

生協の現況 2019.11.1現在

組合員	32,013人
出資金	15億3,876万円
一人平均	48,067円

2019年度増加	
組合員	676人
出資金	6,765万円



一人は万人のために万人は一人のために

2019年 (12月号) 第484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/

「地域へ出ていくのが楽しみ」

—新たに9人の運動サポーター誕生—

スクエアステップ体験会も好評

第2回運動サポーター養成講座

9月3日から始まった第2回運動サポーター養成講座は10月29日に卒業式が行われ、新たに9人の運動サポーターが誕生しました。今回は有坂和洋、氏家香代子の両理学療法士が講義、実技を交えた講座を行いました。

健康づくりのための運動を広めたい

講義では、サポーターの役割に始まり、健康づくりのための運動、身体を動かすときのポイント、安全対策、そして運動と食事の関係について学びました。

実技ではウォーキング、ストレッチの基本を学び、その後班会やサロンのロールプレイングを行いました。ロールプレイングでは2人1組になり、サポーター役と生徒役に分かれて理学療法士のアドバイスを受けながら一人一人考えて進



山田 麗子さん



酒井 規子さん



稲富まき子さん



小川 早苗さん

めていきました。受講生からは「わかりやすく説明するのが難しい」「自分がわかっていても人に教える難しさを実感した」と苦戦しているような声も聞かれましたが、楽しそうに取り組まれていました。

今後はサポートする立場になって

受講生には10月に開催されたスクエアステップ体験会(左上写真)にも1回以上参加をしていただきました。「初めてやってみただけですごく楽しかった。頭と身体、両方使うエクササイズなので広めていきたい」

卒業式では、有坂、氏家の両理学療法士が「全員が卒業することが出来て本当に嬉しいです。今後は皆さんそれぞれの個性を生かして活躍してほしいです。」

支部の企画や班会に呼んでください

今回で第1回運動サポーター養成講座の卒業生を含め、東京ほくとでは23人が運動サポーターとなりました。今後さらに地域の班会やサロンなどに出ていく機会が増えると思います。これからの運動サポーターの活躍をお楽しみに。(組織部・佐々木由希)



外山たかねさん



田中真理子さん



沼田 和子さん



藤原 末子さん

これから広がっていきます スクエアステップ

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

調べてみてわかりました。小学校で10万4484円、中学校では17万7370円。文科省が「子どもの学習費調査(2016年版)」で明らかにした、公立学校での学校徴収金(学校教育費)の平均です。▼学校給食費や修学旅行費、PTA会費など各種会費、学用品、制服などです。学校以外への教育的支出額(学校外教育費)は小学校で21万1184円。中学校では30万1184円。学習塾や家庭教師、文化活動、レクリエーション活動などにかかる費用です。消費税10%で大幅の増額が予想されます。▼費用を出すことができる家庭は子どもの学校教育に大きな投資をしていることにもなります。このようにして教育における格差がさらに大きくなります。▼2015年の最新データで子どもの貧困率は13.9%、ひとり親家庭では50.8%にもなります。平均化した調査結果よりも、実際にはもっと大きな格差が生じていると考えられます。▼無理しても学校への支払いを欠かさず、それ以外の教育支出はがまんしているという家庭の姿が浮かびあがります。経済格差や健康格差が生まれるこの時代に教育無償は急がなければなりません。▼子どもたちに安心して学校生活をおくらせるために今、憲法を変える時ではなく第26条「義務教育は、これを無償とする」を完全実施させようではありませんか。(昭)

第9条もまた。(昭)

理事会だより 11月16日

韓国視察から見えてきた

日本の生協運動の可能性

理事長あいさつ

今泉 貴雄

すっかりと寒さも感じる季節になりました。インフルエンザの流行も、若干例年より早いようです。体調管理に気を付けてください。

韓国の市民運動から学ぶ視察

東京民医連では毎年病院長会議が開催されます。先日その会議の取り組みとして韓国市民運動を学ぶことを目的に視察に行ってきました。

韓国は市民運動が活発ですが、現ソウル市長は市民団体の出身であり、様々な医療福祉での取り組みを行

《理事会議事録要旨》

報告事項

- ①10月組織活動報告・加入197人、脱退49人、出資金増資1,164万円、増資者898人、班会開催88回、2項組合員4人。仲間増やし676人到達。健康チャレンジ496人登録。スクエアステップ体験会64人参加。運動サポーター9人修了。東京高齢者のつどい、社保学校、なんでも相談会事例検討会、北区自治体交渉の日程確認。2020NPT再検討会議へ組合員・職員各1人参加要請。3区社会福祉協議会と懇談調整。医療介護評価アンケート実施状況確認。機関紙12月号1面運動サポーター養成。②10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予算基本方針案提案。⑤ひまわりの家業務監査報告。⑥くらしの活動委員会名称変更。⑦新支部づくり経過報告。⑧地域ケアサポート委員会にメンバー追加要請。⑨東京民医連理事会報告。⑩年末一時金回答報告。⑪第3次中期計画事務局会議報告。
- 議決事項**
- ①冬季一時金借入。②荒川生協診療所送迎車リース変更。③王子生協病院血液ガス分析装置更新。以上議決した。

っているとのことです。日本と韓国の医療介護制度の違いもあることで、比較はできませんので、その良し悪しは別にして、市民運動により政治を動かす、自分たちの医療福祉制度を勝ち取るどころなど、うらやましいと思いましたが、一方韓国ではこれから日本より急激に進行する高齢化社会に突入するわけで、そのために日本の介護保険制度や地域包括ケアの考えを参考にしたい制度、仕組みを進めているそうです。



東京民医連の韓国視察で学びと交流を深めました

民間交流が進んでいる日韓

さて、日韓関係は報道などから見聞きすると、「戦後最悪」との評価です。テレビなどで日本に対しての敵意をもったテ

モなどの行動をみると、行って大丈夫？との思いでした。

しかし実際には、町の中で日本語を話していても、特に問題ありませんでした。韓国人の通訳の方が一緒に同行してくれておりましたが、その人からは、政治と民間交流は別であること、韓国人は親切であることを強調されておりました。実際立ち寄った店でも特に問題ありませんでした。

日本が統治していた時代に政治犯のための収容施設、また独立後にも独裁国家体制が続きましたが、その時の政治犯の収容施設と

して使用されていた元刑務所が記念館として保存、見学施設になっております。2日目はその施設を見学しましたが、その中で逢った小学生の「日本と韓国はもう少し仲良くなればいい」というような発言を聞き、やはり民間交流は重要であると感じました。

市民運動が

行政を動かす

これからの高齢化社会に向けて、国が進める地域包括ケア、いろいろな意見はありますが、最終的には自分たち住民が主体的、当事者としての自覚を持たないといけない、と思います。

韓国では市民運動が行政を動かす原動力になっております。日本社会ではその市民運動は活発ではありませんが、生協活動はその任を担う可能性があります。そして地域の各団体がネットワークを構築することでより広範囲の取り組みになると思います。そのために一歩ずつでも歩みを進めていくことが重要です。

医療と介護の現場

患者と家族に最期まで寄り添い、支える在宅医療



超高齢化社会に伴い、在宅で最期を迎える方も多くなりつつあります。私がいる部署は、住み慣れた自宅を最期まで過ごしたい希望を実現するお助けをする部署になります。今回在宅での関わりをご紹介いたします。

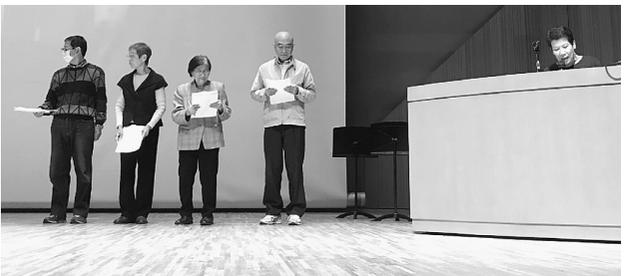
A氏94歳女性、心不全・認知症。同居の娘さんが真摯に介護をされる一方、一人で見ている不安なところもあり、その都度訪問看護を受けていました。

呼吸状態も変化し在宅での看取りとなり、その後は互助会に連絡を取るよう伝えました。亡くなってからは訪問看護はできないことを伝えると、とても困った悲しそうな声で「自分で

え、退室しました。翌日、娘さんに連絡したところ、湯灌は訪問看護にお願いしようと思っているとお話になりました。今回在宅での関わりをご紹介いたします。A氏94歳女性、心不全・認知症。同居の娘さんが真摯に介護をされる一方、一人で見ている不安なところもあり、その都度訪問看護を受けていました。

北区の高齢期運動を発表

ゆたかな高齢期をめざす 東京のつどい全体会



全体会で北区の取り組みを紹介する参加者の皆さん

11月20日、ゆたかな高齢期をめざす東京のつどい全体会が杉並公会堂で開催され、1050人が参加しました。記念講演は前川喜平

さん(現代教育行政研究所所長)で、個人の尊厳は憲法で保障されていることをテーマに、教育の機会均等、子どもの置かれている貧困の状況について話されました。

講演後は3つの地域の高齢期の運動が発表され、うち一つが東京ほくとの組合員も多数参加している「北区の地域づくりを考える連絡会(以下北区連絡会)」です。

理事の川井久子さんが北区連絡会の活動概要を報告しました。そして、東京大会で起きた変化を岩山慎一さんが、30年以上の歴史をつなぐ北区高齢者集会を中

澤喜子さんが、王子駅前のなんでも相談会との連携を高橋リノさんが、自治体交渉への参加を名和孝夫さんが報告しました。

また、今年の日本高齢者福島大会に38人で参加したことを報告すると会場からは拍手が起り、最後は年金者組合ハートモ二カクラブによる「憲法9条五月晴れ」が披露されました。

様々な団体の高齢期の運動をつなぐのが本集会の意義です。北区連絡会は、望まればどこにでも行ってハートモ二カを披露、サロンやオレシカカフェ、なんでも相談会、老人ホーム、時には自治体交渉にもつながります。この高齢期の地域づくりの運動を今後も、ひろめていくことが確認された集会となりました。

〈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ります(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。

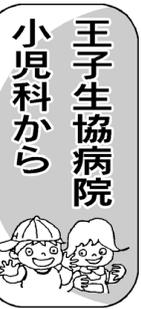
東京ほくと医療生活協同組合 本部組織部 TEL: 03-3913-9100

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。

うきま御足くらぶ

生協浮間診療所
内科医師 佐藤 只空

健康に から 転倒・寝たきり予防は きれいな足から



今年から生協浮間診療所では「うきま御足くらぶ」を開始しました。御御足。なんと読むかわかりますか？これで「おみあし」と呼びます。御御御付（おみおつけ）と同じで、足の丁寧な言い方ですね。この名前は所長である藤沼康樹先生につけていただきました。会の趣旨によく合致した、良い名前だと感じています。

本来、足はとても尊いものです。古来より仏教では五体投地礼というのが最高の礼拝作法とされています。この名前は所長である藤沼康樹先生につけていただきました。会の趣旨によく合致した、良い名前だと感じています。

「足と向きあう時間」を
みんなでとりましよう
地礼をしながら長い時間をかけて山の周囲をめぐる巡礼が行われているのです。少々話が脱線しましたが、他にも、釈迦の足跡をかたどった「仏足石」が信仰の対象になっていたり、キリスト教においても最後の晩餐の際にイエス・キリ



足のケアで、足から健康に(浮間虹のセンターで)

は宗教において特別な意味を持つことがあります。そしてしばしばそれは、身体の一部でありながらも不浄を背負うことが義務付けられているという、足の特徴に由来します。不浄。足は一番地面に近いこともあり、また普段から靴下や靴といったジメジメとした環境におかれていることもあり、汚れやばい菌が溜まりやすいです。汚れやばい菌は皮膚や爪のトラブルへとつながり、そして足の感覚や動きが鈍くなることとなります。感覚や動きが鈍くなると転倒しやすくなるということが知られており、転倒してしまうと寝たきりになってしまう場合もあります。もちろん「風が吹けば桶屋が儲かる」ではないですし、そんなに簡単な話ではないでしょう。でも「寝たきり予防」も一つの目的として、普段あまり向き合っていない足と向き合い、日々重い体重を支えてくれていることに感謝し、ねぎらう。そんな時間があっても良いのではないかと考えています。

「うきま御足くらぶ」はなかなか一人では取りづらい「足と向き合う時間」をみんなでやろう、という会です。足の運動、足湯、皮膚や爪の手入れなどを一緒にやっています。興味のある方は、ぜひ診療所までご一報ください。

最近では健康に関する知識も高く、滝野川文化センターまつり11月9・10日に滝野川文化センター祭がおこなわれ、中里支部は血圧、体脂肪、そしてカラダスキャンを使っての身体年齢などを測定しました。最近では自宅に血圧計がある人も増えてきているようですが、カラダスキャンで身体全体を測定できるのがいいという人がいて、健康について意識した暮らしをしている人が多いのだと思えました。からだ年齢が10才以上若く測定された人に日々の暮らし方を聞いてみると、やはり歩く、体操するなど、からだを動かしているとの返事でした。

血圧測定をした男性が「いつもより高い。あなた達女性に囲まれているのでドキドキしたからだ」と笑いながら話してくれました。このようになごやかな雰囲気でも60人近く健康チェックができました。(中里支部・小松一枝)

子どもの発熱の目安は 37.5度以上

こまめに水分補給を

熱が高くなること、発熱のほとんどは、病原体が体に入ってきた時におこる体の防御反応つまり感染症によるもので、それも細菌とウイルスでは圧倒的にウイルスが多いのです。まれに川崎病など感染症ではない発熱もあります。それでは、何度以上が発熱でしょうか？子どもの発熱の目安は37.5度以上です。同じ条件で測定した平熱より1度の上昇も、発熱と考える良いでしょう。また、赤ちゃんの場合は体温調節が未熟なため、室温や厚着などで

熱が上がることで、環境を整えて少し時間を空けて体温を測りなおしましょう。「夜、急に熱が出た」という場合も、過度な心配はいりません。熱が出ても慌

分を受けつけず尿が出ない、ぐったりしている、機嫌が悪く泣き止まない、発熱以外にひどい症状がある場合などは早めに受診しましょう。また、生後3ヵ月未満の乳児に38度以上の熱

がある場合も化膿性髄膜炎などの重篤な細菌感染症の原因である場合があるので、すぐ病院に連れて行きましょう。自宅での対処法ですが、水分の補給はこまめに行い

王子生協病院
小児科医 平山 美香

私たちが小児科医が日常的に診る症状の一つに発熱があります。生まれてから半年以内の乳児は、妊娠中に胎盤を通じてお母さんの免疫をもらっているため、一般的には感染症にかかりにくいものです。そのため、子どもは生後6ヵ月くらいから、よ

熱がある場合も化膿性髄膜炎などの重篤な細菌感染症の原因である場合があるので、すぐ病院に連れて行きましょう。自宅での対処法ですが、水分の補給はこまめに行い

あげると気持ちが良いでしょう。たとえ高熱であっても、お子さんが元気にしているならば解熱剤で無理に熱を下げる必要はありません。髄膜炎、脳炎や脳症などでない限り、基本的に風邪などの病気による熱が脳にダメージを与えることはありません。ただし、38.5度以上の高熱があつたらそうにしていないのなら解熱剤で薬にしてあげましょう。インフルエンザに伴う発熱には使用を避けたい解熱剤もあります。発熱やそれ以外でも気になる症状がありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。



多様な参加者が集う地域のお祭
ささのはまつり
11月3日ささのはまつりで、北足立支部の組合員3人(うち一人は元看護師)が健康チェックをしました。「夕方でやってももらえるんですか?」「日頃気にな



地域の人たちが集うささのはまつり

っていたので無料なんてありがたい」と感謝され、生活の様子や世間話をする中で健康診断の大切さを話しました。一人暮らしの方は「おしゃべりができてよかった」と喜んでいました。血圧の高かった方は「早速健康診断に行く」と帰られました。幅広い年代の22人が健康チェックをされ、誰もが健康に関心の高いことがわかりました。

人数は少なめでしたが、ゆっくり話ができてよかったです。高齢者は多くの心配ごとを抱えており、つながりを持っていくことが大切だと思いました。(北足立第2支部・市井厚子)



天候に恵まれ、2500人が参加した王子生協病院健康まつり

商店街会、町会と共催で

王子生協病院

10月27日に「王子生協病院健康まつり」を開催し、2500人が参加しました。

テーマは、「健康・元気・地域といっしょに」で

す。今年は、はじめて豊島五商店街会と豊島三丁目町会との共催で行い、各商店に出店の声かけをしました。

当日は、恒例の和太鼓の音で始まりました。実行委員長は医師一年目の阿部大典先生。



毎年のもちつきで、てなれた様子

大人気の餅のコーナーは、リハビリ課の男性職員を中心に餅つきを行い、順調に販売してお昼過ぎには完売となりました。災害用釜での豚汁も出店、非常電源を練習を兼ねて使用しま

した。舞台では「子ども空手」や、「ほくとウクレレ部」などと、新しく3団体が増加してくれました。「すこっぷ三味線」は、三味線に見立てた本物のスコップを



1年に1度、自分の健康度をチェック



子どもコーナーでの楽しい作品づくり

栓抜きなどでたたく、賑やかな演目です。「フラダンス」は思わず見とれてしまふほどでした。最後の「キッズダンス」は総勢60人ほどの児童が参加し、観覧席がいっぱいになりました。

健康チェックは、骨密度や血管年齢などが人気でした。「色めがね」や「竹とんぼ」などで遊べる子どもコーナーは親子でにぎわっていました。

これまで長年実行委員として参加されてきた方に加えて、新しい参加者も増えてきて、今年も地域の方と一緒に盛り上げることが出来たと思います。実行委員も20代からの職員、80代の組合員さんまで知恵を出していました。(事務次長・伊藤里美)

幅広い世代が交流した健康まつり

うれしい応援もいっぱい

赤羽東支部

赤羽東健康まつりは、11月17日赤羽公園で開催され約600人の参加がありました。当初は、赤羽東診療所が閉院して、昨年と同じ規模で開催できるかどうか心配しましたが、運営委員・組合員中心に、職員・地域の皆さんが例年通り集結してくれました。

今回からコープみらいが参加して、子育てファミリー世代にも興味をもってもらえて良かったと思いま

す。メインの健康チェックコーナーでは、足立西部第2支部から2人の応援を得て、27人の健康チェックを実施、21人が骨密度を測定しました。また、現在広めている「スクエアステップ」を、訪れた畑中久明専務理事も飛び入り参加して、公園の真ん中で楽しく体験できました。



赤羽東支部ならではのパン販売

1に、お子さんやお孫さんたちが1年に1回のイベントとして手伝ってくれたり、ほっとカフェのお客様が手伝ってくださったり、

参加者の笑顔が励みに

生協北診療所

11月17日、生協北診療所の健康まつりが行われました。スローガンは「これからもこの親切と安心を・地域に広がる笑顔の輪」です。

屋外では職員中心の模擬店(タピオカミルクティーも新登場)、福引の他に、お子さん相手の輪投げが加わりました。室内は各支部

のご飯ものなどを販売、バザー、脳トレ、それに医療企画として健康チェックと生協王子歯科による口腔チェックがありました。舌圧計の測定も行いました。舌の力が強いと誤嚥性肺炎になりやすいそうです。午後は体操で身体をほぐし、お楽しみビンゴで大喜一憂し、最後は全員で歌いました。参加する方々の楽しそうな笑顔を見ると、また次回



参加者で、体操して体をほぐす

王子生協病院地域公開講座

「太らばいい食べかた」

1月9日(木)午後2時~3時半
王子生協病院会議室
講師 吉田信行(管理栄養士)

内臓脂肪を下げる食べかたってあるの?
悪玉コレステロールや中性脂肪を上げない食べ方をしたいわ

問合せは健診部へ 3912-5181
※どなたでも無料で参加できます



生活クラブ生協の依頼で健康チェックに

(組織部・池田雅子) 今後も依頼があれば、他の団体と共同して、健康づくりを進めていきたいと思

生活クラブ生協のサロンで骨密度測定 東京都生協連主催「まちづくりの心」には毎回、医療生協や購買生協の代表者が出席し、活動の情報交換や協力・連携できることを話し合います。購買生協の方にとっては、健康チェックが新鮮で魅力的なようです。 11月13日、生活クラブ生協からの依頼で、健康チェックに伺いました。会場は王子4丁目の「まーちゃんちのめんどりサロン」という民家で、手作りの作品が壁一面に展示してありました。王子支部の組合員2人と話す順番を待っている方やお子さんもいてとても賑やかでした。保健師は個室で一人ずついねいに説明し、健康相談にも応じたので、みなさん満足した笑顔でした。帰りに災害食が配られました。 今後とも依頼があれば、他の団体と共同して、健康づくりを進めていきたいと思

災害時も安心して暮らせる まちづくりめざして

独自の対策を練る支部も



台風直後の荒川、水位の上昇が見てとれる

10月12日、地域住民に大きな不安をもたらした台風19号。水害・停電被害に備え、多くの方が避難所へ足を運びました。台風に伴う様々な情報が寄せられていきます。

避難所は職員不在で、水や食料がなく、毛布の配布のみというところが多かったようです。王子在住の組合員さんは「毛布1枚では寒く、布団を取りに帰った。

避難所は職員不在で、水や食料がなく、毛布の配布のみというところが多かったようです。王子在住の組合員さんは「毛布1枚では寒く、布団を取りに帰った。

避難所は職員不在で、水や食料がなく、毛布の配布のみというところが多かったようです。王子在住の組合員さんは「毛布1枚では寒く、布団を取りに帰った。

食堂の椅子を並べて仮眠した」と厳しい避難環境を語りました。

マンション高層階の住民も避難したり、避難所がいっぱいで風雨の中遠く離れた別の避難所へ行ったり、と混乱が広がりました。足が悪い高齢者に「階段で3階へ上がって」「障がい者はあとでエレベーターに乗って」と職員が指示したという驚きの報告も。「避難困難な家族がいる場合どうしたらいいのか」と悩む人もいました。

「1階住民に上層階へ避難するよう声掛けした」「前日に避難する方が安心」「災害避難所として受け入れられたサ高住があった」など、これから生かせる意見も出されています。十条東支部は、避難者

を受け入れ可能な方を募り、その情報を発信するシステム作りを検討するなど積極的にです。

住民有志が区に要望を届ける



足立区に要望を手渡す住民有志の方々

私の地域は、毛長川が溢れると床上浸水は免れません。今回は水が出まらなかったが、防災無線が聞き取れず、避難所もどこか判断できませんでした。こんな不安を解消したい、と有志で「川の治水からまもる会」を立ち上げ、11月12日足立区担当課長との交渉に8人が参加しました。

区は「避難所の格差が大きかった」「職員の慣れな対応があった」と理解を示しました。防災無線につ

職員も「うつらない、うつさない」ために

10月31日、東京都から講師を招いて、個人防護具着脱訓練を行いました。王子生協病院は感染症入院医療機関として都に登録、新型インフルエンザ等が都内に



真剣な表情で訓練

職員も「うつらない、うつさない」ために

東京都から講師を招いて、個人防護具着脱訓練を行いました。王子生協病院は感染症入院医療機関として都に登録、新型インフルエンザ等が都内に

王子生協病院

蔓延している「都内感染期」に入院受入れを行います。

HPHってなに？

HPH(※1)ネットワークに加盟した病院は治療やケアだけでなく、ヘルスプロモーション(健康増進)に取り組むことをその中心的な活動にします。王子生協病院は2017年8月に加盟しました。

ヘルスプロモーションとは

ヘルスプロモーションとは「人々が自らの健康とそ

の決定要因をコントロールし、改善することが出来るようにするプロセス(1986オタワ憲章、2005バンコク憲章)と定義されています。健康の決定要因には、遺伝や生



活動発表する漆畑医師

活動発表する漆畑医師は「健康の決定要因には、遺伝や生

HPHについて知ろう

た環境の持続可能な資源⑧社会的公正」と掲げられています。これからは病院も医療の枠を超えてこれらの問題にも取り組まなければなりません。

「患者」「地域住民」で要因SDH ※2が大きな割合を占めることがわかってきています。オタワ憲章では健康に求められる8つの条件を①平和②住居③教育④食料⑤収入⑥安定し

行いそれに基づいて「禁煙したくなる」パンフレット作り、また腰痛や肩こりに悩む職員のため簡単にできるストレッチ体操を提案します。「患者チームは外来患者の生活習慣を把握するため「喫煙」「飲酒量」「運動習慣」の3つを盛り込んだ新しい問診票を作りまし

聞き取りを始め、喫煙者には禁煙のパンフレットを渡して行く予定です。「地域チーム」は今年豊島5丁目団地の外国人の方をターゲットに活動しています。具体的には団地のわくわく祭りで中国語対応のなんでも相談会を行い、NPOと共同して外国人向けのカフェ活動の場で医療相談を行なっています。11月9~10日に有明で行われた日本HPHネットワークのカンファレンスではこの取り組みを漆畑宗介医師がポスター発表しました。

王子生協病院のHPH推進委員会の取り組み

「科学の目」をカンファレンスでは東京

組合員活動に「科学の目」をカンファレンスでは東京

組合員活動に「科学の目」をカンファレンスでは東京



歩行困難者を避難誘導する訓練

消防署立ち会いでガッチリ避難訓練

11月21日、消防署立会いのもと、防災訓練を実施しました。震度5の地震を想定した避難訓練と、火災に対する消火訓練を行いました。普段から冷静な行動が出来るよう、各階には防災行動マニュアルを貼り出しています。

生協王子歯科

肺蘇生法、AED(自動体外除細動器)の取り扱い要領なども学んでいます。歩行困難な患者さんを避難用具にて搬送する訓練も行いました。今年も、リーダーが指示する、お互い声かけと返事をする、火事を見つけたら叫ぶなど、チームワークを発揮し訓練することが出来ました。



毎年、福祉助け合いまつりの舞台を素敵な踊りで華やかな雰囲気盛り上げてくださる木内泰美さん。

1977年、旧北病院に27歳で入職、東京北部医療生協と合同後、組織部に所属し、北病院診療圏の生協活動を担当、支部づくりを担ってきました。

ンタルを担当してました。定年退職後は、北診療所透析を中心に患者さんの送迎や往診に携わっています。皆さんから頼りにされて、無くてはならない存在です。



しい」と人懐っこい笑みがこぼれます。医療福祉生協の情報誌。omoon にたびたび木内さんの川柳が載っており、8月号では優秀作品1席に選ばれました。習っているわけではありませんが、思いついた時にメモしておき、川柳にすることでストレス解消にもなるそうです。

医療・福祉に43年従事 芸達者な送迎運転手

福祉事業部運輸課職員 木内 泰美さん(70歳)

ときに「友の会」の催しで、おだてられて余興で踊ったことで師匠さんに出会い、39歳から習いはじめ40歳で初舞台を経験、大勢の前で拍手を受けることになりました。「こんな人生が自分にあるなんて思ってもみなかった」と、踊りの深みに



福祉たすけあいまつり(8月26日)の舞台で(聞き手/理事・川井久子)

り、この11月には国立劇場で「清元・四季三葉草」を披露しました。日舞のほか歌謡曲や民謡の踊りも習い、毎年舞台出演や介護施設などでボランティア出演を続けて「皆さんに喜んでもらえるのは嬉

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



王子駅前三角公園でのなんでも相談会

合が人助けを?と聞かれたので「私たちなんでも相談会」は多様な団体に参加している実行委員会、東京ほくと医療生協から大勢参加しているのです」と説明しました。Aさんが面接で落とされる原因は、スケジュール管理が出来ないことでした。そこで、くらしと仕事相談センター紹介の作業所で訓練を受け、その間に障害年金の手続きを取りました。社協のお墨付があったのか、訓練を受けたことがよ

リハビリ室内にも虹の箱

より多くのご意見に耳を傾けて

鹿浜診療所の2階には通所リハビリがあり、開設と

虹の箱

鹿浜診療所 通所リハビリ

そして、診療所内には利用者さんのご意見を投函できる「虹の箱」が1階の診察待合室に設置されています



鹿浜診療所通所リハビリ

◆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

絵手紙

北区堀船 早坂充子 新聞ちぎり絵



今年もあと少しです

一年が経つのが早い。台風・大雨で被災された方は、どこで新年を迎えるのか。オリピックはどこでやるかと良いから、誰もが「安心・安全の生活」が優先です。

通信

(敬称略)

王子 中澤政子(76)
小学校のクラス会、94歳
になられる担任の先生が出

わたしも 配っています

「ほくと」に(ほんと)に
にご苦労様です

鹿浜第一支部
山本 典子さん(72歳)

新田3丁目の自宅周辺を
21部配付しています。最初
に配付のお話があった時に



は朝飯前に終わるだろうな
とたかをくくっておりまし
たが、いざ配付を始めると
半分以上がわからず、魚屋
さんに聞き、電器屋さん
に聞き、とあたふたしまし
た。結局7、8部は残って
しまい、次の日前任者の方

◎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)

席できました。すばらしい
ですね。

神谷 宮本房江(85)

街路樹のハナミズキの紅
葉が近場で楽しませてくれ
ています。幸せ。

豊島 横山きよ(71)

インフルエンザ予防のた
め、手洗いがいをやって
います。

江北 沢田朝子(77)

ほくとに私たちなでしこ
班の方の作品がでていてう
れしくなりました。とても

に同伴していただき無事終
了となりました。

何気なしに読んでいた

「ほくと」が皆様方のご苦
勞で配付されていたとしみ
じみ感じた2日間でした。

おいしそうな無花果。

志茂 阿部栄子(68)

ほっとカフェにてフット
ケア体験、看護師さんが足
をマッサージしながら洗っ
てくれました。

滝野川 伴ひさ子(70)

いつも機関紙楽しみに読
ませていただいています。

特に①パズル②医療・注意
記事③ズームアップ人。

町屋 為我井雅子(77)

柿が大好き。「柿が赤く
なると医者が青くなる」。

ビタミン豊富で栄養のある
柿を食べて風邪予防してい
ます。

王子 井伊幸子(70)

11月4日は、双子の孫の
七五三でした。次の着物姿
は成人式。元気で長生きし
なきゃ!

豊島 吉川とよ子

長野の実家からしづ柿を
とって来ました。おいしい
干し柿が出来るのを楽しみ
にしています。

新田 荒川雪江

興味のあるブックロウカ
フェに行ってきました。王
子生協病院に婦人科がある
といいなと思います。

志茂 神田節子(68)

さざんかの花が咲いてき
ましたね。

南千住 茂垣満里子(84)

ふるさと長野の台風被害
を知り、耳がだめ・目がみ
えぬ方には災害時の配慮の
大切さがひしひしと感じま
した。

王子 伊藤あや子(71)

医療生協の品番です！あなたの町の支部

大震災から8年続
く支援兼ねた企画
北足立第三支部
いも煮会

2011年東日本大震災

・福島原発事故が起きま
した。その後、私達にも何
か出来ないかと考え、復興
支援に福島の食材を使いま
す煮会を始めました。もう
8回目になります。

発案者の故郷でもある山
形産の里芋と、福島の美味
いも煮会



毎回楽しみの北足立第三支部のいも煮会

おいしい食材と、福島の日本酒
を出しています。朝早くか
ら仕込みをし、ベテランの
主婦たち(運営委員)が頑張
って作ります。毎回楽し
みにしている方もいて、20
30人集まってくれます。

今回は11月9日に開催、
25人が集まりました。挨拶
もそこそこに、食事を始
め、美味しい・美味しいと
お代わりをされる方、日本
酒に満足そうな表情を浮か
べる方、和気あいあいと食
事は進みました。

お腹が一杯になったとこ
ろで、今回は前理事の森悦
子さんから9月の高齢者大
会のはなし、今の高齢期運
動の現状等話してもらいま
した。次にハーモニカの
演奏で懐かしい歌を何曲も
歌いました。

新しい方もみえて早速生
協に加入していただきました。
嬉しい限りです。

(理事・朝日正子)

健康チエックから
映画上映ミニ祭り
町屋支部
健康まつり

11月16日、町屋ふれあい
館で町屋支部健康まつりが
開催されました。

健康チエック、体年齢と
血圧測定、血管年齢測定、
荒川生協診療所の土井師長
が健康相談にもりましま
した。「最近物忘れが多くて
ね、ちょっと心配」「血管
年齢とっても若い」などの

声が出され、80代の参加者
の元気が感じられた健康チ
エックでした。

また、来年のニューヨー
クで開催されるNPT会議
(核不拡散条約)へむけて、
署名と財政活動となるワカ
メ販売のコーナーも設置し
て核兵器廃絶の想いを一つ
にしました。

昼は、おしゃべりしなが
らのお食事会に花が咲き、
午後は、チャップリンの
「独裁者」上映会も行いま
した。戦争に入っていく時
代を描いた映画を見た組
合員からは「笑わせても
らうと同時に、平和の大
切さを感じた」との感想
も出されました。

こじんまりとしたお祭
りでしたが、健康づくり
に、みんなとお話、映画
もありの「二日サロン」
といったミニ祭りとなり
ました。

(理事・三井隆良)



映画もありの町屋支部の健康まつり

余り災害のないよう祈っ
ています。いつも楽しみに
パズル、東京ほくと新聞拜
見しています。

浮間 吉田勝彦

支部運営委員会に参加
して、新聞も配っています。

舎人 北原和子(41)

寒くなってきました、子ども
たちが風邪をひいて中々治
りきりません。親の心も休
まらず...

王子生協病院入院中 滝
澤圭輔(64)

スクエアステップや体操
等を班会等で広められる運

動サポーターをできるだけ
早くとりたいたいと思います。
王子 田代幸子(74)
八王子いちようまつりの
売りの手伝いをしてしま
した。疲れましたが楽しか
ったです。

志茂 大塚克子(89)

11月に入ると、朝と夕は
低温になってきました。
「晩秋」。

豊島 中西洋子(69)

地域でさつまいも御飯作
りました。「戦時中にたく
さん食べたので作らない」
という方も、完食でした。

第377回

パズル

〈ヒント〉年の瀬に贈って
一年の感謝を表します

正解者の中から5名様に
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

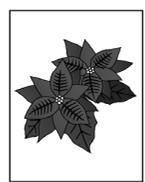
東京ほくとホームページ
からも応募できます。

対象外
〈前回の答え〉イチョウ
(当選者) (応募24)

池田幾子、神田節子、沢田
朝子、伴ひさ子、吉田勝彦



今年の汚れ、今
年のうちに...



クリスマスの花と
いえば

ポ
チア



寒いと食べたくな
る、ホカホカで甘
いもの



「今年もお疲れ
様でした！乾杯
〜!」

会

外来診療体制のご案内

12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.

[受付時間]午前8:45~11:30/午後1:45~4:00/夜間5:15~7:30 【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 [定期往診]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

歯プラン販売 12月4日、9日、18日、28日 「特売日」 1月4日、8日、18日、22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 丸米ビル一階 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
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14-54-5 3802-2810
あらかわ虹の里デイサービス 荒川区荒川14-54-5 3802-3541
虹の訪問看護ステーション 荒川区荒川14-54-5 3803-1179
ヘルパーステーション虹 荒川区荒川14-54-5 5850-3585
地域ケアセンターはけた 荒川区荒川14-54-5 3805-8388
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

職員募集 ●医師 ●歯科医師 ●看護師 ●保健師 ●事務 ●歯科衛生士 ●介護職員 ●セラピスト(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士) [詳しくは お問い合わせください] 法人総務部代表電話 03-3927-8864

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。