

生協の現況 2019.2.1現在

組合員	32,910人
出資金	15億4,738万円
一人平均	47,018円

2018年度増加	
組合員	1,140人
出資金	7,788万円



一人は万人のために万人は一人のために

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

2019年 (3月号) 第475号

Home Page : http://www.t-hokuto.coop/

# 人間が人間らしく生きていくために

## 社保平和学校「ハンセン病と人権」の学習会

長い間、ハンセン病患者さんは偏見と差別に苦しんできました。1996年に「らい予防法」が廃止されるまで隔離政策は継続されました。その歴史とたたかいたいのを学ぶことを通じて、私たちの「人権」について改めて考える機会とするために、くらしの活動委員会主催・第3回社保平和学校として、学習会を企画、55人が参加しました。

### ハンセン病とは何か

はじめに、国立ハンセン

病資料館参与の儀同政一さんから、お話しいただきました。ハンセン病は普通の感染症であり、治療中も治療後も普通に生活が出来る病気であること、免疫が完全ではない乳幼児期に、未治療の患者から放出された「らい菌」を繰り返し吸い込むことで感染しますが、必ずしも発症するわけではなく、万が一感染しても発症はまれで、発症しなければ病気ではありません。発症には個



山内さんの闘病生活の話には、参加者は眼をうるませています



国立ハンセン病資料館参与の儀同政一さん

人の免疫力以外に衛生・栄養状態の悪化が大きく影響するため、戦前戦後の劣悪な環境が原因となり発症に至りました。現在の日本のように環境が整った社会では発症することはほとんどなく、多剤併用療法で確実に治癒する病気です。

### 偏見や差別の歴史

ハンセン病は数千年前から存在し、有効な治療薬のなかった時代、症状が進むと神経痛や発汗障害と併せて手足や顔の変形・障害などを起こし、外見に後遺症が残ることがあったため、偏見・差別・迫害の対象となりました。

日本では、国辱とされ、1907年の「癩予防に関する件」公布以降、人権を無視した強制隔離収容が進められました。全ての県内

から患者を無くすことを競わせた「無癩県運動」、感染への恐怖心を煽って密告を奨励する「癩予防デー」など、国策として患者さんを療養所に収容するだけでなく、重症患者の看護介護をはじめ土工・木工など強制労働に従事させられ、職員に従わないと処罰され、断種手術や中絶手術まで受けられました。治療薬が開発された後も国の隔離政策は続きました。

患者自らが、デモや座り



闘病生活を話す山内さん

### 過酷な闘病生活

ハンセン病回復者の山内きみ江さん(85歳)に幼少時代からの過酷な闘病生活について話していただきました。幼い頃から両手が食事をするにも不自由なほどで、画鋲や釘が足に刺さっていても気づかないほど足の感覚がなく、神経痛の痛みに悩まされる中、ご家族の厳しくも大きな愛情に助けられながら懸命に生きて来られた人生そのものです。

### 私たちが担う役割

学習会に参加された方々からは、「ハンセン病に関する歴史を経年的に追って理解することが出来た」「国の責任はもちろんだが、私たちの無知、無関心が差別による人権侵害を引き起こしたのではないか」

「山内さんの差別は許さな

いという信念、生き方に感銘を受けた」といった感想が寄せられました。

儀同さんが最後におっしゃっていた「無知・無関心は差別の温床。同じ過ちが繰り返されないようにする役割を私たちが担っている」という言葉を忘れず、これからの活動に活かしていきます。

(組織部・山崎 建)

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

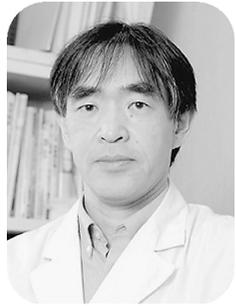
## 注射器

今、通常国会が開かれている。安倍首相が先頭にたち憲法を変えざるを得ないとの強調。日銀の調査が景気後退局面と指摘しているのに消費税の増税やトランプ政権の意に従い、アメリカの最新兵器を爆買するなど国民無視の異常な政治の実感が明らかになり、激しい論戦となっている▼今年から始まる5カ年の「中期防衛力整備計画」には、ミサイル迎撃システムの「イージス・アショア」を2基(1基1224億円)、最新鋭のF35Aステルス戦闘機(1機116億円)を147機体制に、潜水艦5隻など全体で2兆4000億円にもなる莫大な予算となり、大軍拡・対米従属がむき出しとなっている▼私たち国民の生活は、高すぎる健康保険料が払えなくなったり、高齢者の医療費が引き上げられ、医療や福祉の後退をはじめ家計消費や実質賃金もマイナスという実情にある今、軍事大国の道は、絶対許すことができない▼今年、憲法が施行され73年目の年である。二度と侵略戦争の誤った道に入ることはない、と世界の人々に誇り高く約束した日本国憲法は、第9条で永久に戦争の放棄、陸海空などの戦力はもたないとの鮮明である。安倍内閣の「改憲」は、この基本を破壊するもので断じて容認してはならない▼いよいよ4月は一斉地方選挙、7月には参議院議員選挙、市民と6つの野党共闘が結成された。尊い一票の行使が期待される。

(大)

理事会だより 2月23日

理事長あいさつ 今泉 貴雄



インフルエンザによる王子生協病院での入院制限

インフルエンザが大流行してあります。王子生協病院では実際に院内で一時的に患者さん、スタッフにインフルエンザに罹られた方が...

災害の備えをいま一度新たに

もうすぐ3月11日を迎えます。東日本大震災から8年たちますが、当時はまだ旧病院で診療をおこなって...

第79回通常総代会総代選挙公告

定款第54条及び総代選挙規約に基づき、総代選挙を実施します。総代立候補は所定の立候補届けにて選挙管理委員会事務局に提出願います。

記

- 一、立候補資格者 組合員本人(1/31現在の組合員名簿登録者)
一、選挙区及び選挙区ごとの定数は本部に掲示
一、立候補届け出期間 2019年3月10日から4月15日まで
一、選挙の方法 選挙区定数を基に投票で行う
一、立候補の届出 東京ほくと医療生活協同組合選挙管理委員会事務局(組織部内) ☎3913-9100

一方、病院だから大丈夫と自分に言い聞かせていたことを思い出します。

医療機関の備えと訓練を万全に

先日テレビで平成という時代は、災害の時代と言っておりました。確かに、阪神淡路大震災、新潟県中越地震、そして東日本大震災と大きな地震が数年ごとに起きております。もちろん熊本や、数多くの地震が起きておりますので、地震国日本として平成が特別かはわかりません。

大震災以降、地震予知は困難であること、一方で首都圏直下型、あるいは南海トラフの地震の今後起きる確率等がだされておられ、それをみるとやはりいつ地震が起きてもおかしくない、と思ってしまう。しかし備えはというと、災害があつた直後には、震災関連の品が店にならんでおり、実際に購入しました。今でも商店の一角には震災関連コーナーがあり、様々な品が置かれてはいますが、震災から月日が経つにつれて、人びとの関心から薄れているのは否めないかと思

います。震災への備えは、ものを準備するだけでなく、実際に行動することが必要です。王子生協病院では、昨年2回の訓練を行いました。しかし各職場の管理者を対象とした震災直後の対策本部を立ち上げるまでの訓練であり、災害を想定しての行動をとらなかつた訓練はできておりません。今後はその時に行動できるように訓練していくことが必要です。

《理事会議事録要旨》

報告事項

①1月組織活動報告・組合員加入88人、脱退48人、出資金増資496万円、増資者892人、班会開催78回、2項組合員2人。年間目標達成にむけて1課題は達成させよう。便潜血チェック取り組み推進。国保政策アンケート運動、区議会へ要請。②1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旧北病院債券の取り扱い確認。⑤荒川生協診療所の業務監査報告。

議決事項

①第79回通常総代会6/29滝野川会館。②総代選挙管理委員の選出5人。③総代定数は300人、支部を選挙区として選出。以上確認した。

医療と介護の現場

地域包括ケアシステムについて



現在日本の抱える課題として、外交問題・社会保障の問題・教育問題など様々なニューズが飛び交っています。その中でも高齢化社会についてお話をしたいと思います。

2013年より、地域包括ケアシステムというものを政府は提唱するようになりました。地域包括ケアシステムというものは、重度介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるように、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供するというものです。

王子生協病院では、元々地域に根付いた医療を提供して、ケア病棟は治療を目的とする入院相談だけではなく、生活するためにどのようなサービスや環境調整が必要であるか多職種で相談し対応しています。

例えば、ご本人がよりよい生活を送るために、医療機関同士が連携しただけでなく、在宅サービス事業所等とも積極的に連携し多方面から患者さんをサポートできるように日々調整させていただいています。

王子生協病院地域連携室(王子生協病院地域連携室)医療ソーシャルワーカー・齋藤愛里

消費税増税に反対する声を集めてバレンタインデー

6カ所で7千個のチョコ配る

2月13〜15日の3日間、東京ほくと医療生協の案内に、チョコレットを添えて、駅頭やスーパー前で往来する方々に渡しながら、「安心して暮らし続けられ

るまちづくり」の取り組みをアピールしました。組合員と職員85人が参加しました。同時に「消費税10%中止を求める請願署名」への協力を訴え、合計50筆集め

ました。署名をお願いしながら「消費税10%に反対しないと20%にまで上がる」「安く買うために何軒もお店を回って買い物している」「月5万円の国民年金で生活している。消費税10%の増税は困る」「安倍政権を倒さないためだ」と対話が弾みました。「チョコレットをもらうのは何年ぶりだろう」と笑顔で受け取ってくれる人、高校生が興味を示してくるなど、寒い中の街頭宣伝の中、気持ちよく触れ合う行動になりました。



王子駅北口で消費税署名



北足立地域のスーパーの前で

《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

◎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。



人それぞれ体に匂いがある様に、口の中にも匂いがあります。正常な匂いの場合、生理的口臭と言いますが病気やその他の原因(多

生協王子歯科  
医師 野口 謙吾

# 病気の 話

くの場合、口の中に原因があります)で、他人に不快な気持を与える匂いとなる場合があります。それを口臭と称します。自分以外の人の感じ方で、口臭かそうでないかが決まります。口臭の原因として次の4つが考えられます。

## 1・口腔(口の中)が原因

口腔で一番考えられるのは歯周病です。過去の研究で歯周病と口臭の間には高い相関性があることが知られています。歯周病の特徴は歯周ポケットができることです。これは口の中の細菌の格好の住みかを提供します。細菌の中でも嫌気性菌は代謝の過程で硫化水素

# 口臭について

やメチルメルカプタンを産生します。これが口臭のもとになります。

## 2・全身の病気が原因

呼吸器系(肺病、肺腫瘍)、消化器系(胃癌、食道気管)、耳鼻咽喉系(扁桃

炎、咽頭腫瘍、咽頭癌)、咽頭・気管支・肺のガンシタ

感染、糖尿病、肝硬変、肝臓癌、トリメチルアミン尿症などが全身疾患で口臭の原因となる代表です。

## 3・食餌性の口臭

ニンニク、ニラ、ネギ、

## 4・生理的口臭が原因

朝起床時や空腹時に臭うことがあります。女性の場合、生理時やその前後ホルモンバランスの不調により口臭を感じる時があります。

上記の3・4は、通常そのような臭いは時間の経過と共に減少していきます。このように、生理的口臭には日内変動がみられますが、ゼロ(無臭)になるということはありません。私たち人間は生きていく限り、毎日食事をし、口の中ではさまざまな代謝が行われているので、無臭であることはありえません。ですから、あまり神経質になる必要はなく、他人を不快にさせるような強い臭いがないように気をつけければいいのです。

問題となるのは、上記1・2の病気によって発生する口臭です。口の中の病

# 健康チャレンジ報告会



1月31日「健康チャレンジ報告会」が開かれ、各支部から35人が参加しました。

## “身体の変化を感じ これからも続けたい”

昨年の10〜11月の月間には621人がチャレンジし、提出された報告書には、看護師、理学療法士、栄養士、歯科医などの専門家がコメントを書いて、各人に返却されました。その中から4人の方に報告していただきました。

○高橋リノさん(豊五)は「丁寧な歯磨きで80歳で30本の歯を維持。バスに乗らず歩いていることも健康に役立っている。」○成瀬直子さん(豊島4)は「20年前から1日5回の歯みがきをしている。全ての健康は歯みがきから。」○白坂弘子さん(王子)



好評のスクウェアステップ



吉川さん発言のクネクネ体操とガニガニ体操

は「以前は移動は自転車だったが、ケガをしてから歩くようにした。愛媛出身なので「四国八十八箇所めぐり」の地図に距離を書き込み、励みにした。」○吉川勝正さん(豊島7)は「ク

ネクネ体操、ガニガニ体操をUチューブからとり、各50回とスクワットを追加して行い、腰痛が治った」等々2ヵ月間工夫して取り組んだ様子や、どの方も身体に変化が見られ、今後も

続けたいとの報告でした。次は、東京保健生協の寺岡かおりさん(理学療法士)による「スクウェアステップ」のお話しと講習でした。25cm四方のマス目のマットの上を、線を踏まない様にステップするエクササイズで、頭で考えながらステップを踏み楽しむことにより、身体機能の向上、認知機能低下防止、社会参加・活動の促進の効果があるとのことでした。参加者全員が体験してみました。参加者が「夢中になり、会場は大いに沸き上がり、楽しい報告会となりました。」と早速マットの注文もありました。(理事・上野やす代)

# 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。

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30分〜

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

### 申し込み先

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

# 笑顔あふれる医療福祉生協は フレイル(虚弱)予防活動

## 各地で新春のつどい

今年も支部主催の「新春のつどい」がおこなわれ、多彩な催しで大変喜ばれました。

豊島1・2丁目支部

歌や踊り、支部の若人が活躍、最後はさくら体操。王子支部



豊島3丁目支部

「フレイル」のお話を聞き、行事参加や体操などでフレイル予防を学習。

豊島3丁目支部

獅子舞登場に全員の頭を噛んでもらい無病息災。

宮城小台支部  
歌や踊り、マリリンさん



十条東支部、94歳の根岸マス子さんの手品

の作品で盛り上がり。豊島5・6丁目支部  
認知症の話、後半はウクレレで四季の歌。

北足立第3支部

3人娘の南京玉すだれに拍手喝采。

堀船支部

前田医師によるオーラルフレイル予防、噛むことの大切さを学びました。滝野川支部



宮城小台支部

笑いケア体操で今年の活動の始まり。神谷支部

健康づくり委員によるタ

オル体操とお口の体操。

荒川5・6丁目支部  
カラオケで交流。

荒川地域

35人が「湯の郷」で集い、お風呂と食事、支部単位の出し物で賑わい。豊五支部



北足立第3支部

職員指導のロコモ体操と「寅さん」の映画。王子本町支部

職員指導の体操で肩こり

解消。

十条東支部  
鳩が飛び出す94歳の手品披露。

東十条支部

北方フェで紙芝居とおしやべりで仲良しカフェ。



堀船支部、参加者全員で

## 生協の枠を超えて 活動ひろげる

北区・足立区・荒川区の「まちづくり委員会」で地域生協(購買)と医療生協の協同の取り組みが行われています。年一回の共催企画、そして単独生協の企画に出席や参加してもらうなど、単一生協で行うよりも内容が豊になりお互いの生協を知るいい機会になっています。

## 健康チェックご縁ですこしお料理学習会

赤羽東支部

昨年の春から赤羽東支部では「すこしお料理学習会」(1月1回)「みらいひろば」(1月1回)で健康チェックを行って



1月29日のすこしお料理学習会

「帰ったらさっそくお弁当に入れて」という声も聞かれました。参加者からは、「ほとんど塩分を使わずに素材やだしのみみでこれだけ美味しい味が出るなんて驚きました」「皆さんと楽しくお料理できて、多世代交流の貴重な場でした」などの感想が寄せられました。

他生協と連携した活動をすすめる楽しさを感じられて、運営委員としても嬉しい一日でした。(支部長・小林京子)

に3品を選び、王子生協病院健診課の吉田信行管理栄養士のお話が続いて、調理

と試食を楽しみました。とくに半熟卵をハート型にする方法は大好評で、「帰ったらさっそくお弁当に入れて」という声も聞かれました。参加者からは、「ほとんど塩分を使わずに素材やだしのみみでこれだけ美味しい味が出るなんて驚きました」「皆さんと楽しくお料理できて、多世代交流の貴重な場でした」などの感想が寄せられました。



みらいひろばで「すこしおカルタ」

2月5日には、北とぴあで「すこしおカルタ」の組合員さんによる健康チェックを行いました。また「すこしおカルタ」は好評で楽しく学びました。

2月16日に「すこしおカルタ」2ブロックのつどいに参加は約2割でした。しかし、「血圧を測ることにはほとんどない」「骨密度は興味いっぱい」と家族で参加した方がチェックしていただきました。

加、組合員3人と職員2人で骨密度チェックと健康チェックを行いました。当日の参加は130人を超えていましたが、健康チェック参加は約2割でした。しかし、「血圧を測ることにはほとんどない」「骨密度は興味いっぱい」と家族で参加した方がチェックしていただきました。

## 病院・診療所・事業所だより

### 王子生協病院

## 健康寿命のばすために 予防体操とストレッチ

2月14日、寒い日でしたが24人が参加しました。講師は王子生協病院の堂本希理学療法士。最近話題になっている「フレイル(虚弱)」、そのま

まにしておく「要介護」の状態につながります。健康寿命を延ばし自分らしく生活できるようにするために体操をします。

初めにストレッチから実施、次はタオル体操。「東京ほくと1月号」を見ながら実施。肩の運動・体側伸ばしと実施。タオルを使うと体が固定されやりやすくなりました。水を取りながら・休憩を入れながら実施。ちょっと汗ばむくらいの運動になり気分もよくなりました。新聞を見ただけでは理解できない部分があり今回はよくわかったと喜ばれました。体操終了後は、体がだいぶ柔らかくなりました。



気分もよくなるタオル体操



地域各所から40人をこえる参加者

参加者は、地域各所から40人をこえる意識の高さを感じました。(総看護師長・佐藤未智子)

今回、王子生協病院では、国立国際医療センター病院より講師を招き、最新の治療や感染対策について学習しました。事例では、医療制度の活用や認知症を合併した事例への支援の実際を知り、地域での療養の課題についてみんなで考える機会になりました。

最新の治療や感染対策 HIV/AIDS学習会

## 最新の治療や感染対策 HIV/AIDS学習会

医学の進歩で、「慢性病」のひとつになった感のあるエイズ(後天性免疫不全症候群)ですが、その高齢化や治療の進歩に伴い地域での療養をどのよ

うに支えるかが課題となっています。2017年にエイズで亡くなった人は、全世界で94万人に上り、日本は、先進国で唯一、HIVの感染拡大に歯止めがかかっていない状況といわれています。

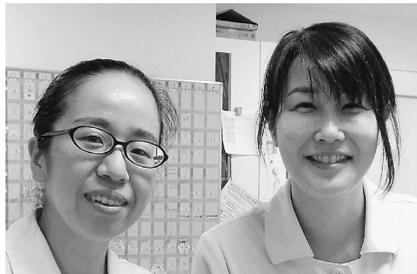
# 看護介護活動研究交流集会

## 《演題》緩和ケア病棟における ペット面会について

## ペットも家族のひとり 人生の伴侶との認識高まる

王子生協病院4階病棟看護師  
宮田 貴子  
松浦みゆき

わが国では、がんによる死亡者数が年々増加しており1981年以降35年間連続で死因の第一位を占めています。がん患者やその家族は、がんと診断された時、あるいは再発や転移が分かった時など、様々な場面で辛さや多くのストレスを感じています。さらに療養中は、痛みや吐き気、息苦しさ、全身倦怠感などの身体の不調、抑うつや孤独感、絶望感などの心の問題が患者の日常生活を妨げるとされています。



松浦みゆきさん(左)と宮田貴子さん(右)



1月19日看護介護活動研究交流集会分科会で

なく、家族のひとり、人生の伴侶であるとの認識が高まっています。当院の緩和ケア病棟ではペットも家族のひとりと考え、ペットとの面会が可能です。ペットとの面会を通して、その人らしく穏やかに過ごせることを目指しています。

ペットによる効果の著書や研究も増えており、がん性疼痛や全身倦怠感など疾病に伴う様々な苦痛を一時的に忘れ、身体や心の辛さが軽減すると報告されています。実際にペットの面会を通して、鬱々としていた患者さんから笑顔がこぼれたり、痛みで寝たきりの状態だった方が車いすに乗りやすくなり、我が子や家族のように可愛がるペットと

の面会を経て多くの感謝のお言葉をいただきました。また、家族としても「ペットに会いたい」という患者さんの希望や意思を支える役割を担うことで、患者さんとの絆がより深められ、満足感や達成感、自己効力感への向上を期待できるのではないかと考えます。

す。いずれ訪れるであろう大切な家族との別れ。それは避けたくても避けられないものではありません。しかし、だからといって同じ空間でもとに過ぎず、笑顔溢れるかけがえのないひとときを共有できる事のお手伝いを、私たちはこれからも続けていきたいと思っております。

**緩和ケア学習会**  
「おうちで出来る緩和ケア」  
緩和ケアは入院だけでなく、在宅でご家族が対応することも多くなっています。一人でも不安をかかえている方が、周りの力を借りながら、自分らしく最後を迎える事が出来るように、学ぶ機会としたいと思います。

日時：3月14日(木) 午後2時～午後4時  
会場：王子生協病院 会議室  
参加費：無料  
講師：王子生協病院緩和ケア病棟 田直子 医師  
問い合わせ先・連絡先：王子生協病院 伊藤  
TEL：03-3912-2201(代表)  
FAX：03-3912-7196

## いのちを守る国保に

上

払いたくても払えない高すぎる国民健康保険料(以下国保)の問題がさらに深刻化しています。国保加入世帯の平均所得は現在180万円です。行政の国保課の窓口には、「高すぎて払えない」と納付相談に来られる方が、毎月1000人から1500人もいます(東京都北区の調査)。

社会保険から国保になったTさん取材しました。Tさんは64歳、妻は専業主婦で年金暮らし、二人の子どもはすでに成人しています。一家は4人暮らしです。年金生活のTさんですが、65歳前の定年だったので年金は満額出ています。1月の年金額は9万円、非課税世帯ではあるものの、このころから介護保険料(足立区では現在6580円)などを差し引かれると、手取りは

8万円です。しかし、100万円程度の年金収入に対し、国保料の請求金額は驚くほど高いもので、年間国保料の請求金額は29万円です。

う。Tさんのご子息は、実は2人も非正規労働者(以下非正規)です。日本の労働者の37%(2018年の総務省調査)が非正規になっていきます。非正規は社会保険に入れないことが多く、ほとんどの方が国保を受けています。

ほくとの診療圏ではそれを上回る滞納率(北区26・3%、荒川区27・4%、足立区34・2%)で、これが、ほくとの患者層で一番多い「国保」の実態です。患者さんの受診が減っているのは、高すぎる国保料にあります。

## 非正規雇用の若者の国保料 家族に重くのしかかる「均等割り」

なぜ、このような高額な保険料がかかるのでしょうか

に加入しています。その際、世帯主であるTさんの保険の家族になるのですが、社会保険にある扶養家族という仕組みは国保にはありません。社会保険家族と違って「均等割り」という仕組みで家族一人当たり(東京23区では現在5

万1千円)の保険料を世帯主が支払わなければなりません。この均等割りが保険料を上げていくのです。

現在Tさんは「お父さんは、年金暮らしでこんなに払えないから」と2人の子どもたちから生活資金援助を受けています。現役時代、収入が良い時には年収は800万円を越え、2人の子どもを育て上げ、一戸建ての自宅も建てました。民医連で定年まで働いても、その後の人生では、過酷な国保料の現実が待っていたのです。

全国では、国保料の滞納率は平均15%、私たち東京

注・記事の中に出てくる北区の数字は区民要求実現北区連絡会が自治体交渉で北区に確めたもの、各区の滞納率は東京社保協の調査です。

北区社会保障推進協議会  
事務局長  
組織部 森松 伸治



12月、北区民要求実現北区連絡会と北区社保協の共同で北区と懇談で発言する森松さん

率に加入しています。その際、世帯主であるTさんの保険の家族になるのですが、社会保険にある扶養家族という仕組みは国保にはありません。社会保険家族と違って「均等割り」という仕組みで家族一人当たり(東京23区では現在5

万1千円)の保険料を世帯主が支払わなければなりません。この均等割りが保険料を上げていくのです。

現在Tさんは「お父さんは、年金暮らしでこんなに払えないから」と2人の子どもたちから生活資金援助を受けています。現役時代、収入が良い時には年収は800万円を越え、2人の子どもを育て上げ、一戸建ての自宅も建てました。民医連で定年まで働いても、その後の人生では、過酷な国保料の現実が待っていたのです。

全国では、国保料の滞納率は平均15%、私たち東京

注・記事の中に出てくる北区の数字は区民要求実現北区連絡会が自治体交渉で北区に確めたもの、各区の滞納率は東京社保協の調査です。

### 病院・診療所・事業所だより



節分御膳 2019年2月3日(日) 一緒につくった恵方巻き

## 利用者さんと一緒に 楽しく食事づくり

ひまわりの家では、職員と利用者さんと一緒に冷蔵庫の中に入っている食材からその日の献立を考え、料理を作りまします。今日はの食形態などを考えると本当に難しいです。ただ「美味しかったよ」の一言で、とても嬉しくなります。利用者さんと一緒に楽しく作りながら、より美味しくなるよう心を込めてこれからも作ってまいります。(介護職・村越快輝)

## グループホーム ほくとひまわりの家

何が食べたいですか?と聞くと「なんでも良い」と言



ハビネスの靴

## 使い勝手の良い製品の提供を心がけています

福祉用具サービスマーケットハビネス 福祉用具サービスマーケットハビネスのスタッフが10年以上のキャリアをもち、どんな困難な状況でも対応が出来ます。今までの概念にこだわらず多様なニーズを駆使して、使い勝手の良い製品を提供を心がけています。日常生活で使えるサービス適用を目指し、使う方やその家族にとってベストの選定を心がけています。日常業務の中で、「お店まで行けない」「サイズがわからない」「このサイズだと思っけど...平気かしら」「左右の靴のサイズが違うんだけど?」などの色々な要望や相談があります。実際靴を履いてみないと分からないことが多く、必ず相談員がご自宅や施設先に訪問して試してもらおうようにしています。北区、荒川区、足立区への訪問は可能です。費用はかかりません。ぜひご相談ください。(山岸隆広)

### 街づくり



濃厚な人柄と豊富な知識と経験、それに行動力と素晴らしい感性をお持ちの沼田和子さんにインタビューしました。

王子で生まれ育ち、戦時中の小学3年の時、お母さんのご実家秩父の小鹿野町に疎開し、そこでの水と緑の美しさが忘れられなく山が好きになりました。ご自身は軍国主義の教育が素直に入っている子ども

# 豊かな人生経験もとに 自然を愛し人を愛する活動

北区豊島 沼田 和子さん (83歳)



でしたが、戦後に教科書に墨を塗り受けた教育は、すごく新鮮で色々なことを知る機会になりました。医療生協との出会いは、40年以上前に勤めていた会社で王子生協病院の出張健診を受けたことです。その時期から健診結果表はすべて保管しています。地域の活動をやるようになり、理事を経て現在は豊島1・2丁目支部の支部長をなさっています。

医療生協活動は「保健活動が一番」との思いが強いです。「保健委員会」が「健康づくり委員会」に名称が変わりましたが、支部では「保健委員会」として活動しています。保健(健康づくり)学校を受講した方たちには修了のお祝いを行い、保健活動の担い手として大事にしています。後継

者づくりに苦心しています。沼田さんの細やかな支えで担い手が少しずつ広がってきています。お話を伺って、関わった人達のは表面的なことではなく深く色々な方向から見ていて、次から次へと言葉が出てくるのには感心しました。

生協に関わって良かったですか?とお聞きすると、「母が認知症になったので私も年齢的にその近辺にいます。運動(体だけでなく社会)をすることで社会人になれる、と思っています」これからも益々お元気で活躍していただきたいと思っています。(編集委員・川井久子)

## 絵手紙

足立区舎人 平町江



眼も耳も、そして心もふさぎなくなるようなニュースが日々流れています。幼子の命を守れなかったことに心が折れます。春の陽ざしに新しいスタートを切るはずだった子どもたち。

## 医療福祉生協活動が認知症予防に

福祉たすけあい委員会 認知症サポーター養成講座

2月8日、認知症サポーター養成講座を行いました。定員を超える31人が参加し、関心の高さがうかがえました。講師は北区あんしんセンターの鮫島美幸看護師と地域ケアセンターわかばの大場栄作さんです。高齢化率が23区で一番高い北区、認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。「どんな病気」「本人の気持ちは」「どのようなサポートを使うか」などビデオにささえるか」などビデオやパンフレットを使いなが

らのお話でした。「病気に ついて告知されたほうがいいか?」の問いで「認知症の告知」「がんの告知」について会場とやりとりしながら進められました。早めに診断し、薬を使うと効果的なアルツハイマー型の認知症。私の近所でもいろいろとご苦労されているご本人、ご家族がいま います。認知症予防につながる活動は...とみる



会場満員の講座でした



通りがかりに寄れる相談会



相談テント・お茶出しテント・ハーモニカ隊の三角形が相談できる雰囲気づくり

## なんでも相談会だより

毎月第4火曜、午後5時 王子駅前三角公園で実施

仮釈放中の障がいもつ受刑者に冷たい行政

5年前に心臓のバイパス手術を受け、身体障がい者1種4級の認定を受けている。刑務所を仮釈放され、保証人のいるI市で生活保護の相談に行ったのですが、水

ます。荒川区に在住で順天大病院に定期受診中です。2017年に

際作戦にあい申請できず、途方にくれているところを通りかかった王子駅前のなんでも相談会につながりました。申請の際に市役所の職員から言われた「働けないのか?」「働けないなら刑務所に戻れと言われた」言葉には深く傷つきました。

荒川区で生活保護申請をしたこと、荒川区の区議団事務所につなぎ、生保申請の対応をしていただいています。行政には、出所した後の社会復帰のためのフォローが求められるのではないのでしょうか? 今回の事例は、荒川なんでも相談会の事務局にも共有し、荒川社協にも報告してもらっています。

## ◆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

# ひとこと通信

(敬称略)

新田 関根幸一(67)

腰痛のため、昔覚えた腰痛体操を始めました。

町屋 久道和男(73)  
くまさんの街スケッチ、高校が王子にあったので懐かしいです。

王子 黒木文江  
孫がカルガリーに留学しています。1年間無事を祈

◎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)

元気になったら花粉飛散。

王子 井伊幸子(69)

子ども食堂のボランティアさんたちと新年会。おいしかった、楽しかった。

王子 伊藤あや子(70)  
インフルにかかりやっ

上十条 山崎たけ子

私も88歳で頑張ってる新聞を配っています。

西尾久 菊地サチ子(85)  
読書好きの孫がクラスで読書数のトップをいただいた

志茂 神田節子(67)

志茂町公園の紅梅が青空に映えてきれいでした。

西尾久 小林清子(72)  
ひとこと通信に知り合

伊興 岩田春江(67)

新春のついででの南京玉すだれはとても楽しかった

特定健診オールAでバン

西尾久 吉田幸子(70)

ミカンの白いスジが良いと聞き、試してみるとヒザから下がポカポカに。

西新井本町 斉藤直江  
西新井大師の早咲きの桜が咲きました。

神谷 宮本房江(85)

「節分草」の可愛い花、香りのロウバイ、春は駆け足です。

豊五 横山きよ(71)

春が待ち遠しいです。雪の雪掻き大変ですね。

伊興 日本章子

今年は梅の花がよく咲いています。香りも良いです。

を楽しみました。

豊島 中西洋子(68)

福島の湯野上温泉に行ってきました。雪景色を見ながら温泉三昧の冬旅。

舎人 北原和子  
妊娠4ヵ月、41歳の高齢出産頑張ります。

豊島 木内朝信

昨年12月に65歳に、介護保険証も届き高齢者の端々です。

王子 中澤政子(75)

春が待ち遠しいです。雪の雪掻き大変ですね。

栄町 向後美智子(71)

ローズマリーの小枝と柘1個を浮かべてバスタイム

を楽しみました。

豊島 中西洋子(68)

福島の湯野上温泉に行ってきました。雪景色を見ながら温泉三昧の冬旅。

舎人 北原和子  
妊娠4ヵ月、41歳の高齢出産頑張ります。

豊島 木内朝信

昨年12月に65歳に、介護保険証も届き高齢者の端々です。

王子 中澤政子(75)

春が待ち遠しいです。雪の雪掻き大変ですね。

栄町 向後美智子(71)

下手になってしまいました。

田端 吉田輝男(87)

池江璃花子選手が出場した三菱養和のプールで泳いでいます。治療専念後復活を祈っています。

舎人 松山雪子(75)  
とうとう後期高齢者になってしまいました。運転免許の更新頑張ります。

王子 若林ふさ子(68)

学童の迎えをしています。

上十条 秋山千映子(66)

退職したら「あれしてこれして」と楽しみにしていましたが、時間の使い方がい



## 季節のスナップ

早咲きの河津桜とメジロのつがいです。仲良く寄り添って羽づくろいをしていました。神奈川県松田山ハーブガーデンにて。(中澤義則)

「楽しみにしているよ」の声を励みに

北区王子  
佃 弘子(79歳)

王子2丁目北本通り東側商店街の裏通りの一部を配っています。「健康の歯



車」から「東京ほくと」に代わってから20年近くなると思います。住んでいる所から離れています。勤め先が王子装束稲荷の近くにありしたので配ることができました。皆さんが声をかけてくれたり、「楽しみ

## 毎週火曜11時が楽しみです

プロが指導する「健康体操「すこやか」

理事会健康づくり委員会で昨年10月から、多目的ルーム「なないろ」を利用して、毎週火曜の午前に健康体操「すこやか」を行なっています。参加者は一番多い時で19人になったこともありましたが、今は毎回7〜8人の参加です。王子生協病院の渡辺幸彦理学療法士が指導、運動サポートが交代で受付を担います。

1月からほぼ毎回来ているTさんは、「チラシを見て気になり、『なないろ』の音を散歩していたら声をかけられました。プロの理学療法士が教えてくれるところがいいですね。退職後、肩や膝が痛かったの

明るい会場でゆったり体操



北区豊島3丁目の「なないろ」

事務局・電話  
3913-9100

（組織部・池田雅子）  
「なないろ」  
北区豊島3-7-1

## 第368回 パズル

ヒントひな祭りにな

る3色のおもち

へとき方二重ワクの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。

へしめきり3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〉ユキマツリ(当選者) 応募30

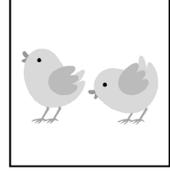
宮本房江、小林清子、山崎たけ子、関根幸一、木内朝信



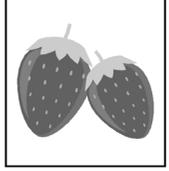
土手や道端で摘んでだんごやお餅に入れる



ひな祭りのお祝いに出す甘酒



ニワトリのヒナのこと



とちおとめ・とよのかが一般的

外来診療体制のご案内

3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, 小児科, 皮膚科, 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

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 (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

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.

(受付時間)午前8:40~12:15、午後2:10~6:00 (定期訪問診療)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 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

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

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=月・金(2・4週)、午後=月・火・水(1・3週)・金

歯ブラシ販売 3月 8日、13日、18日、28日 「特売日」 4月 3日、8日、18日、24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、乾、平井)