

生協の現況 2019.8.1現在

組合員	31,850人
出資金	15億4,043万円
一人平均	48,365円

2019年度増加	
組合員	328人
出資金	3,288万円



一人は万人のために万人は一人のために

2019年
(9月号)
第481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/



心臓の音を聴く真剣なまなざし



「聞こえるよ」心臓の音

自分の眼で見た心臓の動き

夏休み子ども企画

白衣を着て医療の体験をしました

暑い長い夏休み、今年も子どもたちの声が病院や診療所に響きわたりました。白衣を着て医療のお仕事に触れる体験をしました。

生協北診療所

子ども探検隊

生協北診療所周辺に大型マンションが建ちファミリー世帯が入居。この若い世代向けに何かできないか？と事業所利用委員会主催で8月3日に「夏休み子ども探検隊・お仕事体験してみよう」を初めて企画しました。

王子生協病院

お仕事体験してみよう

8月10日、28人の子どもが参加しました。初めて体験する子や3回目という子もいて、武田後医師のアイスパレイクで仲良くなっから体験を開始しました。看護コーナーでは酸素測定や聴診器で心音を聴く体験。薬局では処方箋づくり。放射線課では写っているものをあてるクイズ。リハビリ課ではリハビリ用の箸の体験や車椅子体験。栄養課ではお味噌汁の塩分の違いや砂糖の量を当てるク

生協浮間診療所

子どもの医学体験

8月1日、生協浮間診療所で夏休み子ども医学体験が開催されました。白衣をまとい、聴診器を首から下げた男女合わせて12人の元気な小学生が診療所の医学部に入学してくれました。おもちゃ、ぬいぐるみなどをレントゲン撮影し、実際にレントゲンの台に乗ったりするなどの体験を行いました。普段見ている物の違った一面が見えて、驚きの声が聞こえていました。エコーでは、実際にスタツ

お仕事を体験してみよう

8月10日、28人の子どもが参加しました。初めて体験する子や3回目という子もいて、武田後医師のアイスパレイクで仲良くなっから体験を開始しました。看護コーナーでは酸素測定や聴診器で心音を聴く体験。薬局では処方箋づくり。放射線課では写っているものをあてるクイズ。リハビリ課ではリハビリ用の箸の体験や車椅子体験。栄養課ではお味噌汁の塩分の違いや砂糖の量を当てるク



エコーで心臓の動きを見ました



親子スタッフ全員集合



修了証をもらいました

汐入診療所

子ども半日診療所体験

7月27日に子ども診療所体験を行いました。3歳から9歳までの17人が参加、仲良く各ブースを体験しました。

北足立生協診療所

チャイルドメデイカルセミナー

7月24日に小1〜小3の子どもたち13人の参加で開催しました。

白衣で記念撮影のあと、「うちのできるまで」「のミニ講義で、大笑いしながら消化吸収について学びまし

子ども医師達が聴診器を首にかけて、心臓の音を聴いたり、喉を見たりして、「のど赤いね」と本物の医者みたいでした。子ども看護師達は注射器を手にして、水を吸って、腕の模型に注射したり、採血したりと楽しんでいました。エコー検査では、検査技師さんに子ども一人ひとり自分の心臓の動きを見せてもらいました。「心臓が動いている！」と命を感じたようでした。(看護師・島野海英)

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



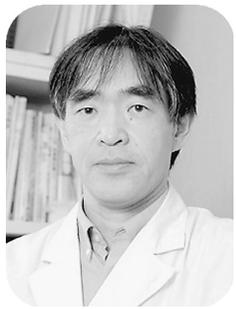
川柳には庶民の暮らしの「あえぎ」やつらさを生き抜く酒脱(しゃだつ)な力強さ、鶴形(つる)に象る(あきら)に象徴される、むごい権力への抵抗の心意気などが満ちている

「希望の灯奪い消すのか消費税」▼消費税の1%で2兆円の税収になると言われています。そのお金の米国から買う戦闘機や地上イージスなどの超高額な兵器「貧困の空を悠々戦闘機」護衛艦の空母への改修も米国の戦争に合わせるためのもの。お金を出すだけでなく若者の血を流せと▼日本は、あんなに悲惨な戦争を経験したのだから二度と戦争なんかしない、アベ政権も戦争をする国になんてしませんよね？と願望を込めて聞いてくる人の何と多いことか「戦争が廊下の奥に立ってゐた」今、戦争は大通りを歩き始めようとしている▼参議院選挙で、憲法9条の改正、消費税率の引き上げ、沖縄辺野古の埋め立て、原発再稼働、国保保険料の引き上げなどなど、アベ政治が国民に支持されたことと豪語しているが、何の問題も無いからと進んで欲しいとは誰も思っていない▼おだやかで心静かな人生を送りたいと願う多くの庶民は、たたかう時にはたかつかないで、市民と野党の共闘にねがいを託す。(よ)

理事会だより 8月24日

理事長あいさつ

今泉 貴雄



医療福祉生協らしい 地域包括ケアの構築を

7月の梅雨寒から一転、梅雨明けになったとたん、これまで連日の猛暑が続いております。気象用語で最高気温が30度以上の日を「真夏日」と言いますが、今年7月24日から8月21日まで連続29日続いたそうです、これは過去7位の記録だそうです。来年は東京でオリンピックが開催されますが、今年の暑さ、いや例年のような暑さを思うと、大丈夫なのかと不安に思っています。

地域包括ケアについて

さて今日は、「地域包括ケアシステム」という言葉について話をします。前回の理事会での議論で、この言葉はよく使われ、耳にはするが実際はよくわからないとの発言がありました。確かにわかったようでわからない言葉かもしれない。特に中期計画の中では、行政がすすめるものとほくとの進める地域包括ケアシステムが多少、違うものとして表現もされています。

地域包括ケアシステムを厚生労働省のホームページで調べると「高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、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、地域の包括的な支援、サービス提供体制」のことを意味しております。

住民が在宅生活を選択することの意味を理解し、そのための心構えをもつことが必要であり、その基盤として高齢者のプライバシーと尊厳が守られた住環境が整備されること、その前提に立って必要な生活支援、福祉サービスが提供され、また個々の抱える課題に合わせて「介護・リハビリ」、「医療・介護」、「保健・予防」が専門職により有機的に連携し、一体的に提供されることとしております。

費用負担からみると、税金による負担である「公助」、また介護保険などの「共助」から、地域住民がお互いに支えあう「互助」や自分のことは自分でする「自助」の役割がこれからは、ますます重要になるとされております。

自分なりに解釈すれば、社会保障費等の財源が限られる中、住民がその地域で住み続けるためには行政からのサービスだけでなく、地域にある介護・医療機関の連携は言うまでもなく、町会、各ボランティア等々の地域の特徴ある諸団体が連携していくことが重要であり、かつその前提としては、本人の自覚、心構え

が重要ですよ、ということになるかと思えます。やはり理解したうえで、説明していくと難しいですね。この言葉はこれからも度々でてきますので、その中で理解していただければいいかとも思います。

行政への働きかけも行う

ただし重要な点は、この行政の示した、これからの社会の在り方である地域包括ケアシステムにおいて、互助組織である医療福祉生協の諸活動はその有力な構成要素になりえるということとです。ただし私たちは単に行政の描いたシステムへの協力だけでなく、地域の方に働きかけ、またさらなる社会保障の充実などを目指して、行政への働きかけも行うことも重要である、との認識にたって活動していきます、そこに生協独自の地域包括ケアシステムの構築をしていくことを考えております。

そのような問題提起の上で、議論する時間が限られてはいますが、職員、組合員の理解のもと自分たちのめざす次期中期計画を作成したいと思っております。

そのような問題提起の上で、議論する時間が限られてはいますが、職員、組合員の理解のもと自分たちのめざす次期中期計画を作成したいと思っております。

そのような問題提起の上で、議論する時間が限られてはいますが、職員、組合員の理解のもと自分たちのめざす次期中期計画を作成したいと思っております。

そのような問題提起の上で、議論する時間が限られてはいますが、職員、組合員の理解のもと自分たちのめざす次期中期計画を作成したいと思っております。

そのような問題提起の上で、議論する時間が限られてはいますが、職員、組合員の理解のもと自分たちのめざす次期中期計画を作成したいと思っております。

《理事会議事録要旨》

報告事項

- ①7月組織活動報告・加入110人、脱退174人、出資金増資1,432万円、増資者1426人、新班1班、班会開催86回、2項組合員3人。夏期増資行動全体で加入7人、出資金314万円、運営委員増やしは13支部で18人。転ばん塾20人で終了。地域生協2カ所で健康チェック。こどもすこしお料理6人参加。ピースアクションin広島5人報告書添付。8/26福祉たすけあいまつり参加要請、ささえあいシート書式確定。事業所利用委員会10/8小豆沢病院見学計画。
 - ②7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第3次中期計画・経営計画策定作業について報告。
 - ⑤全日本民医連、東京民医連の理事会報告。
 - ⑥夏期増資取り組み報告。
 - ⑦王子生協病院心電図モニター送信機更新報告。
- 議決事項
機械器具等購入決済規程の一部変更について議決された。

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。

退院と同時に訪問看護を利用することになった70代男性のお宅にケアマネと訪問することになりました。7月下旬、室内は蒸し暑く、クーラーのリモコンを探しましたが操作不能でした。電池を探し操作を試みましたがつきません。扇風機を探し電源を入れても動きません。嫌な予感がし冷蔵庫を開けると予想どおり腐敗臭と害虫で悲惨な状況でした。

医療と介護の現場

電気が止まり 腐敗臭の部屋



他科や救急車で受診を繰り返していたようでした。そのため薬もいたるところにビニールに包まれてありまして。入院する前後の記憶が無く自宅に帰っても貴重品のありかもわかりませんでした。几帳面な性格なのか日常的なことが細かくメモがされ、徐々に認知機能が低下していき、何を自覚していたか、独り暮らしの割には凝った調味料がそろっていたため以前は調理していたこと、よくわかっていました。おかげで、家でもまたつくってみたいとの声が多く聞かれました。すこしおにぎりも「塩分を取りすぎたら身体によくはない」ということがよくわかっていきました。

野菜のうまみで塩分少なく 皆で楽しくカレーづくり

こどもすこしお料理教室

7月31日に豊島虹のセンターで「こどもすこしお料理教室」が開かれました。今回の参加者は小学1年生から4年生まで6人が参加してくれました。初めに王子生協病院・管理栄養士の吉田朱花さんよりどうして塩を取りすぎるといけないのかというお話を聞き、その後チームを3つに分けて調理実習を行いました。今回は昨年要望のあったカレーライスとデザートにスイカゼリーを作りました。調理ではスイカの実をほぐしてゼリーにするチーム、野菜を切るチーム、野菜とルウを煮込むチームに分かれました。

感想では「とにかくみんなで力を合わせてつくるのが楽しかった、家でもまたつくってみたい」との声が多く聞かれました。すこしおにぎりも「塩分を取りすぎたら身体によくはない」ということがよくわかっていきました。



3チームでお料理「おいしかった！」

〈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

健康チャレンジコース

健康チャレンジコースから好きなコースを1つ選びましょう！
自分で目標を決める「マイチャレンジコース」もあります。

1 いきいき運動コース 週2日以上



- 30分以上の運動を続ける
- ウォーキング、ストレッチ、筋力アップに取り組む

2 すこしお(減塩)チャレンジコース 週5日以上



- 塩分1日6g未満の食事
- ソルトペーパー、塩分測定器の活用
- カリウムを多く含む野菜、果物を摂る

3 お口さわやか健康コース 週6日以上



- 1日1回よごれを落としきる歯みがき
- あいうべ体操で口元トレーニング
- 定期的にお口の健康チェック

4 血圧、体重チェックコース 週5日以上



- 定期的に血圧または体重を測定する
- 安静時血圧135/85mmHg未満を保つ

5 マイチャレンジコース 週〇日以上



- 自分で自由に目標を決めて取り組む
- 例)「禁煙に取り組む」「休肝日をつくる」など
- ※チャレンジ内容を具体的に記入しましょう

健康チャレンジ2019

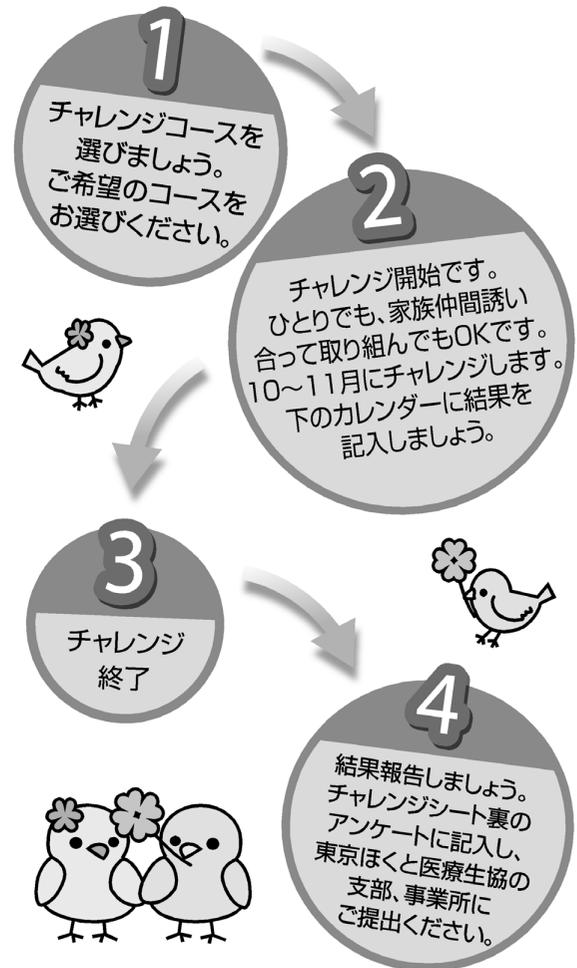
取り組み期間

2019年10月1日～11月30日

最終提出締切

2019年12月20日

健康チャレンジのとりくみ方



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

10月

チャレンジコース名

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

この紙面のカレンダーに記入してチャレンジできます
ご連絡いただければカラー刷りのチャレンジシートをお送りします

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ピースアクションinヒロシマ

ヒロシマの心を次世代のあなたへ「知って、感じて、動き出そう」をテーマに2019年ピースアクションinヒロシマが開催され、組合員4人と職員1人の代表

小さい力だけど命の限り核廃絶を訴える

神谷支部

布谷 礼子

原爆が投下されて74年、今なお苦しめられています。少しずつ景色は変わってきていますが、亡くなられた方たちは帰ってきません。私たちは、地球から核

兵器がなくなるよう、個人では小さいけれど、命が続く限り頑張ります。

戦争中、生協運動はなくなつた

堀船支部

河原みゆき

なぜ、生協が平和運動をするのか？という疑問がありました。

団が参加しました。8月5日は「虹のひろば」で交流、6〜7日は祈念式典、碑めぐりや資料館の見学を行い「核廃絶」の想いを新たにしました。

憲法を大事にする政治を願う

浮間第一支部

佐藤 信喜

次の世代に何とか伝えていこうという努力が目に見えるようになってきた。私の疑問は消えませんが、その後のプログラムで、都の生協連の企画「被爆者との交流、参加生協との交流」の締めくくりにあいさつで「戦争中、生協運動はなくなつた」との言葉を聞いたとき、やっと解りました。物言えぬ

時代になれば「生協」の活動はできなくなるのだと。

世界に向けて核廃絶を訴えること

神谷堀船支部

奥島 俊彦

平和資料館には、焼け野原と目をそむけたくなるような写真が展示してありました。原爆の恐ろしさを知るために、一度は皆に見ていただきたいと思っています。日本には立派な憲法があります。憲法に沿って政治をしてほしい。選挙で選ぶほうも考えて投票してほしいと思います。

全体会では貴重な被爆証言が聞けた。語り部の植松さん、綿崎さんの被爆体験は想像を絶し辛く悲しく忘れることができない。2日目、平和祈念式典に参加した後、「原爆の子の像」に折鶴を捧げた。宿泊先に程近い袋町小学校の碑、旧日銀広島支店の被爆当時



左から奥島俊彦、布谷礼子、佐々木由希、河原みゆき、佐藤信喜さん

の様子や話を聞き胸が詰まる。最終日はリニューアルされた原爆資料館を見学し、「原子爆弾は許しがたい兵器」の思いを強くした。

原爆は過去のことではなく未来の問題

組織部

佐々木由希



元安川で灯ろう流し

「原爆の問題について声

原爆の悲惨さを知り 後世に伝えていく

広島と長崎で行動参加の感想文紹介・抜粋

原水爆禁止世界大会・長崎

長崎で開催された原水爆禁止世界大会8月7〜9日まで、北区代表团（全体で9人）とともに王子生協病院の職員5人が参加しました。

全体会、青年のひろばで被爆者との交流、爆心地や公園の散策、分科会、資料館など多くのことを学び感じてきました。

被爆者の体験を聞く機会がなくなる

看護師

高崎 紗綾

時の証言の読み合わせをしました。私は爆心地から4kmの大浦天主堂方面へ行きました。この日はとても暑く坂道も急で、現地に到着した時は汗だくでした。当

現地で大大会に参加し開会式での核兵器廃絶のために各国の行動や被爆者の体験を聞いたこと、原爆の歴史に触れる場所を見学し事実を知り自身の考えを整理できました。これから、被爆者は減る一方で、生で体験を聞くことができなくなる日が続いていきます。まずはこのような大会があり、色々なことを考えるきっかけになったことを伝えていくこと、

74年前の原爆による悲惨さを現地に行けなくても勉強するきっかけづくりを多く身近な人から伝えていくことを実践していきたいと思っています。

原爆を「人の意」で無くすことできる

健診課

久保木 類

平和公園には千羽鶴がつるされていて日本全国のみならず世界各国から集まっています。ただただ平和を願う、同じ過ちを繰り返さないようにという思いが感じられました。平和記念式典で長崎市長は「原爆は『人の手』によってつくられ、『人の上』に落とされまし

だと思いました。何ができるのか深く知り考えた

医事課

恩田枝実花

世界大会の規模の大きさに驚きました。外国の方も含め参加者の多さに私が今まで知らなかっただけで、こんなに沢山の人が原水爆禁止のために活動しているのだと感じました。

この悲惨な事実を忘れないでほしい

理学療法士

山崎 志緒

学校には子どもたちが通い、重工業場では日本国のために必死に勤労をし、家庭では母子が家族の帰りを待っていたはずですが。また、キリスト教徒の多い長崎では、街中に建てられた多くの教会が心のよりどころであったと聞きました。

こんな暑い日に核の熱線を浴びて

管理栄養士

吉田 朱花

少人数のグループで証言者の現地へ行き、原爆投下



被爆 11時2分 で止まった時計

これを多くの人に伝え、自分たちが同じ過ちをしない世の中にするのが、私たちの世代の役目だと思っています。

左から山崎志穂、1人おいて高崎紗綾、吉田朱花、久保木類、1人おいて恩田枝実花さんの5人



左から山崎志穂、1人おいて高崎紗綾、吉田朱花、久保木類、1人おいて恩田枝実花さんの5人

戦争で原爆が投下された事実を知るだけでなく、一瞬で多くの人々の命を奪い、後世に続く大きな障害をも残す非人道的なことがあったことを再確認すべき

若い世代はこのような機会を得ることが無い限り、なかなか深く考えることは無いと思います。核兵器の恐ろしさを知らない世代がどんどん増えていく中で、広める活動が大事になっていくと実感しました。友人や家族に話すことから始めていきたいと思っています。

自身が望む「さいご」のケアACPのとりくみ

倫理委員会

倫理委員会では、医療に関する意思決定支援の取り

及してきました。また、病院では『事前指示書』として入院患者さんに自らが望む医療行為の内容などを書面で確認することを行って

っかかりと医療者に伝わらず医療に反映できない場面があるなどの問題が指摘され、厚生労働省がACP

うスタッフの声があったの学習会では、まず「もしも自分が余命1ヵ月だったら何をしたいか、何が大切か」を考え話し合うことか

リハスタッフはそのような深刻な内容について話す機会が普段はないのです

〈職員学習会〉「さいごに大切にしたいことは何ですか？」

鹿浜診療所所長 平山陽子



6月6日に鹿浜診療所の事務職員とデイケアの職員を対象にACP(アドバンス・ケア・プランニング)の学習会を行いました。

たいか、自分の価値観に照らして家族や医療従事者とあらかじめ話し合っておくことです。厚生省が公募して「人生会議」という愛称に決定しました。

この、学習会を行うきっかけは、診療所のデイケアにがんの患者さんや、食事がとれず高カロリー輸液を行っている患者さんなど、比較的重度の方が参加することになったためです。

が、まずは患者さんの生きてきた人生を振り返り、価値観をしっかり聞くことが大切といわれています。

超高齢化社会を迎えるにあたって、患者さんの尊厳を守り、家族も満足できる最期を迎えるためにACPは不可欠と言われています。

全日本民医連歯科学術運動交流集会の報告

生協王子歯科

所長 前田 茂

7月13日・14日に、札幌市にある「かぞの2・7」にて4年ぶりに全日本民医連歯科学術運動交流集会が開催されました。

今回のテーマは、「新しい時代へ」とのつながりが生み出す民医連の歯科医療」でした。

テーマ「人とのつながりが生み出す民医連の歯科医療」

1日目の全体会では、記念講演は堀毛清史氏(勤医協青柳平和診療所所長・前全日本民医連副会長)による「健康権を掲げSVSに

経験された各地での実践例から教訓を導き出し、特に健康権との関係でSVS(社会的バイタル・サイン

【所見】軟口蓋は右側寄りが下垂しており、開鼻声で

【口蓋帆とは】以下のように、軟口蓋後半の上下に動く部分を裏面まで含めて呼んだものである。



から2008人の職員が参加し、口演による発表とポスターセッションが行われました。

概要は現在、日本の健康にかかわって最も重要な課題は「2025年問題」である。それに取り組むには民医連的な「無差別・平等の地域包括ケア」の具体化が求められている。

【目的】軟口蓋の下垂の改善を促す。口蓋帆・咽頭閉鎖機能を賦活し開鼻声を軽減させ発話明瞭度を改善することを目的とするものです。

置は、口蓋帆・咽頭閉鎖機能を賦活し開鼻声を軽減させ発話明瞭度を改善することを目的とするものです。

置は、口蓋帆・咽頭閉鎖機能を賦活し開鼻声を軽減させ発話明瞭度を改善することを目的とするものです。

病院・診療所・事業所だより



紙相撲を対戦中、患者さんたちは楽しんでいる様子も印象的

（介護福祉士・杉田真哉）

街づくり

王子生協病院

気分がわらかく夏祭り

8月21日、3階病棟にて恒例の夏祭りが行われました。



輪はげに夢中です

趣旨で毎年行われているイベントです。

あり、見守りや何らかの介助を必要とする方が多いため、基本的に各スタッフ

いつもは食事、体操などを行っているスペースのテーブルを片付け、綿あめ、かき氷、ヨーヨー釣り、バールンアート、輪投げ、紙相撲といった出し物を用意しました。

患者さんご家族および他フロアの患者さんも参加されることもあり、ピーク時にはかなり混雑をしていました。



街スナップ

—6—

北区 赤羽一番街

最近、赤羽、北千住が住みたい街ランキングの上位にあがっていると言われている。交通が便利で物価も安いからか、昼飲みできる店が多いのも嬉しい。
(熊谷イサオ)



会場いっぱいの300人

福祉たすけあいまつり

声かけあって・ちよっと お願い・ちよっとお手伝い

福祉たすけあいまつり 活動委員会主催

8月26日、北とびあ飛鳥ホールで「福祉たすけあいまつり」を開催、約300人が集まりました。

「サロン」交流会として、物品販売、折り紙、ちぎり絵など日頃サロンで行っているものを会場で体験し、作品を持ち帰りました。支部やサロンの活動費にと販売された、手づくりの五目



南京玉すだれは心も踊ります

ちらしやパンなど参加者のお腹を満たしてくれました。

舞台ではサロンで活躍しているハーモニカやコーラ



足立西部の寸劇

特別ゲストにお馴染みの



手づくりの食事はおいしかったです

歌声は心に響きました。

木内泰美さんの男踊り、中西洋子さんとその仲間による南京玉すだれは会場が大いに湧きました。最後は「東京音頭」で終了、来年に引き継ぎました。

王子生協病院の無料低額診療で対応することになりました。その後、税金も2〜3年前から滞納し家賃も払えない状況になっていました。退職金も含めて供託金も区に差し押さえられ、

東都生活協同組合足立センターから健康チェックのお誘いをいただきました。場所は、鹿浜診療所すぐ近くのウエルシア薬局の中にあるウエルシアカフェという、地域に開放されているスペースです。東都生協では2カ月に1回ほどのペースで試食や生協の紹介を行っているそうです。



薬局のなかにカフェがあり、誰でも立ち寄れるようになっています

生協のつながりで健康チェックと試食会

鹿浜診療所

運営委員さんに相談し、鹿浜第一支部の皆さん4人と職員1人が健康

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

個人タクシー労働者の厳しい現実

個人タクシーの運転手の方。保険料を滞納した結果、資格証になり窓口へ持参するお金がなく治療を中断し病状が悪化。

王子生協病院の無料低額診療で対応することになりました。その後、税金も2〜3年前から滞納し家賃も払えない状況になっていました。退職金も含めて供託金も区に差し押さえられ、

生活保護の申請に至りました。個人タクシーで月30万の収入があったそうですが、タクシー組合費に8万円、家賃に7万円か



通りがかりに立ち寄れる相談会

かります。30万の収入があっても国保料が払えず生活も成り立たずタクシー労働者の厳しい実態が見えてきた事例でした。

家賃の生活保護基準は6万4千円

1さん70代男性。体調不良により仕事を退職。無年金のため収入見込みなし。妻も年金少額。生活保護を何度も申請するが、家賃が生保基準額を超えるので申請できないと断られる。今の住居を引越すのは避けたい。区議さんに助言をいただいた所、6万7千円の家賃でも生保申請はできることが分かりました。
次回予定 9月24日(火) 10月29日(火)

◆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なかの薬局です。

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

通信

王五 若林ふさ子(68)

わたしも配っています

リハビリを兼ねて「ほくと」配り10年

北区滝野川

工藤 博子(82歳)

滝野川2丁目の自宅周辺15部を配付しています。

若い頃はエレベーストに登ったほどの山好き。それも理解ある夫のお陰と。お会いする度に、思い出の山の



季節のスナップの王子田楽の前日に行きました。暑い日でしたが、練習でも元気をいただきました。王子本町 小山由美子

◎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)

台風が来なければいいですね。冷房が消せません。

王五 田代幸子(74)

昼食は薬味を色々そろえた麺類を食べていました。

岸町 榎原一栄(89)

バテないようにしっかりと食べて水分とっています。

西川、アイスおいしいですね。夏やせしません。

王子本町 川越譲次(70)

王子生協病院を退院して5年になります。自宅で頑張っています。

舎人 川崎美恵子(75)

連日の猛暑にほとほと参りました。

滝野川 安達年子

戦争展などご苦労様です。

志茂 神田節子(68)

夕焼けがきれい、東の空には月。

王子 中澤政子(76)

盆の墓参り、墓の前でみんなで花火をするのが迎え火・送り火のようです。

舎人 北原和子(41)

とうとう臨月になりました。子どもは元気です。

江北 下山道子(55)

暑さに負けず、モリモリ食べよう。

豊島 中西洋子

94歳の母が骨折で王子生協に入院。歩くことができ

るようになり近々退院です。回復期リハビリ病棟の方々に感謝です。

王子 井伊幸子(69)

双子の孫の七五三(前撮り)の写メが送られてきます。

した。次は成人式、元気で長生きします。

上十条 秋山千映子(66)

自分の健康は自分で守る。健診の結果にヒクヒクしています。

志茂 新木美代子(81)

長年ほくとを配付していた方が引退しご苦労様でした。未熟な私ですが、配付を頑張ります。

豊五 横山きよ(71)

適度な冷房、十分な水分補給が大切です。

新田 荒川雪江(60)

パソコンを習い始めて1年ですが難しいです。

小台 匿名

数年前に母を見送りました。王子生協、鹿浜診療所の方々に感謝しております。

転倒予防・認知機能向上にスクエアステップ運動を

秋から健康づくりにステップ

みなさんはスクエアステップを見たことがありますか? 25cm×25cmのマスが横に4列、縦に10列並んでいるマットに乗り、パターンを記憶した上で、正しい位置に足を運ぶよう、頭から足先まで神経を集中させて行なう運動です。

「前の人が半分以上進んでからスタート。前の線を踏まない。一つの枠に両足



仲間といっしょにステップ



チャレンジ報告会で初体験

このようなトレーニングは転倒予防の効果があり、14カ月間スクエアステップを実践した20人のグループと筋力トレーニングを実践した19人のグループに「つまり転んだ割合」を調査したところ、スクエアステップ組は筋力組の3分の1の頻度でした。

また、スクエアステップでも、ウォーキング組は変化が見られませんでした。スクエアステップ組は8点も向上しました。そして何より仲間が増えます。

10月に北診療所・王子生協病院・かえで薬局・荒川生協診療所の4カ所、スクエアステップ体験会を開催しますので、お気軽にご参加ください。

(組織部・池田雅子)

法律相談会

9月18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)

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

無料

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)

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)

第374回

パズル

ヒント▶9月1日はこの

正解者の中から5名様に

記念日

図書券を贈呈します。尚、

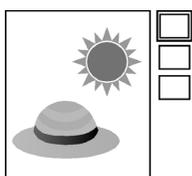
字を並べるとある言葉になります。それが答えです。応募方法▶ハガキに答え、住所、氏名、年齢を書いて〒114-0003

北区豊島3-7-1 東京ほくと医療生協「機関紙」編集部まで

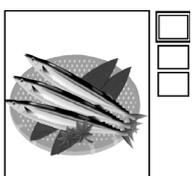
東京ほくとホームページからも応募できます。

藤章雄 荒川雪江 榎原一栄 (当選者) (応募25)

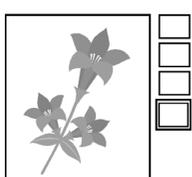
安達年子 新木美代子 内



暑い日は必需品、かぶりましょう



秋の味覚



野山に咲く紫の花



大雨、強風に注意

外来診療体制のご案内

9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, 家庭医診療科, 小児科, 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・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・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・火・水・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.

(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

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・木(1・3週)、午後=月・火・水・木

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

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。

歯ブラシ販売 9月4日、9日、18日、28日 「特売日」 10月3日、8日、18日、23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 北区内十条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 3911-6110
居宅介護支援事業所ハピネス 北区東十条2-8-5 5390-6024
緊急警報グループホームほくとひまわりの家 北区西ヶ原2-24-8 ヌッシュビル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114-54-5 3802-2810
あらかわ虹の里デイサービス 荒川区荒川114-54-5 3802-3541
虹の訪問看護ステーション 荒川区荒川114-54-5 3803-1179
ヘルパーステーション虹 荒川区荒川114-54-5 5850-3585
地域ケアセンターはけた 荒川区荒川114-54-5 5850-9388
おとせ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ぼぼ 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)