

もうお済みですか？からだの定期点検

東京ほくと医療生活協同組合
健康づくり委員会

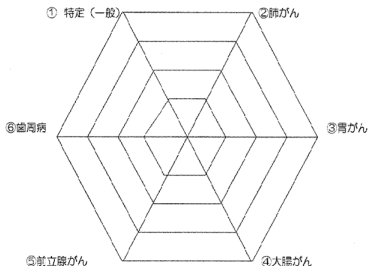
＊健康診断や診療でからだのチェックができているか調べてみましょう

検診名	検診項目	1点	2点	3点	4点
生活習慣病①	特定（一般）健診 （血液・心電図等）	過去数年間 受けていない	数年前に 受けた	昨年受けたが 今年はまだ 受けた	1年以内に 受けた
肺がん②	胸部レントゲン 喀痰検査	過去数年間 受けていない	数年前に 受けた	昨年受けたが 今年はまだ 受けた	1年以内に 受けた
胃がん③	胃透視 胃カメラ	過去数年間 受けていない	数年前に 受けた	昨年受けたが 今年はまだ 受けた	1年以内に 受けた
大腸がん④	便潜血検査・注腸・ 大腸カメラ	過去数年間 受けていない	数年前に 受けた	昨年受けたが 今年はまだ 受けた	1年以内に 受けた
前立腺がん⑤	男性のみ PSA検査	過去数年間 受けていない	数年前に 受けた	昨年受けたが 今年はまだ 受けた	1年以内に 受けた
乳がん⑤	女性のみ/マンモ グラフィ・エコー	過去数年間 受けていない	数年前に 受けた	昨年受けたが 今年はまだ 受けた	1年以内に 受けた
子宮がん⑤	女性のみ 内診・細胞診	過去数年間 受けていない	数年前に 受けた	昨年受けたが 今年はまだ 受けた	1年以内に 受けた
歯周病⑥	歯周病検診 歯科治療	過去数年間 受けていない	数年前に 受けた	昨年受けたが 今年はまだ 受けた	1年以内に 受けた

＊⑤の乳がん/子宮がん検診は各項目を半分の点数で計算して下さい

チェックしたら右のレーダーチャートをつけてみよう

【健診受診レーダーチャート】



外側の六角形がしっかりできたら合格です。

今年の健診計画を立てましょう！

個人別健診年間計画表

※検診毎に予定月の枠を色鉛筆で囲みましょう。受診したら日付を書き込みましょう。

検診名	検診項目例	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
生活習慣①	特定（一般）健診 （血液検査・心電図等）	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
肺がん②	胸部レントゲン・CT （喀痰検査）	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
胃がん③	胃透視 胃カメラ	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
大腸がん④	便潜血検査 注腸・大腸カメラ	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
前立腺がん⑤	＊男性 PSA検査（血液検査）	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
乳がん⑤	＊女性 乳腺エコー マンモグラフィ	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
子宮がん⑤	＊女性 内診・細胞診	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歯周病⑥	歯周病検診 歯科治療	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

上手に受けよう！がん検診（3区の検診概要）2019年4月10日現在

＊詳細は各区ホームページ等をご覧ください

区	足立区	北区	荒川区
検診種類	①胃がんハイリスク検診 ②胃がん内視鏡検診（7月～新規） ③肺がん検診 ④大腸がん検診 ⑤子宮頸がん検診 ⑥乳がん検診（マンモグラフィ） ⑦前立腺がん検診	①胃がんハイリスク検診 ②胃がん検診（内視鏡またはバリウム） ③大腸がん検診 ④子宮がん検診 ⑤乳がん検診（マンモグラフィ）	①胃がん検診（内視鏡） ②胃がん検診（バリウム検査） ③肺がん検診 ④大腸がん検診 ⑤乳がん検診（マンモグラフィ） ⑥子宮頸がん検診
対象	①40～74歳で1回のみ ②50歳以上、2年度に1回 ③40歳以上 ④40歳以上 ⑤20歳以上2年度に1回 ⑥40歳以上2年度に1回 ⑦60～64歳 ＊節目年齢の方には直接受診券が送付されます	①39・44・49・54・64歳の方 ②50歳以上偶数年齢の方 ③35歳以上 ④40歳以上の女性・2年に1回 ⑤20歳以上の女性・2年に1回 ＊35歳以上の方、検診②③ 定員有 ＊20歳以上の方、検診④ 定員有	①50歳以上・偶数年齢の方 ②35歳以上 ③40歳以上 ④40歳以上・偶数年齢の方 ⑤20歳以上・偶数年齢の方 ＊誕生月の約1か月以上前に区から対象者に郵送でお知らせの通知あり
会場・受診期間	区の指定医療機関 2020年2月29日まで	①②④⑤区の指定医療機関 ＊35歳以上の方、②③都予防医学協会・検診車（赤羽・王子健康支援センター） ＊20歳以上の方、④都予防医学協会	①区内指定医療機関 ②～⑤区がん予防健康づくりセンター ⑥健康づくりセンター及び指定医療機関
自己負担	①1000円 ②2000円 ③エックス線800円 喀痰300円 ④300円 ⑤500円 ⑥500円 ⑦800円 ＊⑤⑥無料クーポン券対象者あり ①～⑦：生活保護等の方、減免あり	①1000円 ②～④無料 ⑤1000円 ①⑤：生活保護等の方、減免あり	①1000円 ②～⑤無料
申し込み方法	A：お近くの保健センター窓口で申し込み B：電子申請 C：はがきでの申し込み	A：健康推進課へ電話申し込み B：はがき、ファクスで上記へ申し込み ＊受診券が届いたら直接実施機関に申し込む	区から届いた「がん検診のお知らせ」の同封はがきに希望検診と受診希望日を記入し返信。 後日受診券を受け取る



出発前の準備体操

（健康づくり委員・浜野妙）
けがや事故もなく今年も無事に終えることができました。それにしても寒い、ほんとに寒い一日でした。
かみ気味。次の鹿浜コースの人は、そこそこ自信はあ
るんだけどこれくらいにし
ておこうかという雰囲気。
最後の江北橋コースの人は
参加者で一番大勢でした。
とても楽しそうでちょっと
そこまでと余裕の出発。一
人で黙々と歩く人、道端の
草花をじっくり観察しなが
ら歩く人、おしゃべりをし
ながらの二人連れ、支部の
参加者全員で、歩く様子は
さまざまでしたがそれぞれ
に到着時にはゴールテープ
がお出迎えし、みんなにっ
こり記念撮影もしました。
「江北橋までは桜がない
のでもう少し先まで行って
桜を見てきた」、「土筆がこ
んなにいっぱい」とビニ
ール袋を掲げ見せてくれた
人、「差し入れのバナナや
水ようかんが美味しかった
」と言ってくれた人、岩
淵水門ではいつも一番を目
指す名物S支部長が今年も
一番で休憩もそこそこ折り
返し。「赤羽でランチをし
ていく」と楽しそうに知
水資料館方面に抜けていっ
たグループ。
桜冷えの1日、106人が参加

1年に一度の 身体の総点検

各種の「がん」検診も 忘れずに受けましょう

個人別健診年間 計画表の活用を

新年度を迎え、会社や区から検診のお知らせが届いている方も多いと思います。

年に1度の身体の総点検の機会として上手に健康診断を利用しましょう。現在、「がん」は日本人の死亡原因の第一位で3人に1人の割合になっています。しかし、がん検診の受診率は、2016年度の統計で各がんとも40～45%前後と

報告されています。（国立がんセンター発表）

2016年にがん検診実施の指針が一部改正され、がん検診の対象年齢や検査方法、受診頻度などが変わり、選択肢も増えました。一般の健康診断だけでなく、各種がん検診についても受診を検討してみましょう。

東京ほくとのエリアである3区（北区・足立区・荒川区）のがん検診を比較してみました。（別表）

足立区では今年度、内視鏡による胃がん検診が7月より新たにスタートしま

す。また、乳がん・子宮がん検診の自己負担料金も一部変更になりました。各区で検診種類、実施期間、申込方法などまちまちですので詳しくは各区の広報やホームページなどを確認ください。

昨年、受け忘れた検診がないか、個人健診年間計画表（健診受診レーダーチャート）をチェックし、今年

の健診計画をたて、上手に健診を利用しまし

■国民健康保険に加入している方、75歳以上の後期

高齢者の方は近所の病院・診療所で受けられます。

荒川区＝7月1日から11月30日（予定）

足立区＝5月に通知到着後から1月31日

北 区＝30～39歳 6月1日～11月30日
（区への申込必要）

40～74歳 6月1日～8月31日

75歳以上 9月7日～10月31日

■協会けんぽ・各保険組合の方は、王子生協病院はじめ実施医療機関一覧に掲載されている機関で受けられます。

（北区の方は「北区追加健診券」を取り寄せましょう・北区健康推進課 電話3908—9034）

荒川ラインウォーキング

それぞれのスタイルで楽しく

桜冷えの1日、106人が参加

3月30日、第7回荒川ラインウォーキングを行いました。天気予報を気にしながら「何とか雨は大丈夫、午前中だけは降らないでほしい。寒さはガマン、ガマン」と言い聞かせてのラインウォーキングでした。

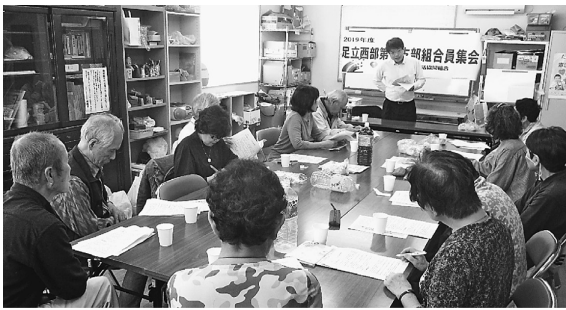
舎人ライナーが着くたびに5人、10人と扇大橋の集合場所にだんだん参加者が増えていきます。江北橋までの3キロ、鹿浜橋7キロ、岩淵水門9キロコースと自身の身体と気力の挑戦です。理学療法士による準備体操や諸注意のあとはいよいよ出発です。

一番遠い岩淵水門コースから出発です。みんなの大きな拍手を受けてのスタートに足自慢もちょっとは

（健康づくり委員・浜野妙）

第79回総代会にむけて 37支部で組合員集会

4月22日から5月26日まで全支部で組合員集会が開催されています。支部の活動を確証し、総代会に向けて意見を集約します。2部で、学習会やお楽しみ会でも交流する支部もあります。



4月22日、かえて薬局2階集会所で開かれた足立西部第一支部組合員集会

2019年度総代名

- | | | | |
|--------|--------|-------|--------|
| 荒川町 | 入澤孝子 | 近藤厚子 | 羽島和江 |
| 斎藤正 | 田畑典子 | 安達年子 | 渡辺喜代子 |
| 佐藤康子 | 斎藤源子 | 松本君子 | 新井昭明 |
| 富澤かつ子 | 田那辺八重子 | 水上人江 | 新井初江 |
| 会沢つとみ | 吉川とよ子 | 須藤弘文 | 大森静江 |
| 吉田かつい | 伊藤フミ子 | 大島浩子 | 橋本嘉苗 |
| 島田孝子 | 中西洋子 | 高橋リノ | 平尾良幸 |
| 黒澤小夜子 | 坂見順子 | 高橋リノ | 中川時子 |
| 岡部八千代 | 秋山伸子 | 川村邦子 | 中里しげ |
| 入山和子 | 坂見順子 | 高田光枝 | 平尾良幸 |
| 矢野正辰 | 中村たけ子 | 荒井タカ子 | 中西康代 |
| 柴崎眞由美 | 山下とも子 | 道下三重子 | 足立西部第2 |
| 五十嵐ひろ子 | 荒井 毅 | 吉田明代 | 植原よし |
| 五箇谷京子 | 神永照夫 | 齋藤清 | 島野友子 |
| 中嶋由美子 | 草島裕子 | 河原みゆき | 中川悦子 |
| 〈町屋〉 | 加藤孝司 | 加藤忠 | 渡辺信俊 |
| 田中明子 | 高島キヨ子 | 金和隆 | 石黒 謙 |
| 野口 進 | 太鼓ミドリ | 天木恵美子 | 石黒和子 |
| 石島博光 | 奈良カナエ | 亀田恵子 | 安谷ヨネ |
| 金子賢次 | 齋藤喜代子 | 堀田みづ子 | 小山慶子 |
| 薄澤 進 | 吉村ふさ子 | 堀田みづ子 | 北足立第1 |
| 三井真理子 | 金田泰弘 | 堀田みづ子 | 山田久代 |
| 西山恵津子 | 三芳子 | 堀田みづ子 | 阿久津悦 |
| 横山しほ | 山田恵一 | 堀田みづ子 | 山田英夫 |
| 〈南平住〉 | 鈴木良恵 | 堀田みづ子 | 山田英夫 |
| 中條友子 | 橋本由紀子 | 堀田みづ子 | 山田英夫 |
| 高地孝子 | 長井直哉 | 堀田みづ子 | 山田英夫 |
| 村上一枝 | 小林 功 | 堀田みづ子 | 山田英夫 |
| 松見スミイ | 月岡宮子 | 堀田みづ子 | 山田英夫 |
| 〈東尾久〉 | 海老沼久子 | 堀田みづ子 | 山田英夫 |
| 星 眞恒 | 箱崎陽子 | 堀田みづ子 | 山田英夫 |
| 伊藤喜四郎 | 沼田和子 | 堀田みづ子 | 山田英夫 |
| 秋川登美子 | 松田みさ | 堀田みづ子 | 山田英夫 |
| 松田みさ | 富田治男 | 堀田みづ子 | 山田英夫 |
| 富田治男 | | 堀田みづ子 | 山田英夫 |

子どもの貧困について知り 調理実習で食のあり方学ぶ

看護内定者と看護奨学生が交流

3月16日に、豊島虹のセ
ンターにて、看護内定者と
看護奨学生13人が調理実習
を通して交流しました。当
日は、子ども食堂「としま
虹」でボランティアをして
いる2人の方にも参加して
いただきました。初めに講
師の方より、子ども食堂を
開いたきっかけや、参加者
の感想などを聞きました。
ボランティアの方が子ど
もの貧困について学習を進
める中で、このような現状
が見え、自分たちにできる
ことがあるかを模索してい
たことがきっかけで、周り
の人にも声掛けをし、子ど
も食堂を始めたこと、現在
日本の子どもの7人に一人
が貧困の状態であることを
知りました。
私は、子どもの貧困につ



ステキな笑顔で「いただきます」



調理指導の西洋子管理栄養士（右端）

いて知る機会もなく、日本
は、貧困とはかけ離れたも
のだというイメージがあり
ました。自分の身近で貧困
と向き合う家庭があること
を知ることができ、子ども
食堂のような活動は、地域
の子ども達が、温かいご飯
をみんなと一緒にお腹いっ
ぱいに食べることが出来る
良い場所となっていること
を実感することができまし
た。また、実際に管理栄養士
さんから調理方法を教わ
り、みんなで調理実習を行
いました。季節の野菜を取
り入れた料理や、栄養を考
えたバランスの良いメニュ
ーで、子ども達が苦手な野
菜なども食べやすくアレ
ンジすることを学ぶことがで
きました。そして、小さい
頃から様々な食べ物を知る
機会にもつながり、食べ物
で日本の四季を感じられる
ことは、この国の特色では
ないかと思っています。
その他にも、忙しく、時
間が無い時にも役立つ調理
方法や、効率的な調理の順
序を知ることができ、とて
も勉強になりました。
（今期入職・健診課保健師
・久保木祐衣）

王子生協病院 緩和ケア地域公開講座

「おうちで出来る緩和ケア」

緩和ケア地域公開講座として、3月14日に「おうちで出来る緩和ケア」をテーマに地域住民向けの学習会を行いました。参加者は40人で家族や友人が緩和ケアの対象の方や、ご自分の不安のために参加された方もいらっしゃいました。

緩和ケア病棟医長の田直子医師による、「緩和ケアとは」のお話のあと、お一人暮らしで、在宅医療で最期を迎えた患者さんの事例を報告しました。在宅に關わっているスタッフとして、ヘルパーステーションの虹サービスマン提供責任者の吉田道さん、王子生協病院在宅医療部の玉木美和子看護師にインタビューを行いました。参加出来なかった十条訪問看護ステーションの秦陽子所長からは、事前の回答を報告しました。

在宅の患者さんには、複数のスタッフが関わりを持っています。インタビューでは、スタッフの仕事内容の紹介や、どんな思いで携わっているかなど、普段なかなか聞けない話をうかがいました。

緩和ケアの輪の中心にいる患者さんやご家族の希望



緩和ケア病棟医長の田直子医師のお話し

に沿うためには、周りのスタッフの連携が重要というのが、みんな同一の意見でした。連携し、全員が同じ視点で携わることによって、安心した療養生活が出来るのです。これまで経験したエピソードも交えながら、ヘルパーは生活全般を見てそれを支えて、家族には家族でなければ出来ないことを優先してもらっていること。家族が介護に疲れてきたら、ご本人に短期間入院していただいて、少し休めるように在宅医療部から声をかけているなど、お互いの立場から支援していることの報告がありました。

インタビューの中で、患者本人についてではなく、周囲の連携が取れなかった時が一番大変だったとの答えを聞いて、改めて、東京ほとんどのスタッフの優しさや、連携の強さを感じることが出来ました。

（事務次長・伊藤里美）

いのちを守る国保に

中

みると、本来一番であるはずの患者層が激減していることがわかります。なぜ、医療にかかることができない状況が、このように広がってしまったのでしょうか。北区を例にとり、国保は、約4割が年金生活者、約5割が非正規労働者、約1割が商店などの経営者で、比較的低所得者が中心となっているのが特徴です。北区では国保

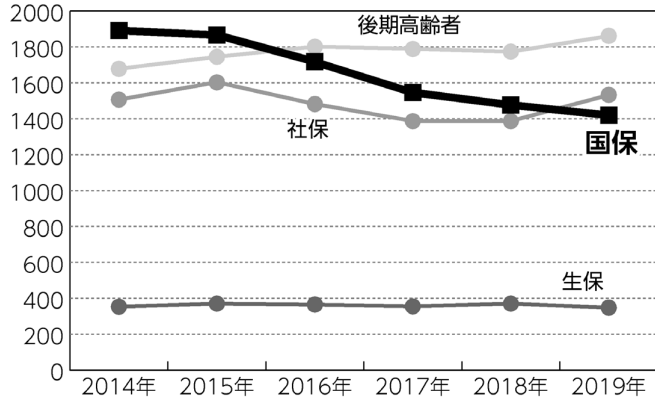
国民健康保険（以下国保）の患者さんが、実際に医療にかかれない実態が広がっています。王子生協病院の2019年1月度の外来患者数を前年同月対比で、6年にさかのぼり調査したところ、後期高齢者、社会保険、生活保護の患者数はあまり減ってはおらず、それほどの変化はありませんでした。と

国保の患者25%減少

高すぎて医療にかかれない現実

今年1月という、全国で、未曾有のインフルエンザが大流行していた時期です。この大流行のさなかでも、国保の患者数が減っていたのです。（折れ線グラフ参照）前回、国保がほとんどの患者層で一番多いと書きましたが、この6年間の変動を

国保患者だけが激減 前年同月比で1月度を6年間で比較



現在の病院にいられていない、消えた25%の患者さんは、いったいどうなっているのでしょうか。その傾向は、なんでも相談会に相談に来た方、王子生協病院に無料低額診療の相談に訪れた患者さんの声に現われています。（次号に続く）

注・記事の中に、王子生協病院の数字は同病院医事課の調査です。なお文中で紹介した国保のしおりは区役所の国保年金課で、無料で手に入ります。

「憲法」を学ぶ

第10回 表現の自由・知る権利

2018年末以降、菅義偉官房長官の記者会見において政府が、東京新聞の記者の質問の制限や妨害を行なっていることが問題視されています。このような政府の態度は、市民の知る権利を侵害するものであるとして、今年の3月には、市民が集まる抗議集会が首相



は、外部に表現され、他者に伝わってはじめて社会的な効果を発揮します。その表現の自由を一般国民の側

取材活動は公権力から自由でなければならぬ

意味で、表現の自由はとりわけ重要な権利であると考えられています。表現の自由は、言論活動によって国民が政治的意思決定に関与するといふ、自己統治の価値があります。20世紀以降、情報の送り

権利には参政権的な役割もあります。報道の自由も表現の自由の保障に含まれます。報道機関の報道の自由が国民の知る権利に奉仕するとして重要な意義を持つからで、最高裁判所の判例も「報道機関の報道は、民主主義社会において、国民が国政に参与するにつき、重要な判断の資料を提供し、国民の知る権利に奉仕する」として、現代における報道機関の重要性を強調しました。そして、報道は、取材・編集・発表という一連の行為によって成立するものであり、取材は、報道にとって不可欠の前提をなすため、取材の自由も報道の自由の侵害する、許し難い行為なのです。

街づくり

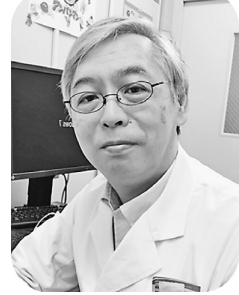
荒川生協診療所

日々新鮮な気持ちで仕事に励む

田邊 康一

この4月をもって、長年勤めた鹿浜診療所を離れ、荒川生協診療所に異動することになりました。

鹿浜診療所が王子生協病院と合併して昨年ちょうど30年。私が鹿浜診療所に



初めて足を踏み入れたのはまだ合併前、建替え前の古い診療所でした。1991年に王子生協病院から移籍して診療所の所属になり、95年に診療所の建て替えがありました。長野五輪が開かれた98年に所長になって、昨年で20年。思い起こせば、私は医師人生の大半を鹿浜診療所で過ごしたことになります。荒川区での仕事は初めてで、いろいろ戸惑うこともありましたが、日々新鮮な気持ちで仕事に取り組んでいます。都電通動にもだいぶ慣れ、沿線の景色を楽しむ余裕も出てきました。

新所長就任のあいさつ

鹿浜診療所

相談しやすい開かれた診療所に

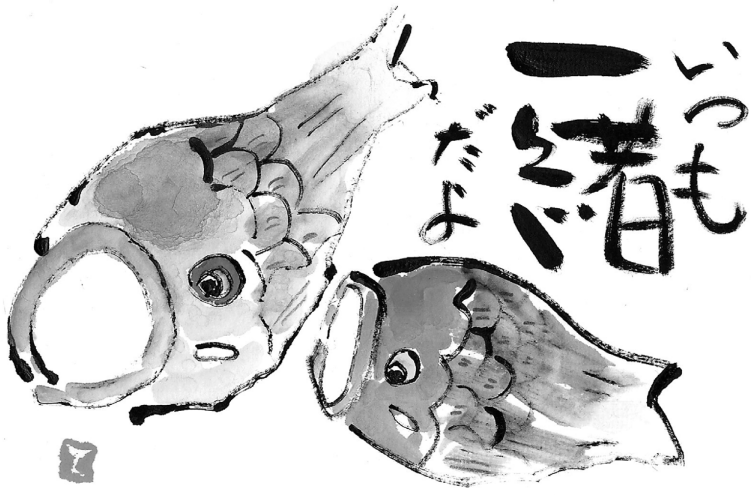
平山 陽子

4月1日より鹿浜診療所の所長に就任しました。

東京ほくと医療生協で働いて、丸18年になります。研修医の頃お世話になった懐かしい診療所に所長として戻ってこられることができてうれしく思います。



私は「家庭医」です。赤ちゃんからお年寄りまで、ありふれた病気を中心に、どんなことでも相談に乗ります。「身近で」「すえながく」お付き合いをさせていただけたらと思います。「地域全体」をケアするのも家庭医の役割。新田地域の課題と一緒に考えていきたいと思っています。私自身も2人の子育てをしている一人の母親でもあります。子育て世代、高齢者、外国にルーツを持つ方、たくさんの方と関わりたい。方にとって相談しやすい開かれた診療所になるよう職員と力を合わせてがんばります。



足立区江北
富田照子

なでしこ班

5月の空に舞う鯉のように外に出よう。さわやかな空気を身体で浴びに外に出よう。そして明日からの元気を身体から生み出そう。



弱い人の立場にたつて医療を提 供し、組合員に支えられている

20人が新しく「東京ほくと」の仲間になる

既卒者を含む20人が4月1日から5日まで新入職員合同集合研修に参加しました。職種別には医師2人、看護師・保健師6人、作業療法士2人、理学療法士2人、栄養士1人、介護福祉士1人、事務6人です。入職前に、歴史編纂本である「東京ほくと65年のあゆみ」の感想文を書いて参加してもらい、グループ討論でも共有しました。研修内容は、民医連・医療福祉生協、地域組合員との



組合員さんのサポートで健康チェック（研修中）

の語り合い、接遇、労働安全衛生、労組について、福島被災地見学、医療安全、感染対策、メンタルヘルス対応、認知症サポーター養成講座です。今年は新しく、尿塩分や大腸がんチェック、骨密度や足指力チェックも行いました。また、先輩からの事例発表も今回初めて取り入れられました。

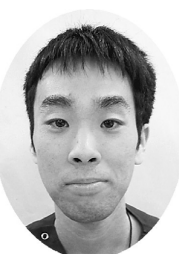
研修最後に、「私はこんな職員になりたい」と一人一人が発表。「この研修で、病院が今まで弱い立場

の人の気持ちになって、その人のために医療を提供し、地域の組合員さんと協力して健康のために活動していることがわかった」と感想を述べていました。



阿部大典（あべだいすけ）

新入医師紹介



武田 稜（たけだりょう）

地域社会に貢献したいと思っています。

王子生協病院でお世話になるきっかけは、学生時代に民医連の奨学生になっていたことです。また、帝京大学の出身で北区に長年暮らしていたこともあり、この地域に愛着もありました。王子生協病院の、民医連の医療理念の元に医師を含む様々な職種の皆さんで地域の医療を守っているという姿勢に惹かれました。私もこの病院の一員として

運動習慣きっかけづくり

転ばん塾生徒募集 6月4日（火）より開始

日時 毎週火曜日 午前10時～11時
6月4日～7月30日 9回講座

場所 王子生協病院会議室（コープ2階）

講師 王子生協病院
リハビリ課職員



参加ご希望の方は
事前にご連絡下さい

〈問い合わせ・申し込み〉
健康づくり委員会主催
東京ほくと医療生協 組織部
TEL 03-3913-9100

Health starts here! 健康寿命をのばしていままで若々しく

第44期健康づくり学校

医師、看護師、歯科衛生士、理学療法士、管理栄養士が講師をします

●日程：6月6日（木）、6月13日（木）、6月20日（木）

●時間：午後1時～午後4時30分（1日2講座）

●場所：東京シティ信用金庫3階会議室

●参加費：組合員2000円（未加入の方は加入をお願いします）

主催 健康づくり委員会

お問い合わせは 組織部 TEL 3913-9100

◆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
しんでん薬局 足立区新田2-12-7 ☎3911-2274	わかさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054
ひまわり薬局 北区東十条2-6-5 ☎3912-0293	あらかわ虹薬局 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005
ひまわり薬局浮間店 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081	堀切虹薬局 葛飾区堀切7-12-1 ☎3604-9419

薬剤師募集

詳細は3944-1238東京メディエール

王子生協病院

医療相談室からのお知らせ

医療相談室にて、医療ソーシャルワーカーが医療・介護・社会保障など生活のお困りごとに関し、ご相談をお受けします。お気軽に医療相談室にお越しください。

日時 月～金（祝日除く） 9:30～12:00

場所 病院1階 医療相談室（受付に向かって右側です）



上記時間は医療ソーシャルワーカーが相談室に在席しておりますが、体制により不在になる場合があります。相談員不在の場合や上記時間外のご相談については、地域連携室までご連絡ください。地域連携室直通：03-3912-2321

王子生協病院 地域連携室 医療ソーシャルワーカー

ひとこと通信

(敬称略)

王五 田代幸子 (73)

わたしも配ってます

歩きながら街の変化を発見

北区東十条

関根玲子(67歳)

あれは何年前だったでしょう。今は亡き東十条2丁目の鈴木栄さんからよくと配布の依頼を受けたのが始まりです。キリッと和服



北区さくら祭りに山形からの出店のお手伝い、玉こん・山形そばなど完売。王五 若林ふさ子 (68) 栃木の妹から掘りたての



季節のスナック

台湾の九份(チウフェン)「千と千尋の神隠し」のモデルになった阿妹茶樓(あめおちゃ)です。夕暮れ時に赤い提灯に明かりが灯り、幻想的な世界に誘います。(池田雅子)



みんなできつくと学ぶこといっぱい!

これは誰でも同じだろうと、周りの方に声をかけ、現在は6人で月1回夕食をつくりまします。メニューは、材料に季節感を取り入れること、手に入りやすいもの、短時間でできるもの、経済的なこと、いつも家でつくっていないものなど、いろいろ考え、みんなで決めます。中華、和食、欧州風など何でもつくります。つくった後はみんなでワイワイ批評しながら食べまします。ここでつくった料理をさっそく家でつくり、好評との声が一番嬉しいです。野菜の切り方、ゆで方、材料の生かし方など自分のやり方を改善できるなど、教えられること満載です。料理班の経験は家族だけではなく、地域での集まりやイベントなどのいろいろ



みんなでおしゃべりしてのお食事は楽しい

4月10日、気温7度、真冬の寒さ、そして朝から雨という悪条件の中、参加者とボランティア合わせて27人で「歌ってワイワイ茶話会」を開催しました。朝からキッチンで2升炊き電気でご飯を炊き、手づくり惣菜で昼食の準備をしました。毎回「おいしい」と皆さん完食されます。会場は定員オーバーの30人前後で毎月行っています。昼食後は、脳トレ、季節の歌や懐かしい歌をキーボード伴奏で歌います。本日はハーモニカグループ「陽だまり」の伴奏でした。(班長・中西康代)

医療生協の出番です!あなたの町の班会

汐入支部 料理班

毎日の献立とイベント料理に活躍

汐入支部 料理班

料理班

それは誰でも同じだろうと、周りの方に声をかけ、現在は6人で月1回夕食をつくりまします。メニューは、材料に季節感を取り入れること、手に入りやすいもの、短時間でできるもの、経済的なこと、いつも家でつくっていないものなど、いろいろ考え、みんなで決めます。中華、和食、欧州風など何でもつくります。つくった後はみんなでワイワイ批評しながら食べまします。ここでつくった料理をさっそく家でつくり、好評との声が一番嬉しいです。野菜の切り方、ゆで方、材料の生かし方など自分のやり方を改善できるなど、教えられること満載です。料理班の経験は家族だけではなく、地域での集まりやイベントなどのいろいろ

手づくり食事が好評の茶話会

4月10日、気温7度、真冬の寒さ、そして朝から雨という悪条件の中、参加者とボランティア合わせて27人で「歌ってワイワイ茶話会」を開催しました。朝からキッチンで2升炊き電気でご飯を炊き、手づくり惣菜で昼食の準備をしました。毎回「おいしい」と皆さん完食されます。会場は定員オーバーの30人前後で毎月行っています。昼食後は、脳トレ、季節の歌や懐かしい歌をキーボード伴奏で歌います。本日はハーモニカグループ「陽だまり」の伴奏でした。(班長・中西康代)

タケノコが届きました。王子本町 小山由美子 4月10日、雪が降ってビツクリ、桜の上に雪。新田 荒川雪江 仕事中に不注意でケガをして、迷惑かけました。町屋 久道男(73) 江北生協診療所開設20周年おめでとうございます。神谷 皆川和子(78) 新時代、若い人たちが子どもを育てていくのが大変な時代になっていくような気がして心配です。町屋 為我井雅子(77) フキノトウでフキ味噌を つくり、タラの芽の天ぷらを楽しんでいます。王子 豊島 中西洋子(68) 孫のレスリングの試合を見に行きました。参加者の多さにびっくりしました。王子 井伊幸子(69) 双子の孫が1年生に。毎日笑顔で過ごせますように。舎人 松山雪子(75) 連休は大好きな富士山を見に河口湖に旅行に行き、リフレッシュします。王子 黒木文江 先月もハガキ出したんですが載ってませんでした。神谷 宮本房江(85) 長年お世話になった医師の転勤に心痛めています。赤羽から荒川生協に追っかけ通院しています。伊興 日木章子(62) ムスカリ、スイセン、ミツマタ、スズカケ、庭の色とりも華やかです。志茂 神田節子(68) あちこちで古い家が壊されマンションに変わっています。近所がどんどんかわっていきます。豊五 横山きよ(71) 風薫る頃、気持ちが和らぎます。王子 中澤政子(75) 花が満開の季節に。今年のはアレルギー性鼻炎に悩まされました。舎人 川崎美恵子(75) 後期高齢者になり、万が一のことを考えて免許証を返納しました。認知症予防のパズルで頭の老化を防いでいます。舎人 北原和子(41) 応援ありがとうございます。4歳のお姉ちゃんも楽しみにしています。匿名 4月号に年齢96歳とありました。93です。

運転手募集

●●● 歯科往診運転手急募! ●●●

時間: 午前8時45分~午後1時
水曜 週1回

時給: 1,000円

運転に慣れた69歳以下の方。
生協王子歯科 Tel.3927-9573
事務長まで



第370回

パズル

〈ヒント〉令和は〇〇〇〇 正解者の中から5名様に集から出典 図書券を贈呈します。尚、

〈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。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〉

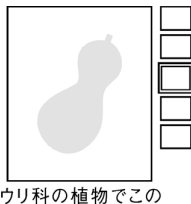
〈前回の答え〉アスカヤマ (当選者) (応募26) 横山きよ、黒木文江、日木章子、高橋啓子、為我井

雅子

〈しめきり〉5月25日。



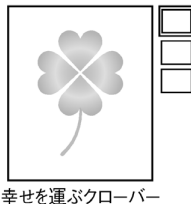
母の日の花



ウリ科の植物でこの形は愛嬌があります



どんな料理にも活用



幸せを運ぶクローバー

外来診療体制のご案内 5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 藤沼 大野【心】	森岡 高島 平山 大野【心】	高島	松本 中村	森岡 神田 渡邊	田 森岡 吉田	森岡(3・4週) 高浪【呼】 村山(1・3週)	今泉 岸本 密山(1・3・5週) 笹島【循】 仁王【心】	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 丸山	森岡 青柴	岸本 松本 王	野島 奈良岡	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		漆畑		打矢			上野	佐野	佐藤		齋(1・2・3・5週)齋山(4週)			
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 (アレルギー予約) 診察3:30～		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			上田					遠山					吉田	
泌尿器科				石岡							安田			
理学療法 りハビリ		○		○			○		○		○			○
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 般	大場 餌取 (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		餌取(1・3週)										餌取(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		田邊	菅野	泉水 (内・小) 伊沢	伊沢	伊沢 泉水 (内・小)	泉水 (内・小) 伊沢	伊沢	伊沢	伊沢 (2・4週)	田邊 伊沢	伊沢	門松 (内・小) 伊沢	田邊(1・3・5週) 中原(2・4週) 古池(2・4週)
専 門			水谷【整形】 (予約)	永井【整形】 (予約)				桑野【糖】 (予約)			武井【整形】 (予約)			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・金

鹿 浜 診 療 所 足立区新田2-4-15
☎3912-8491

	月	火	水	木	金	土
午 前	平 山 太 田	櫻 井 林	平 山 林	櫻 井	太 田	平山(1・3週) 医師(内・小) (2週)
午 後	太 田 (予約2:00～4:00 乳健・予防接種)		平 山		神 田	午前 加藤(4週) 三浦(皮 月2回)

[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・金

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 (2:30～)			渡 邊 (4:00～6:00) 高橋(内・小) (2:30～5:00)	

[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

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 日 向	渡 邊 加 藤	渡 邊 丸 山	渡邊(予約) 孫 稲葉(予約)	中 丸 杉 山	渡邊(2・4週)
午 後	渡 邊 (3:00～)		渡 邊	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・金

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 山 野	太 田 井 口	藤 沼 松 本	藤 沼 太 佐	藤 沼 佐 藤	太田(2・4週) 佐藤(2・4週)
午 後	山 田 佐 藤	太 田 井 口	佐 藤		藤 沼 佐 野	
夜 間		大 西 佐 野			藤 沼 佐 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・火・水・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	佐 藤	佐 藤 中島(整形)2・4週	佐 藤	村山(予約) 高橋	門松(予約) 高橋(小)	佐藤(4週) 金山(2週) 名知(小)
午 後	郭	高 橋	中 丸	高 橋 (1・2・4週)	門 松	
夜 間	佐藤(2・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・木(1・3週)、午後＝月・火・水・木

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。

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	前田 竹田	前田 竹田	前田 竹田	前田 竹田	前田 竹田
午 後	前田 竹田	前田 竹田	前田 竹田	竹田 (5週)	前田 竹田	前田 竹田
夜 間			竹田 (4・5週)		前田 (2・3週)	

[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
夜間診療については事前にお問い合わせ下さい

歯プラン販売 5月 8日、18日、22日、28日
「特売日」 6月 8日、12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 北区東十条2-7-13 丸栄ビル一階
☎ 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2-24-8Jシエル飛鳥山1・2階
☎ 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 ほくと西尾久虹の家 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ぽぽ 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

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