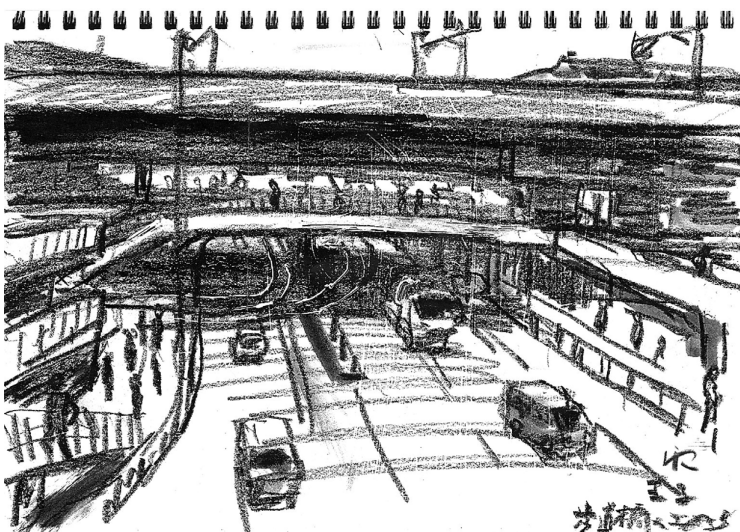
「なんでも相談会」では必ず解決できるわけではありませんが、心の拠り所やきっかけとなることで相談者自らの力を引き出すお手伝いが出来るように思っています。相談員と聞くに難いところですが、相談者に寄り添い、受容し、安心して話せる雰囲気をつくることで、きれば皆が誰かの相談員になれるのかもしれない。

北区王子駅前

この駅前には、あまり変わらない。駅ビルが
できないためか？ 都電、飛鳥山、北とび
あ、造幣局、変わればいいってもんじゃな
い。都内にこんな街がひとつあっていい。
(熊谷イサオ)



-5-



虹の箱

事業所利用委員会



江北生協診療所事業所利用
委員会のみなさん

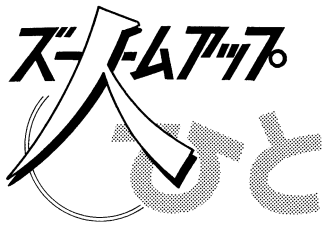
江北生協診療所は開設20
周年になりました。委員会
は開設時から設置され、2
人の理事と2つの地域支部
からそれぞれ支部長と運営
委員が参加、職員は事務長
他2人が参加して、9人で

江北生協診療所 事業所利用委員会

意見や要望を診療所活動に活かして

構成されています。投書箱
の「虹の箱」は地元の組合
員さんの手造りで、虹にち
なで七色の虹が描かれた
綺麗な木製の箱で現在も現
役です。またこの投書箱は

いくつか造られ、他の診療
所でも使われています。
委員会活動は毎月1回開
催し虹の箱への投書、地域
の診療所への声、診療所
の出来事等々が出され、そ
れぞれに対応と改善策を討
議検討しています。診療所
の経営状況、患者・利用者
状況も報告され問題点、評
価点等も討議しています。
委員会では皆さんの意見
や要望こそが診療所活動の
改善の大きな力と考え、皆
さんの声を聞くことを重視
しています。どうぞ皆さん
の声を虹の箱への投書で
も、地域の役員さんへお話
していただいてもかまいま
せん。お聞かせください。
(組織部・川口幸一)



やさしい眼差しと包容力
のあるお声が印象的な田口
正子さんにお話を聴きまし
た。田口さんは宇都宮市の
お生まれ。6人姉妹の末っ
子です。4人の方が市内に
住んでいることもあり一年
に一度で実家で会うのがと
ても楽しみだそうです。

◇ 田口さんは高校を出てか
ら養護施設で助手として働
くようになります。そのき
っかけは小学6年生の時に
放映されていた「記念樹」
(TBS)というドラマで
した。馬淵晴子さんが保母
役で子どもたちとの絆を描
いたドラマでした。今では
保育士と呼ばれますが、そ
の時代は「保母」の字のよ
うにお母さんになるのだす
ね。当時の養護施設の現場
は、高校に行ける子どもは
ほんの一部、中卒で寮のあ
る会社勤めの子が多いと
いう厳しい現実でした。

やさしい眼差しと声は
30年をこえる保育経験から

「保健予防活動で病気を防ぎたい」

北区堀船 理事 田口 正子さん (66歳)

無認可保育園で北区無認可
保育所連絡協議会を組織
し、大変な思いで運動をし
てきた結果、補助金も上が
り、待遇も少しは改善され
ました。



昭和48年から、紹介され
た北区堀船のすずらん共同
保育園で働き、昭和50年に
資格をとりました。この間
園長(施設長)も経験され、
30数年働きました。4つの

医療生協で二番大事な
◇ たり、じっくり新聞を読ん
だり、もちろん医療生協の
いろいろな集まりにも出席
したりの生活です。

定年後の現在は、週3
4日、午後1時まで非常勤
の保育士として働いていま
す。仕事の後は、一息いれ
てから図書館に行ったり、
隅田川までウォーキングし

ことは？」とお尋ねする
と、保健予防とのお答えで
した。「すこしお」「大腸癌
チェック」をもっと広めて
いくことや、医療機関の保
健師さん、栄養士さん、医
師の話を聞く機会を多くつ
くり、病気を未然に防げれ
ば...と。
身近にいなかったにもか
かわらず養護施設で働きた
いと思い立ち、それを実行
に移された田口さんは、と
ても強い信念の持ち主だと
思います。
子どもたち、その親御さ
んとの関わりで得たいいろ
んな経験をぜひこれからも
医療福祉生協活動に活か
してくださることです。
(編集委員・石原妙子)

◆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 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東京メディアール

性別って2つだけ?

老いゼミナール
冬の特別編

～LGBTってなんだろう～

近頃なにかと話題の“性別”問題！
もし身近な人が悩みの中にあったら...
性別・年齢・立場を越えてお互いのことや
多様な性を学びます

2月23日(土)
14:00～17:00

王子生協病院会議室
参加費無料



特別講師 竹内清文
(レインボーハートプロジェクトokinawa代表)

お申込みお問合わせ
王子生協病院 医局事務
TEL03-3912-7210

ひとこと通信

(敬称略)

伊興 日本章子
柚の皮を干して、パン生地
に練りこんで柚パンにし

わたしも配ってます

配付者とお礼の「お花」でつながるとき

北区豊島

近藤 律子さん(83歳)

東京ほくとを配り始めて今年で10年目です。配付者になったのは、「保健学校」



ました。香りがとても良かったです。
新田 荒川雪江(60)
健康に働けて、食べていけること、経済的にも困らないこと、人それぞれの幸せだと思っています。

王子 中澤政子(75)
2人の孫もめでたく成人式、心からお祝いしたいです。
町屋 為我井雅子(76)
近くの団地のラジオ体操に参加、終わってからの

「おしゃべりタイム」が一人暮らしにとっては宝。
東伊興 吉永栄子(72)
今年もいきいきサロンのモーニング頑張ります。食べに来てね。
王五 若林ふさ子(68)
季節のスナップの富士山と菜の花畑がステキです。

(69)
久しぶりの温泉旅行、ロウバイの花がきれいに咲いていました。
豊島 鈴木由紀子(78)
新しい元号が4月に発表があるようで楽しみです。
豊五 石井直(70)
バリウム検査で胃カメラ指示あり。またか！

栄町 向後美智子(71)
小さな庭ですが、黄色のパンジーがたくさん咲いてくれて、毎朝小さな幸せを感じさせてくれます。
志茂 神田節子(67)
お正月、孫と遊んで久しぶりに大きな声で笑いました。

生協病院でお世話になって4年が経ちました。身体は不自由ですが気持ちは元気です。
鹿浜 梅原恭子(72)
右目の視力が落ちていると感じ眼科受診、眼圧が急上昇していると指摘されドキドキ、治療しています。

田端新町 岡田愛子
風邪予防として手洗いうがいをしています。
神谷 関根キミヨ(86)
93歳の母が元気なうちは1年に1回の「おせち料理」をつくりたい。煮しめとなりますが好評でした。
王子本町 小山由美子

医療生協の出番です！あなたの町の班会

脳の活性化で最高のリハビリ

東十条支部
はなみずき班会

昨年12月に麻雀班会を「きたカフェ」で開きました。メンバーは鹿浜診療所通所リハビリに通う利用者です。代表の上田氏(写真右)は仲間から普通に麻雀がしたい」と聞き、その環境

をつくってあげたいと思う一心で車椅子対応の卓と牌を提供してくれました。脳医学の世界では、脳を活性化する方法は脳に新しい刺激を与えることが大事とされています。通所リハビリでも2重課題などを脳の活性化で実践しています。「麻雀ゲーム」は自分の手(て)牌(はい)を考え、相手3人の手牌をも読み上腕を動かし皆とコミュニケーションを取りながらゲームです。医学的に見ても最高のリハビリ作業と言えます。

メンバは5人で、手足や口に不自由を抱える人たちです。休みの日でも外出しない(出来ない)人たちが

した。しかし今では自分一人でタクシーに乗って来る方もいます。口に不自由を持つ人も大きな声で「ポン」「チー」と言います。皆が楽しく出来るリハビリの一つと感じています。皆1人ではリハビリも生活もゲームもできないと感じています。(横山雅史・写真2列目左から3番目)

訪問活動で喜ばれるエコたわしプレゼント

豊島7・8丁目支部
すみれ班会

4年前に豊島7・8丁目支部の支部運営委員になりました。すいせん班のゴキブリ団子づくりをしたのが始まりで、その後王子生協病院の健康まつりにお弁当や手芸品を出しました。

また、今年はお子さんに喜んでもらえるキャンディーレイづくりを行い出店しました。みんなでエコたわしをつくり、増資活動で組合員さんのお宅を訪問した時に差し上げて喜ばれています。一緒にやっていただける方大歓迎ですのでご連絡ください。(浜野紀美恵)



赤羽自然公園にある北区農家体験館で珍しい正月の獅子舞があり、大勢の親子が楽しみました。(平尾良幸)

季節のスナップ



車椅子対応の卓をかこんで

メンバは5人で、手足や口に不自由を抱える人たちです。休みの日でも外出しない(出来ない)人たちが



楽しく話しながら作ります

第367回

パズル

〈ヒント〉札幌の大通り公園で開かれます
〈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〉3月25日。

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

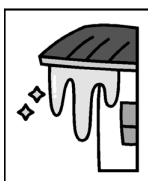
場所:かえで薬局2階会議室(江北生協診療所隣)



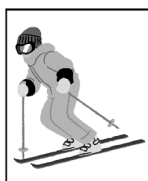
「そだね」



バケツの帽子、炭で目鼻口の表情をつくりましょう



軒下にはできるのは、もう雪国だけかな



パラレルで滑りたいけどボーゲンが無難かな

〈前回の答え〉ハッパシヨ(当選者)(応募21)
鈴木由紀子、吉永栄子、為我井雅子、沖山進、北原和子

外来診療体制のご案内 2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 内科医	森岡 平山陽 青柴	岸本 松本 漆畑 王	中村	今泉 田	高圓 金山	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				齋木				内科医	平山陽		佐野			
小 児 乳 児 健 診 予 防 接 種		平山美 診察・予防接種	平山美 診察・予防接種	平山美 診察	平山美 診察・予防接種		名知 診察・予防接種	名知 診察・予防接種	平山美 診察・予防接種	平山美 診察・予防接種	平山美 診察 名知 診察・予防接種	平山美 (アレルギー予約) 名知 診察・予防接種		越智 診察・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	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 館取 (2・4週)	秋山	大場 秋山	大場	秋山	秋山	大場	秋山 大場	秋山	秋山	大場
専 門		皮膚科医						整形外科 渡会				
胃内視鏡		館取(1・3週)										館取(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	予 約	漆畑 (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)
	一 部 予 約 一 般													
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
(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～)	午前 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)午後＝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	渡 邊 中丸【内・小】	渡 邊	渡邊(1・3・5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(1・3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(1・3週)・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	休診	野 島	保 阪	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	藤 沼 佐 山 田	太 田 井 口	重 佐 島 藤	村 太 山 佐 藤	渡 太 松 下	永田(2・4週) 太田(2・4週) 佐藤(2・4週)
午後	太 喜 佐 藤	井 口	重 佐 島 藤		渡 太 松 下	
夜間		大 西 佐 野			渡 佐 太 藤	

(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

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 中島(整形)2・4週	村 漆 山 畑	高橋	門松(予約) 高橋【小】	金山(1週) 佐野(4週) 漆畑(3週) 名知【小】
午後	郭	高 橋	中 丸	高 橋 (1・2・4週)	門 松	
夜間	村山(1・3週) 八巻(4週)			高橋(1・2・4週) 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＝月・金(2・4週)、午後＝月・火・水・木(1・3週)・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	前田 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	竹田 野口 (4週)	前田 竹田 野口	前田 竹田 野口
夜 間			前田 竹田 野口 (1・4週)		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

歯ブラン販売 2月 8日、13日、18日、28日
「特売日」 3月 8日、13日、18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

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 丸栄ビルー階
☎ 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
☎ 5959-7875

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2-24-8ナッシェル飛鳥山1・2階
共同生活介護 ☎ 5980-6222

荒川生協診療所通所リハビリ(デイケア)

荒川区荒川4-54-5
☎ 3802-2810

あらかわ虹の里デイサービス

荒川区荒川4-54-5
☎ 3802-3541

虹の訪問看護ステーション

荒川区荒川4-54-5
☎ 3803-1179

ヘルパーステーション虹

荒川区荒川4-54-5
☎ 5850-3585

地域ケアセンターはけた

荒川区荒川4-54-5
☎ 3805-8388

都市型軽費老人ホーム

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ばぽ

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ないです。
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、乾、平井）

看護師募集