

生協の現況 2019.7.1現在

組合員 31,914人
出資金 15億4,248万円
一人平均 48,332円

2019年度増加
組合員 218人
出資金 1,856万円



一人は万人のために万人は一人のために

2019年
(8月号)
第480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/>

いつまでもこの地域に住みたい

まちづくりに「社協」は強い味方

支部長学習交流集会開く

7月4日、支部長学習交流会を開催しました。学習会のテーマは「暮らしたい町、住んで幸せと思える町」にするための新たな仲間づくりです。イメージしたアンケートから、住み慣れた地域で最期まで暮らし続けるために、医療生協の支部として取り組みたいことを考えながら、様々な団体とどうつながるかを意見を出し合い、交流する場となりました。

ゲストに荒川社協の稲葉さん

支部長を中心に総勢43人が集まりました。

ゲストは地域団体の代表として荒川区社会福祉協議会地域ネットワーク課の稲葉隆裕さんが参加してくださいました。



荒川社会福祉協議会 稲葉隆裕さん

は、社協の具体的な活動として「地域の縁側づくり」をお手伝いするネットワークづくりを進めていること

まずはじめに、現在とりくんでいる「新しい風をふかそう」のスローガンのもと、支部の運営委員を増やした経験や6人から報告を受けました。支部のイベントへのお誘いや、職員からの声かけがきっかけになった例や、新しい仲間を探すことも必要ですが、今までつながりを思い出すのも一つの手段というお話が聞けました。

稲葉さんから



グループに分かれて意見交換をしました



鹿浜地域 佐藤純子理事

と、相談先としてバックアップをしていることの紹介がありました。

つながりをつくるには「人」「場所」

その後、グループに分かれて、暮らしたい町、住んで幸せと思える町にするために、支部としてできることととりくみたいこと、一緒にできる組織はあるか、進めるために必要なことは？などをテーマに意見交換しました。

各グループからの報告では、「話しの出来る人がまわりについて、横のつながりが強い町にしたい」、「生協は地域まるごとと言うが、



支部長代理で出席した豊五支部 春日南海子さん



浮間第2支部 橋本嘉苗支部長

生協だけでやるのは無理、他団体と連携していくことが大切」、「健康チェックはつながりづくりの良いツール、職員も参加出来るようになればいい」。

これまでも組合員活動を通じて、地域とのつながりを強めていくために活動をしています、そこにもいろいろな苦労があります。「集まれる場所を探すのに苦労をしている」、「地域のお祭りも減り、若い人とながれる場所を社協の協力をもらいながら作れたらいい。子どもが楽しめる親の満足感もある」などが出されました。

団体のつながりを応援する社協

稲葉さんから、社協では「空き店舗・空き家等を買ってもいいという情報が入り、会場探しをしている団体へ紹介している」社協に登録することを勧めますと助言がありました。高齢者の見守りは北区でもやっていて、社協と協定を結べば、連携できることも。

社協のテーマは「いつまでもこの地域で安心して住み続けたい」と、医療生協と同じテーマです。がんばっている人や団体を社協は良く知っている、いろんな団体がつながるといふネットワークが大事だとアドバースしていただきました。

活動を広げるきっかけができた

グループ討議後の支部長さんからは、もっと地域の方とのつながりを広めることが必要だとわかっていくけど、どうしたらいいかわからなかったが、社協と協力していくことや、参考にしたいことはたくさん出て、考えるきっかけにできたという意見が多く出ました。この支部長会議をきっかけにますます活動が広がっていく予感がしました。(組織委員会・伊藤里美)



町屋支部 石島博光支部長



豊島4丁目支部 山下とも子運営委員



東尾久支部 富田治男支部長



堀船支部 吉田明代運営委員

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

7月21日に参議院選挙が行われたが結果は、48.8%の低投票率であった。安倍政権が、憲法9条・第2項に自衛隊を書き込む改憲をなんとしてもやりたいとしているが、それを進めるに必要な参議院議員数が与党で3分の2を超えられなかったという結果となった▼選挙の争点では、高すぎる滞納が急増する国保に続き、年金が国の「マクロ経済スライド」によって毎年減額され、高齢夫婦の平均で毎月5万5千円の赤字になるので金融庁が2千万円を貯金せよという方向を示し、大問題になった▼まさに現政権の人口減や少子高齢化への対応の欠落は目に余り、低投票率の原因ではないか▼

安倍政権は、平和憲法による世界に誇れる政治を創りあげることにより、トランプ米大統領に追随し、アメリカ製の最新兵器を大量に買い上げている。新しい防衛という名の5ヵ年計画では、なんと27兆4千億円を超える兵器購入などで軍事大国、自衛隊を世界に送り出す政策をもちろむ。異常である▼このようなもとの参議院選挙は、憲法を守り、その基本を確立し、国民主権が具体化されることへ前進することが求められていた▼それを具体化していくために市民と野党が団結し、憲法を守り要求を実現するために32ある1人区選挙区10ヵ所の統一候補が13項目の政策を掲げ当選を勝ち取った。これは、新しい統一政権への第一歩という前進である。(大)

理事会だより 7月20日

理事長あいさつ

今泉 貴雄



2020年からの5ヵ年計画立案の年

法人としての中期計画が作成され、今年は5年目になります。この1年はその最終年度にあたり、中期計画を振り返り、その総括をしていくことが課題になります。

日々の活動の積み重ねで見ると大きな変化はないように思えても、実際5年という期間、また取り組んできたこと、できていないこと等、文章にまとめてみると、意外とできていたことが判ったり、情勢が変化していたりという発見があります。そのうえで、次の5年へ向けて中期計画を立案するという、大きな課題があります。

地域の実情を知り組織の特征生かす計画

計画を立てるときには、社会的問題、国の情勢を知るとともに、地域の実情を

夏の特別増資へのご協力をお願いします

《理事会議事録要旨》

報告事項

①6月組織活動報告・加入82人、脱退275人、出資金増資929万円、増資者526人、班会開催91回、2項組合員1人。7/4支部長交流会43人参加。6-8月夏期増資・運営委員増やし訪問月間、8支部で14人の運営委員誕生。転ばん塾20人で進行中。高齢者大会in福島に33人申込。ピースアクションin広島5人確定。8/26福祉たすけあいまつり出店参加要請。②6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全日本民医連、東京民医連の理事会報告。⑤第79回総代会報告。⑥支部長交流会報告。⑦夏期増資と担い手づくり報告。⑧「話そう・学ぼう日本国憲法」教材案内。⑨消費生活協同組合の政治的中立の確保について報告。

議決事項

①王子生協病院X線デジタルラジオグラフィの更新、②理事会職務代行順位、以上議決された。

に減少しているような傾向もあります。

これは地域を見てもらえます。人口が増える、すなわちマンションが建つことにはほぼ限られるからです。マンションは世帯当たり2〜3人の住民が住むこととなります。100戸で300人くらいの人口が増え、ある程度若い世代です。したがってマンションが建つとその規模にもよりますが、人口分布で言うところの65歳以下の世代が増え、相対的にその地域の高齢者人口の割合が減ることになります。

また、王子生協病院の近くには、豊島5丁目団地があります。この団地は12棟あり、築40年以上になります。団地住民の高齢化、及び最近では外国籍、特に中国人の増加でコミュニティが変化してきているようです。

王子生協病院の近頃は、豊島5丁目団地があります。この団地は12棟あり、築40年以上になります。団地住民の高齢化、及び最近では外国籍、特に中国人の増加でコミュニティが変化してきているようです。

また、王子生協病院の近くには、豊島5丁目団地があります。この団地は12棟あり、築40年以上になります。団地住民の高齢化、及び最近では外国籍、特に中国人の増加でコミュニティが変化してきているようです。

また、王子生協病院の近くには、豊島5丁目団地があります。この団地は12棟あり、築40年以上になります。団地住民の高齢化、及び最近では外国籍、特に中国人の増加でコミュニティが変化してきているようです。

このようにことから、病院はどのような取り組みが必要でしょうか？まだ情報は少ないですが、いろいろな情報を集めて、検討していくことが必要です。

また、王子生協病院の近くには、豊島5丁目団地があります。この団地は12棟あり、築40年以上になります。団地住民の高齢化、及び最近では外国籍、特に中国人の増加でコミュニティが変化してきているようです。

また、王子生協病院の近くには、豊島5丁目団地があります。この団地は12棟あり、築40年以上になります。団地住民の高齢化、及び最近では外国籍、特に中国人の増加でコミュニティが変化してきているようです。

また、王子生協病院の近くには、豊島5丁目団地があります。この団地は12棟あり、築40年以上になります。団地住民の高齢化、及び最近では外国籍、特に中国人の増加でコミュニティが変化してきているようです。

また、王子生協病院の近くには、豊島5丁目団地があります。この団地は12棟あり、築40年以上になります。団地住民の高齢化、及び最近では外国籍、特に中国人の増加でコミュニティが変化してきているようです。

また、王子生協病院の近くには、豊島5丁目団地があります。この団地は12棟あり、築40年以上になります。団地住民の高齢化、及び最近では外国籍、特に中国人の増加でコミュニティが変化してきているようです。



特別養護老人ホームあずみの里

特別養護老人ホームあずみの里裁判

福祉事業部長 西村 祐子

長野県にある特別養護老人ホームあずみの里で2013年に起きた出来事です。およつの時間に急に意識を失った利用者さんを発見、救急対応し病院へ搬送されましたが、約1ヵ月後残念ながら亡くなられました。それから約1年後、それ

の方の一番近くにいた、他の利用者さんの介助をしていた施設の准看護師が「注視義務違反による業務上過失致死」として在宅起訴されました。

私たちと同じ民医連に加盟しているあずみの里の事件に、これまでの長野地方裁判所でのたまたかに支援してきましたが、残念ながら今年3月有罪判決となりました。被告人の准看護師と弁護団は東京高等裁判所に即日控訴しました。

食事のシーンだけでなく、利用者さんの急な体調変化はこの施設でも起こり得る出来事です。一番近くにいた職員個人が刑事罰を受けることになって、安心してケア提供できなくなってしまうのです。この地裁判決から、実際におやつを提供しなくなった施設も出てきており、介護の萎縮が始まっています。

今後ますます必要性が高くなる介護職がその役割を發揮できるように、介護の未来のためにも、この裁判は必ず無罪を勝ち取らなければなりません。

高裁の審議は9月より始まる予定です。是非、多くの方にお伝えいただき、署名のご協力をよろしくお願いします。

先日の総代会では255筆の署名のご協力をいただきました。ありがとうございます。水署名用紙は病院や診療所の窓口または組織部3913-9100にご連絡ください。また「あずみの里裁判」で検索

医療と介護の現場

いつもと変わらない生活の大切さ



50代のA氏は、以前より腹膜透析を自己管理されていました。日中はバリバリ仕事をこなし、夜間は連日腹膜透析の生活を何年か過ごしていました。ある日、腹膜炎を起こし悪化しからの緊急入院となりました。なかなかスムーズに治療が進まず、みるみる体力は落ちていき退院の目処が立ちません。今まで時折体調不良はあったものの、こまめでの長期入院は初めてです。

50代の若さで、食事の間の休憩をとらないと食べ続けることができない程の体力突然の長期入院による生活の変化となりまし。今まで出来ていたことが出来なくなる身体の変化です。

高齢者に限らず、いつも生活が一変してしまうこと。虹の訪問看護ステーション所長・羽田野梢（はたのしほ）が語る現実で

受けることになって、安心してケア提供できなくなってしまう。この地裁判決から、実際におやつを提供しなくなった施設も出てきており、介護の萎縮が始まっています。

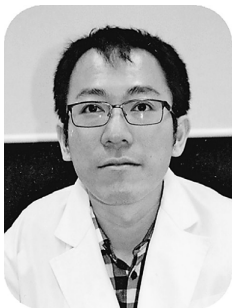
今後ますます必要性が高くなる介護職がその役割を發揮できるように、介護の未来のためにも、この裁判は必ず無罪を勝ち取らなければなりません。

〈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

ただだけでは高裁宛ての署名用紙があります。



夏になると流行る病気に足の水虫があります。今回は足の水虫についてのポイントをとまとめてみました。

ある調査によると日本人の約20%が足白癬（足の水虫）、約10%が爪白癬（爪

汐入診療所
所長 佐藤 寿和

病気の 話

健康チャレンジの 秋がやってきます 健康づくりのお手伝い



1月の報告会で好評だったガニガニ体操

2018年は10、11月に625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。

たとえば、運動コースに挑戦した人は「豊島五丁目団地から豊島3丁目までなら、バスに乗らず歩くことにしました」、すこしおコースにチャレンジした人は「納豆を週3回は食べますが、最後に酢を入れます。ネバネバが増しておいしいです」、お口さわやかコースの人は「一日5回汚れを落とす歯磨きをした」マイチャレンジコースを選んだ人は「楽しくするために、四国八十八箇所巡りマップに色を塗った。あと10ヵ月以上かかると思うが、四国八十八箇所歩きを完成させます」「くねくね体操・ガニガニ体操を毎日50回ずつ実行したら、朝の

たとえば、運動コースに挑戦した人は「豊島五丁目団地から豊島3丁目までなら、バスに乗らず歩くことにしました」、すこしおコースにチャレンジした人は「納豆を週3回は食べますが、最後に酢を入れます。ネバネバが増しておいしいです」、お口さわやかコースの人は「一日5回汚れを落とす歯磨きをした」マイチャレンジコースを選んだ人は「楽しくするために、四国八十八箇所巡りマップに色を塗った。あと10ヵ月以上かかると思うが、四国八十八箇所歩きを完成させます」「くねくね体操・ガニガニ体操を毎日50回ずつ実行したら、朝の

健康チャレンジ2019

取り組み期間 2019年10月1日～11月30日
提出最終締切 2019年12月20日

健康チャレンジのとりくみ方

1

チャレンジコースを選びましょう。ご希望のコースをお選びください。

2

チャレンジ開始です。ひとりでも、家族仲間誘い合って取り組んでもOKです。10～11月にチャレンジ結果をチャレンジシートに結果を記入しましょう。
※コースは最終的に記入しましょう。
※10月1日～11月30日のウォーキング

3

チャレンジ終了

4

結果報告しましょう。チャレンジシート裏のアンケートに記入し、東京ほくと医療生活協同組合の支部、事業所にご提出ください。

達成した方の中から数名、優秀賞を選び、記念品をさしあげます。ニュースに掲載させていただくことや、報告会で発表をお願いすることもあります。

東京ほくと医療生活協同組合
健康づくり委員会
問い合わせ先・組織部
〒114-0003 北区豊島 3-7-1 ミオマール豊島 101
TEL 03-3913-9100 FAX 03-3912-9333

の水虫)にかかっているそうです。水虫の原因となる白癬菌は、多くは家庭や共同浴場・宿泊施設、プール・スポーツ施設等の足ふきマットや脱衣場の床、スリッパ等から感染します。一方で白癬菌は菌自体の感染力は強くなく、1日1回皮膚を洗えば菌が付着しても感染しないとの報告があります。

ます。毎日入浴時に足を右に洗って、清潔にすることが最も確実な予防法です。また足ふきマット等の除菌は通常の掃除や洗濯で充分です。床や畳は雑巾で拭いたり、掃除機を用いた掃除をすることで除菌できることが分かっています。

治療・足

足の水虫の場合、医療機関では、最近は一週1回使用の抗真菌薬の塗り薬（外用薬）が処方される場合が多いです。塗り薬にはクリーム剤・軟膏剤・液剤・スプレー剤等があり、それぞれ皮膚の状態に応じて好まれる使用法があります。最も使われるのはクリーム剤と軟膏剤です。クリーム剤は塗り心地が良いですが、刺激性があるためジュクジュクしたところに塗るとかえって皮膚を悪化させてしまします（乾いた皮膚への塗布に適しています）。軟

治療・爪

爪の水虫に対しての治療は、数年前までは飲み薬しかありませんでした。塗り

塗り薬が販売になり、塗り薬でも爪の水虫が治ることが期待できるようになりました。新しいタイプの塗り薬は今までの飲み薬と同等かそれ以上の治す効果があると言われています。従来の塗り薬に比べて高価であること、また足の爪は完全に生え変わるのに1年以上

かかり、その間1日1回の塗りが必要になること等制約もありますが、今までよりも副作用が少なく治療が期待できるようになりました。（爪の水虫に対する新しいタイプの塗り薬は医療機関で処方を受ける必要があります）

医療機関をご利用ください

足も爪も一見水虫のように見えても、水虫でない場合もあります。足の水虫に対する市販の治療薬も発売されていますが、効果が乏しい場合やしっかり診断・治療を受けたい場合には医療機関を受診して、顕微鏡で白癬菌がないかを確かめ診断を受けることが大切です。



第1回目の「歩き」の測定



1人ひとり指導を受けてストレッチ

「転ばん塾」

身体の変化を実感して

理事会・健康づくり委員会

毎年行われる「転ばん塾」今年も元気に20人が参加しました。運動経験のない人が基本の体力づくりを自分で行うようにと始められた企画です。①呼吸法②ストレッチ③足指力④歩行の4講座を9回、理学療法士から学びます。

「立ち上がり」と「歩き」を回数や速度を測定し、2ヵ月後にどんな変化があったかを知るものです。

生きることに欠かせない「呼吸」、質の良い呼吸をすることが健康のもとになります。これを「呼吸筋ストレッチ体操」といいます。適度に使うと鍛えられ、筋肉量が増え、力がつき、疲れにくくなり、関節が安定してけがの予防になる「筋肉ストレッチ」。自分に合ったストレッチ法を学びます。あまり一生懸命になり過ぎて、先生から「息をしますかあ」との声か

（理事・浜野 妙）

「3回転びそうになったけど、踏ん張って大丈夫だった」、「体がすっきりしてきた」、「足が痛かったけれど気にならなくなった」、「大きく深呼吸して気持ちよく落ち着かせた」等、身体の変化を実感した人たちの声が多く聞かれます。

（理事・浜野 妙）

世代を超えて 見守りあえる地域に

荒川区まちづくり・みちあそび

商店街と地域の13団体参加

荒川区まちづくり「コープのなかま・荒川」としてコープみらい・東都生協・東京ふれあい医療生協・東京ほくと医療生協・東京都生協連が定期的にまちづくりについて話し合っています。

今回は、6月8日に子どもから高齢者まで世代を超えて交流できる「路地裏あそび」みちあそび」を荒川熊野前商店街で開催し、約800人が参加しました。社会環境の変化によって失われつつあるご近所や様々な世代の人たちの日常的な交流の場を「みちあそび」として商店街と地域の



腹話術に多くの人が集まりました



終了後は子どもたちも参加し全員で清掃を行いました

100メートルを通行止めにし、子どもたちの遊び場(落書き、ジャンボン玉、電車ごっこ、巨大セロ、ベゴマとコマ返しなど)を設けました。

「熊まねき堂」のコープカフェの健康チェックコーナーには東尾久支部、西日暮里支部の組合員と荒川生協診療所から看護師が参加し、商店街で買い物をした

終了後は子どもたちも清掃

企画終了後は、子どもたちも参加し、全員で商店街の清掃を行いました。子どもたちからは「楽しい、来年も参加したい」、お母さんからは「年配の方たちと遊びあう子どもの笑顔を見て幸せな気持ちになった」などの声が寄せられました。世代に関係なく多くの人たちがともに楽しめたと思います。

地域と結びつき、生協以外の多くの団体とも協力することで、お互いが見守りあえるまちづくりが進むことを実感した一日でした。(組織部長・佐藤章)

地域の皆さまに感謝を込めて「お好み焼き大会」

赤羽東ほつとカフェ

赤羽東ほつとカフェは7月で開設8周年を迎えます。7月6日(今年も)「お好み焼き大会」が始まりました。スタッフ9人に加えて、



お好み焼き280枚を焼きました

高齢者大会で福島に行く意義を思う

参加者の第1回目の集いに26人

9月に福島で日本高齢者大会が開かれます。東京ほくとから33人が参加する予定です。その参加者の第1回目の集いが7月10日に開かれ、26人が参加しました。学習会を兼ねてテレビで報道された「放射能とトモ

りがとうございました。今回は、隣の支部拠点アイトインスペースに開放しました。「毎年美味しい」「がんばってるね」の声をいただくという気持ちがわいてきます。(赤羽東支部ニュースより)

足立区の支部でも班会で同じレシピのお好み焼きを作ってみるそうです。私たちの自信作が他の支部に広がります。

という事実を知りました。本当にショックでした。『トモダチ作戦』でがれきの整理や行方不明者を捜

知らなかった「放射能トモダチ作戦」



と強く思っています。(理事・佐藤節子)

街づくり

王子生協病院

生活習慣病をきちんとすることが予防になる

7月6日(土)院内糖尿科チームによる地域公開講座「土曜日糖尿病教室」を開催しました。テーマは「低血糖」です。

なぜ、低血糖になる？低血糖は、冷や汗や震えから始まり、痙攣や昏睡状態になる場合があります。原因には、食事量や時間が違ったり、激しく運動したり、お酒をたくさん飲んだ、など、いつもと違う生活をしたときに起こりやすいと言われています。低血糖を予防するためには、規則正しい生活と、低血糖の症状を知って、症状が起きたらすぐにブドウ糖を口に入れるなどの対処療法で、重症化を防ぐことが大切です。

低血糖の予防や対処療法の食事(管理栄養士)「低血糖の症状が出たらブドウ糖を摂取する」と御存知の方は多いですが、①実際に何g摂取するのか?②ブドウ糖と砂糖は違うのか?③ジュースや甘い缶コ

ーヒーでも効果はあるのか?等、日頃の栄養指導で質問いただくことがとても多いため、これらを基本的な食事療法についても交えながら解説しました。

低血糖症状の基本的対処方法として合言葉は「ブドウ糖20g」と覚えてください。ブドウ糖含有の飲料150㏄、200㏄摂取でも同等の効果が得られます。砂糖、ブドウ糖ではないので、「砂糖」で対応する場合はブドウ糖の2倍量を摂取する必要があります。甘い缶コーヒーはブドウ糖より砂糖が多く使われており、飲料であれば炭酸飲料(ファンタ等)がブドウ糖が多くオススメです。

参加者からは「外出時にタイミングを逃して食事時間が遅くなったり、面倒くさくて1食抜くことがあるが低血糖リスクと捉えたことはなかった」「ブドウ糖Ⅱ砂糖と聞いたので新知識だった」など感想が聞かれました。(外来看護師・喜種由美子 栄養士・宮城桃子)



土曜日の糖尿病教室

★きょうと看護 (26)

私の勤務している病棟は脳血管疾患の方が多く、様々な障がいを抱えた患者さんが入院しています。思うように動けなくなった患者さんが「迷惑をかけて申し訳ない」と涙を流す場面には遭遇することがあります。

ナースコール
脳梗塞半身麻痺の70歳女性Aさん。最初は寝たきり状態でしたが、介助でトイレに座れるようになりました。ある日Aさんのトイ

いウンチをしてやるわ！」と笑顔で言いました。するとAさんは「いやだあ看護師さんったら」とクスクス笑いだしました。

笑いの引き出し 泣き顔を笑いに

王子生協病院 回復期リハビリ病棟看護師

田中あゆみ



出来ることの喜び
脳梗塞半身麻痺の80代女性、体格が大きく太り気味のBさん。2人がかりで入浴介助をした時「もう歩けないわね。こんな足切ってしまいたいわ」とあきらめた表情で言葉をもらしました。普段は明るくて笑顔のBさんの表情が曇っている。でも、かける言葉がなかなか見つからない。

「そうですね辛いですね。でも最近はおしっこが出る感覚がわかってきましたよね。大人になると新しくできることがだんだん少なくなってくるけど、Bさんはこれから新しくできることがいっぱいあります。今はオムツだけこれからトイレに行けるようになる、今は立てないけどこれから立つことができます。赤ちゃんの時は、立つこと歩くこと・オムツが取れたの喜びを感じることができないけど、それをこれから実感できること

こと・オムツが取れたの喜びを感じることができないけど、それをこれから実感できること
念撮影、祝賀会が催されました。
渡邊隆将先生、日野原賞

渡邊隆将先生の日野原賞受賞を 祝し「記念レセプション」開催

5月17日から19日にかけて、第10回「日本プライマリ・ケア連合学会学術大会」が開催されました。学術大会には、例年、東京ほかの家庭医の先生方が多数参加されており、シンポジストや演題発表にエントリしてきました。今年度は北足立生協診療所の所長、渡邊隆将先生も在宅研究報告をエントリし、見事、

日野原賞は、日本のプライマリ・ケア領域のパイオニアである日野原重明先生の業績を顕彰するために設けられた賞



渡邊隆将先生を囲んで、レセプションに参加した皆さん

で、これからのプライマリ・ケア領域の研究の発展を担う、次世代の若手研究者を奨励することを目的として、最も質の高い臨床研究を実施し、発表したものを表彰するものです。
この受賞をお祝いしたいと、平山陽子先生を代表呼びかけ人として「日野原賞受賞記念レセプション」を企画し、7月6日に開催されました。王子生協病院の家庭医の先生方をはじめ、看護師や事務など多職種の参加もあって、大いに盛り上がりしました。
レセプションでは代表呼びかけ人の挨拶や渡邊隆将先生による在宅研究報告と次世代の若手医師に向けたメッセージ、花束贈呈、記

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

病院・診療所・事業所だより

1年に一度の身体の総点検・健康診断を受けましょう

■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＝11月30日まで
足立区＝1月31日まで
北 区＝30～39歳 ～11月30日まで（区への申込必要）
40～74歳 ～8月31日まで
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）

街づくり

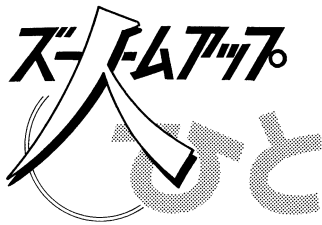
「できることはご自分で」通所リハビリからの卒業・自立を目指す

荒川生協診療所通所リハビリ

私たちの事業所で、今年度重点的に取り組んでいる「利用者さんの自立を目指す取り組み」を紹介しましょう。量が少ない方や、具無しの方の個数も指定して注いで頂いています。

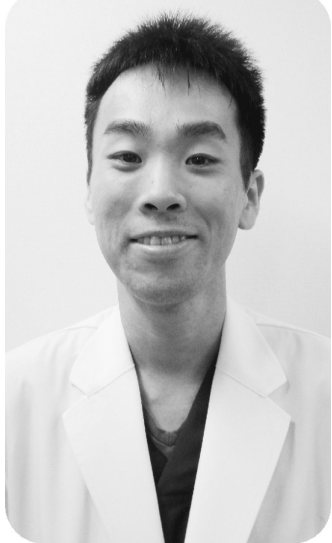
自主的な参加の促し
①名札をクリップ留めから紐かけタイプに変更しました。片麻痺の方でも首にかけることが

入浴訓練の見直し
通所リハビリで行う入浴を、「リハビリの一環」と位置づけ、機能訓練に加えて介助方法や福祉用具の検討を概ね3ヵ月間で行います。卒業前には、実際の入浴場面を家族やケアマネジャーに見て頂く機会も設けています。
（理学療法士・内田卓史）



を選んだのは、以前から総合診療医の教育に力を入れており、地域医療を実践しているという点にひかれたからです。

助言をいただいています。こうした周りの方々の手助け、助言がある



の跡地があります。小石川

「いのちの平等」を掲げる医療に「赤ひげ」に通じる感動を覚える

王子生協病院 医師 武田 稜 (28歳)

養生所は江戸時代に医者にかかるとい

私は医者3年目です。出身は福島県です。大学は神奈川県にある北里大学を卒業し、そのまま北里大学の付属病院で初期研修を行いました。

今の医者は初期研修を終える際に専門分野を選ぶのですが、初期研修を経て患者を総合的に診る医師になりたいと思ひ総合診療科を専門とすることを決めました。その中で王子生協病院

手助けもあって仕事を行うことが出来ています。病院の他の職種の方々には仕事の面で私の至らぬ点を手助けしていただいています。先輩の医者の方々には医学の知識だけでなく、先輩としての経験から様々な点で

めは医者として働いていく中自分にとって学びになることであり、有り難いことだと思っております。また私事ですが、一つ不思議な縁を感じることがあります。私の家の近所に小石川養生所という診療所

代に一度見ており、王子生協病院に来てもう一度見直しました。養生所で患者を差別することなく治療を行う医者たちと、「いのちの平等」を理念に掲げる病院で医療に従事している今の自分が近いものに思え、以前より深い感動がありました。

「お食事会」「サロン」など組合員さんが集まって食事をする企画が増えていいます。そのときに気を付けてほしい「食中毒」について、王子生協病院管理栄養士の宮城桃子さんを講師に学習会を行いました。

「おいしい」喜びを継続していくために

一調理する上での注意点一
理事会・福祉たすけあい活動委員会



食中毒、改めて聞くことで見直すことがたくさんあります

1作業1手洗いが基本、9つの項目で30秒間(ハビバースデーを2回)しっかりと洗うこと。②清潔なエプロン・三角巾できちんと身支度・髪はまとめて三角巾の中へ、マスクも必須です。③食中毒を持ち込まない、起こさない、広げない・体調は万全に、腹痛下痢はありませんか?加熱しな

いものは素手は禁物、温かい料理は中までしっかりと加熱する。85℃で1分間加熱、心配なときは食品温度計も活用しましょう。おにぎりの提供については、にぎるときは、ご飯を急速にさますこと、ラップやグローブ(手袋)を使用しましょう。買ってきたお弁当の提供の場合は、保管は1時間程度、直射日光は避けて涼しいところに置くこと。お食事会のときは、つくる人の衛生はもちろんのこと、参加者の手洗いも大事であることがわかりました。テーブルの上に除菌ウェットティッシュや手指消毒のアルコール剤などを置いておくのもいい方法です。



北区堀船
早坂充子
新聞ちぎり絵

西日本豪雨から7月で丸1年、毎年のように大雨に襲われている。昨年、愛媛県で被災した妹は、家の建て直しをあきらめて、市営住宅で一人暮らしをしている。今も1万人以上の人々が仮住まいをしている。そして8月、戦争によって多くの命が失われたことを決して私たちは忘れてはならない。

直接利用委員に届く診療への苦情や要望

事業所利用委員会のメンバーは汐入支部の運営委員で構成され、月1回委員会が開かれています。5月に赴任した佐藤寿和所長が5月の委員会に自己紹介をかねて参加し、さっそく委員からは佐藤所長の患者向けの健康学習会開催の要望が

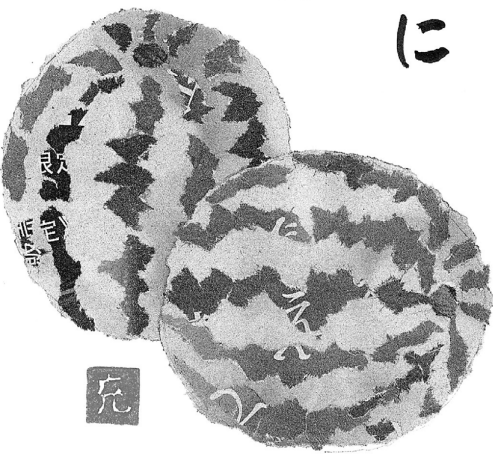
出され、所長からも「ぜひやりましょう」と快い返事がもらえました。また、受付待合室の写真入りの医師紹介のボードが「古くなっている」との指

摘があり、これもさっそく看護部特製のイラスト付きの写真入り医師紹介ボードに取り替えました。受付に虹の箱が取り付けられてありますが、汐入地域の患者さんは紙で書いて投書するよりは、利用委員に直接苦情、要望を言い、委員会での苦情、要望が出され検討しています。

遠慮なく苦情、要望を言う雰囲気は、長年にわたって培ってきた組合員と職員の信頼関係によるところが大いと考えられます。運営委員以外の組合員が構成委員として加わってもらえるよう働きかけていくことが今後の課題となります。

(事務長・山田忠一)

こまめに水分補給



虹の箱

汐入診療所
事業所利用委員会



写真入りの医師紹介ボード

◆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	わかくさ薬局 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

ひとこと通信 (敬称略)

王子 井伊幸子 (69)

わたしも配ってます

「組合員になって」と機関紙をさしあげて北区浮間

新谷 好子 70歳

生協浮間診療所開設から浮間1丁目集合住宅と平場の一部を配付しています。

配付中は、なかなかその家の方にはお会いできません



映画「新聞記者」を観ました。「映画」を作った勇氣に拍手。
宮城 小池新一 (71)
プランターで栽培してい



季節のスナップ

北区指定無形民俗文化財である王子田楽は毎年8月、王子神社の例大祭最終日、地域の子どもたちが躍り手となって行われています。(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)

るナス・トマト、太陽が出ず不作です。

王子 中澤政子 (76)

雨合羽を着て、生協王子歯科に通っています。

東十条 粉川トミイ (88)

王子生協病院に入院してお世話になりました。7月16日で米寿になりました。

舎人 北原和子 (41)

お腹の子が2キロを超えました。重いです。

新田 荒川雪江 (60)

足の骨折も治り、仕事でできることに感謝です。

王五 田代幸子 (74)

ほおづきを毎年お盆に飾っています。

西尾久 青柳許子 (80)
3カ月の入院生活が、幸せなひとときでした。

南千住 茂垣満里子 (83)

選挙中、不破哲三夫妻に勇気を出して握手、胸が熱くなりました。

王子 橋本幸男 (83)

夫婦で定期的に通院しています。

志茂 神田節子 (68)

月見草がやさしい花を咲かせています。

豊五 横山きよ (71)

熱中症に気をつけて。

豊島 中西洋子 (68)

ひどく痛で「間接鏡」の手術を受けました。半年間、

痛かったことがウソのようになくなりました。

町屋 為我井雅子 (77)

荒川区役所で期日前投票をしてきました。数におごる自民を減らしたい。

町屋 久道和男 (73)

総代会成功おめでとうございませう。新役員の皆様よろしく願います。

滝野川 伴ひさ子 (70)

王子生協病院にて健康診断、お世話になります。

王子 藤本ヒロ子 (79)

なんでも相談会には「守る会」から代表で参加しています。

王子本町 小山由美子

熱中症に気を付けて頑張ってます。

舎人 川崎美恵子 (75)

毎年入院、友人も昨年亡くなり、今年はお隣のご主人が亡くなり、淋しくなっています。

伊興 日本章子 (62)

紫陽花を門守で飾りました。ドライフラワーになりました。もう少し楽しめます。

西新井本町 齊藤直江

梅雨が明け、私の好きな夏がやってきました。

王五 若林ふさ子 (68)

「注射器」のこの1票を子どもたちの悲鳴に込める：賛同しました。

医療生協の出番です！あなたの町の班会

います。

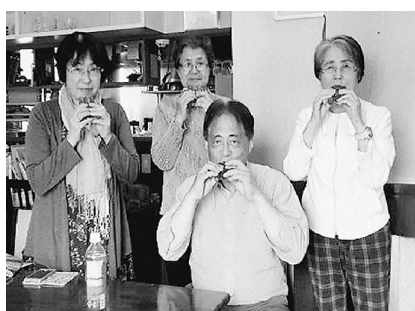
(班長・朝日正子)

音色に魅せられて仲間とともに

北足立第3支部

「カリナ班」

昨年の支部組合員集会の時に、コカリナの演奏をしてもらいました。初めて聞くコカリナの音色は、深く、とても癒されるものでした。その音色に魅せられて7人で始めた班です。



月一回、素敵な音が響きます

皆様に披露できるようにするには、どれくらいかかるかわかりませんが、楽しくやっていきたいと思っています。



新しい区民センターで設備も整っています

カラオケ班といっても、ほとんど歌わずに雰囲気を楽しむという人もいて、笑い声が続かず、交流の場としても効果がでていません。まだ始まったばかりなので安定していません。また会場が新しく建て替えられたばかりであり、使用料が1時間700円となったことなどがありますが、何とか続けていけるよう努力しています。

(班長・守屋恵子)

ていました。

趣味をいかし、組合員の交流も兼ねたカラオケ班がいいのではとの意見が出され、班結成となりました。

会場は区民センターで、日曜日に7人から10人集い、現在4回目が終わったところです。

カラオケ班といっても、ほとんど歌わずに雰囲気を楽しむという人もいて、笑い声が続かず、交流の場としても効果がでていません。

まだ始まったばかりなので安定していません。また会場が新しく建て替えられたばかりであり、使用料が1時間700円となったことなどがありますが、何とか続けていけるよう努力しています。

カラオケ班といっても、ほとんど歌わずに雰囲気を楽しむという人もいて、笑い声が続かず、交流の場としても効果がでていません。

まだ始まったばかりなので安定していません。また会場が新しく建て替えられたばかりであり、使用料が1時間700円となったことなどがありますが、何とか続けていけるよう努力しています。

カラオケ班といっても、ほとんど歌わずに雰囲気を楽しむという人もいて、笑い声が続かず、交流の場としても効果がでていません。

まだ始まったばかりなので安定していません。また会場が新しく建て替えられたばかりであり、使用料が1時間700円となったことなどがありますが、何とか続けていけるよう努力しています。

カラオケ班といっても、ほとんど歌わずに雰囲気を楽しむという人もいて、笑い声が続かず、交流の場としても効果がでていません。

まだ始まったばかりなので安定していません。また会場が新しく建て替えられたばかりであり、使用料が1時間700円となったことなどがありますが、何とか続けていけるよう努力しています。

カラオケ班といっても、ほとんど歌わずに雰囲気を楽しむという人もいて、笑い声が続かず、交流の場としても効果がでていません。

まだ始まったばかりなので安定していません。また会場が新しく建て替えられたばかりであり、使用料が1時間700円となったことなどがありますが、何とか続けていけるよう努力しています。

カラオケ班といっても、ほとんど歌わずに雰囲気を楽しむという人もいて、笑い声が続かず、交流の場としても効果がでていません。

まだ始まったばかりなので安定していません。また会場が新しく建て替えられたばかりであり、使用料が1時間700円となったことなどがありますが、何とか続けていけるよう努力しています。

カラオケ班といっても、ほとんど歌わずに雰囲気を楽しむという人もいて、笑い声が続かず、交流の場としても効果がでていません。

まだ始まったばかりなので安定していません。また会場が新しく建て替えられたばかりであり、使用料が1時間700円となったことなどがありますが、何とか続けていけるよう努力しています。

カラオケ班といっても、ほとんど歌わずに雰囲気を楽しむという人もいて、笑い声が続かず、交流の場としても効果がでていません。

まだ始まったばかりなので安定していません。また会場が新しく建て替えられたばかりであり、使用料が1時間700円となったことなどがありますが、何とか続けていけるよう努力しています。

カラオケ班といっても、ほとんど歌わずに雰囲気を楽しむという人もいて、笑い声が続かず、交流の場としても効果がでていません。

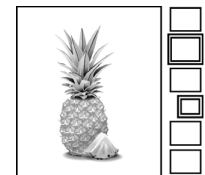
まだ始まったばかりなので安定していません。また会場が新しく建て替えられたばかりであり、使用料が1時間700円となったことなどがありますが、何とか続けていけるよう努力しています。

カラオケ班といっても、ほとんど歌わずに雰囲気を楽しむという人もいて、笑い声が続かず、交流の場としても効果がでていません。

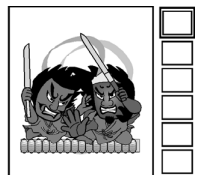
まだ始まったばかりなので安定していません。また会場が新しく建て替えられたばかりであり、使用料が1時間700円となったことなどがありますが、何とか続けていけるよう努力しています。

カラオケ班といっても、ほとんど歌わずに雰囲気を楽しむという人もいて、笑い声が続かず、交流の場としても効果がでていません。

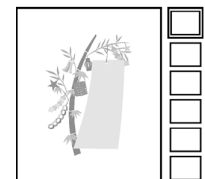
まだ始まったばかりなので安定していません。また会場が新しく建て替えられたばかりであり、使用料が1時間700円となったことなどがありますが、何とか続けていけるよう努力しています。



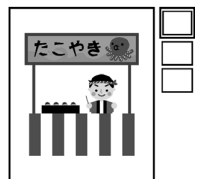
日本では沖縄が産地



青森の夏のお祭り



仙台の祭りは有名



祭りの賑わいに欠かせない

第373回

パズル

〈ヒント〉寝苦しい

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〉

〈とき方〉二重ワクの5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〒114-0003

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〉8月25日。

〈前回の答え〉フジサン

(当選者) (応募24)

粉川トミイ、佐藤真美、中西洋子、小池新一、早川

佳江

国保・医療 無料 なんでも電話相談会

～滞納・差押え110番～

8月25日(日) 午前10時～午後5時

0120-110-458

年金が差押えされた どうしたらいい?

正規社員になれない!! 国保料高く払えない

医師、看護師、弁護士、ケースワーカーなど

専門家が相談にお答えします

具合悪いけど お金なくて 病院に行けない

介護利用料高くても ティサービス減らした

主催:国保・医療なんでも電話相談会実行委員会 連絡先:東京社保協 TEL03(5395)3165 FAX03(3946)6823

外来診療体制のご案内 8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	森岡 神田 渡邊	田 森岡 古田	森岡 (1・2・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 宮島(8/14～)	宮島(8/14～)	近藤	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		漆畑(1・2・3・5週)堀山(4週)			
小児科 乳児健 児科 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					秋山(1・3・5週) 伊藤(2・4週)	
泌尿器科				石岡							田中			
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 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 透析センター 3912-9334
[定期往診]午後=月・水・金

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	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	平 山	櫻 井	太 田	午前 平山 (1・3・5週) 医師(内・小) (2週) 三浦(皮) 月2回
午後	太 田 (予約2:00～4:00 乳健・予防接種)		平 山		神 田	

[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(1・3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 井 田 口	藤 沼 松 本	藤 沼 太 佐	藤 沼 佐 藤	午前 太田(2・4週) 佐藤(2・4週)
午後	山 田 佐 藤	太 井 田 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。

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

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、乾、平井）