

生協の現況 2019.12.1現在	
組合員	32,138人
出資金	15億3,859万円
一人平均	47,874円
2019年度増加	
組合員	868人
出資金	7,449万円



一人は万人のために万人は一人のために

2020年
(1月号)
第485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/>



こころ新たに手をたずさえて
だれもが健康で暮らしやすい社会へ

※子(ねずみ)年は十二支のはじめの年で、「孳」という文字に由來し、新しい生命が種の中にぎざし始める状態を意味します

昨年は大変お世話になりました。令和になって初めての正月を迎え、初詣に行ったり、新年の挨拶を交わしたりする中で、新しい時代に歩みだしていることが実感されます。

令和に入り、ますます高齢化社会、人口減少時代といふことを意識せざるを得なくなりました。このような人口構成の変化が生じていく中で、医療や介護はどのような方向を目指していくのか、その中で自分たちの役割は何か、ということを考えてみます。

医学の進歩での集学化、また昨今の働き方改革等がもたらす影響。これらのことから今後、医療機関は大规模な総合病院と中小病院の2極化がますます進むことは間違いないでしょう。

医療機関にとって地域からの支持、ポジショニングが重要になりますが、中小病院としては2つの方向性があるものと考えます。一つは単科の専門分野に特化する

あけまして
おめでとうございます
東京ほくと医療生活協同組合
理事長 今泉 貴雄



生活に寄り添った視点を持つことです。当法人は生協組織であること、家庭医を中心にしての医療活動を行っていることを特徴とした医療・介護の複合組織です。このことを強みとし、生活に寄り添う組織として主体的に活動を行うことで地域住民の医療に貢献していくことが重要であると考えます。

そのため現在、私たちは今後5年間の新たな中期計画を策定するために議論を行っています。これについては今年の総代会に議案を提示していく予定です。

医療・介護の分野では国が医療費、介護費用についてコントロールを行っております。直近の問題として今年度は2年に1度行われる医療における診療報酬の改定があります。その内容についての詳細はまだ不明です。国の方針として増え続ける医療費の抑制政策は必須であり、今年は厳しいものになると予想されています。それに対処するうえでも地域のみなさまからの支持が大切です。

みなさまの期待に応えられるよう医療・介護の実践を行ってまいります。今後とも、よろしくお願い申し上げます。

戦後75年目の新春のおよこびを申し上げます。▼北区の飛鳥山公園のすぐ下手に、かつて王子製紙という洋紙を製造する会社があり、そこには「紙の博物館」もあった。北区は「紙の文化のバロメーター」とのフレーズにかこまれ、わが国における洋紙発祥の地は王子一丁目にあり、今も記念碑がある。▼王子製紙は、飛鳥山公園に邸宅をもち91歳で亡くなるまで住んでいた渋沢栄一が創った会社で、氏は約500会社をたちあげ「日本資本主義の父」といわれた。その渋沢栄一が2024年に現在の一万円札の福沢諭吉の肖像から交代するので、話題が広がっている。▼北区にはほかに十条製紙・日本製紙・日本加工製紙など紙会社がひしめきあっていたが、大量に使う上下水の処理に行きづまり、公害企業として1970年代にすべて消えてしまった。現在、王子製紙の跡には、国立印刷局の紙幣用紙を抄造する工場と近くの西ヶ原にお札と切手などを印刷する工場が稼働しつづけている。▼北区役所は、この歴史を伝えるため飛鳥山公園内に北区飛鳥山博物館・紙の博物館・渋沢史料館の3つを並べている。真中の北区飛鳥山博物館の前には、「日中友好・世界平和祈念『平和の女神像』」が銀色に輝いている。像は長崎市の平和記念像の作者でもある彫刻家、北村西望の作で、対世界平和を訴える。一大区民運動で建立され、46周年をむかえる。

(大)

すすむ他団体との共同健康チェックが大盛況 今後につながる関係づくり

北区消費生活フェア

11月30日、第47回消費生活フェアに参加しました。このイベントは、北区消費生活センターが事務局となり、区内の様々な団体および協賛団体が日常活動の発表や交流をする場所として、毎年開催されています。今年も17団体が参加。ステージでのイベント、パネル展示、体験コーナー、そして作品販売などをしながら、区民の身近な健康、食、環境、リサイクル、防犯などについて発信し、共に考える取り組みになりました。

荒川コミュニティカレッジ
12月1日、サンパール荒川においてコミュニティカレッジが開催されました。荒川生協診療所が参加するのは初めてでしたが、会場内にはいくつかのブースが設けられ、健康チェックブースには約60人の来場者があり、とても賑やかでした。

会場準備の段階から健康チェックについての問い合わせがいくつもあり、開始直後はたくさんの方が来場されました。血圧・体脂肪・血管年齢の測定に加え、乳癌のセルフチェックコーナーを設けました。乳癌について不安を抱える女性が増えている近年、たくさんの方が関心を持って色々な質問をされるのではないかと予想していました。意外にも乳癌についての質問は少なく「毎年乳癌検診を受けています」という声が聞かれ、検診の大切さを理解されている方が多かったで



イスに座ってできるタオル体操

東京ほくとの「イスに座ってできるタオル体操」は、由川静也理学療法士の指導で行いました。用意したタオル50本が足りなくなるとの参加者があり、大いに盛り上がりました。また、健康チェックコーナーも各支部17人の協力で終日行いました。新しくなった健康チェック票を初めて使用して、特にフレイル予防をアピールし、フレイルアソシエイト、握力、足指力も実施し、昨年を上回る134人の健康チェックが行われました。「ほくとさんは

活躍していますネ」と参加者からお褒めの言葉も頂き、私も楽しく参加することができました。
(理事・上野やす代)

このことから、日々の生活で「健康づくり」を続けることで、しっかりと結果が出るかと改めて学ぶことができました。来場された方々に負けないよう、私自身も毎日できる健康づくりを頑張っていきたいと思えます。(荒川生協診療所・田中朋子)



血管年齢測定は一番人気

《理事会議事録要旨》

報告事項

①11月組織活動報告・加入192人、脱退67人、出資金増資683万円、増資者1,066人、班会開催100回、2項組合員6人。仲間増やし868人到達。健康チャレンジ582人登録、1/21ほくと報告会、1/29都連報告会。2・3月、便チェック月間。4/4荒川ラインウォーク。東京高齢者のつどい、社保平和学校、なんでも相談会事例検討会の報告。12/23北区自治体交渉。2020NPT再検討会議へ組合員・職員各1人派遣。3区社会福祉協議会と懇談調整。生協王子歯科院内視察。機関紙1月号見開きに各支部よりNPTメッセージ。②11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次中期計画中間報告。⑤2020年度予算基本方針案。⑥医療福祉連・民医連理事会報告。⑦年末一時金受結報告。⑧映画「ぼけますから、よろしく願います。」上映運動。⑨組合員活動方針作成検討委員会立ち上げ提案。⑩総代会スケジュール確認。

議決事項

①組織部車両リース更新。②王子生協病院薬剤分包機購入。③北足立生協診療所居宅介護支援事業所廃止。以上、議決した。

橋場診療所で相談100件 求められる無料低額診療

東京ほくと第2回社保平和学校

11月29日に第2回社保平和学校として、職員6人・組合員9人で台東区にある橋場診療所見学に行きました。



台東区の橋場地域を歩きながら説明を聞く

前田事務長から、この地域は江戸時代には部落があり、明治以降は靴の製造が盛んとなり、高度成長を支えた日雇い労働者の街だったという歴史を伺いました。診療所周辺を案内していただき、平賀源内のお墓もありました。

健康被害・高齢化もあり、無料低額診療の相談が月に100件あるそうです。小さな診療所でどうすればそんなに対応出来るのかをお聞きしました。

・審査マニュアルを簡略化する。貯蓄は見ず、収入のみ見て認定する。減免期間は6ヶ月、無保険

の方とはとりあえず1ヶ月。葉は減免の対象にならないため診療所の持ち出しとなる。

・相談窓口に権限を与え、面談で即決する。
・生活と健康を守る会や議員さんの力を借りて生活保護につなげる。
窓口の支払いを免除することで減収を心配されるかと思いますが、患者数が増えて増収となっているとのこと。いくつかの事例も紹介していただきました。地域から信頼され、困っている方が安心して相談できる雰囲気を感じられました。

東京ほくとのすべての診療所でも無料低額診療を実施したいものです。また周囲にこういう制度があることをもっと知らせなくてはと思います。
(理事・小川早苗)

〈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されます(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

医療と介護の現場

自宅で看取るということ



娘さんのきめ細やかな介護と看護があり、何とか必要な食事を保っていました。

応えるように少しずつ栄養ゼリーを食べていました。が、痩せて体力も落ちていき、静かに永眠されました。娘さんからは「やるだけのこと。はやくた」と満足の言葉が聞かれました。

私たちは、患者さんが亡くなった後、ご家族に会いに行ってお話を伺う「グリーフケア」で故人を悼み、

ご家族が抱く様々な想いを聴かせていただきます。晴れやかな表情で語られるたび、後悔の言葉を聴くたび、自分たちの関わりがどうだったのかと考えさせられます。

答えない問いに悩みながら、患者さんの笑顔や笑い声、ご家族の不安や苦悩の日々に寄り添ったあの瞬間を思い出します。そのひとつひとつを積み重ねてこれからも看護を続けていこうと思います。
(王子訪問看護ステーション・佐藤利枝)

寒い季節は要注意

室内のヒートショック

ヒートショック
とは

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起ることをヒートショックといいます。寒くなってきた11月から2月にかけてはヒートショックが起りやすい季節です。居間と浴室や脱衣所、トイレなどでは温度差が20℃近くになることもあります。お風呂以外でも温度変化のある場所には要注意です。

ヒートショック
による症状

ヒートショックによる症状は、血圧が大きく上がったりがったりすること、フラフラすることも挙げられますが、さらに重い症状となると、失神したり、心臓発作を起こして入浴中だと溺れてしまうこともあります。家での入浴中の事故は増加傾向であり、特に年代が上がるほど、年を取るほど入浴中の事故は増えています。

予防策

ヒートショックを予防するポイントは、血圧が乱高下しないようにすることです。そのためには温度差をなるべくなくし、体に負担の少ない入浴方法を心がけましょう。
〔浴室、脱衣場を温める〕
入浴前に余裕を持って浴室を暖めておく、同様に脱衣場所も。



〔お湯の温度は41℃以下に設定〕
お風呂の温度が42℃以上になると、心臓に負担がかかります。41℃以上になると浴室での事故が増えると報告されているので、38〜40℃に設定して入浴することが勧められています。
〔入浴前に水分を摂る〕
入浴中は意外と知らない間に汗をかいています。脱水予防のためにも入浴前に水分を摂りましょう。



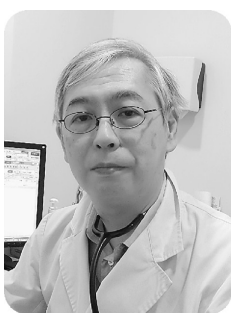
〔入浴前に家族に声をかける〕
一緒に住んでいる家族が声をかけ合っていることで、何かあった場合にも助け合うことができます。
〔かけ湯をしてから入る〕
入浴する際は手や足などの心臓から遠い場所にかけ湯をして、体をお湯に慣れさせましょう。
〔お湯につかるのは10分以内〕
のぼせないためにも、なるべく10分以内にあがれると安心です。

〔ゆっくり浴槽から出る〕
お湯に浸かっているときは、血管が弛緩して血圧が低下しています。その状態で急に立ち上がると、脳まで血を運ぶことができず、めまいや失神することがあります。
〔参考資料〕
消費者庁：ニュースリリース平成30年11月21日号
日本気象協会：ヒートショック予報 <https://tenki.jp/heatshock/>
STOPヒートショック <https://heatshock.jp/>

病気の話題

荒川生協診療所

所長 田邊 康一



がん(悪性新生物)は日本人の死因の第1位であり、高齢化に伴って増え続けています。大腸がんも増えており、毎年かかる人が

12万人、亡くなる人は年間約5万人です。

大腸がんは大腸の内側(便の通る側)にできま

す。がんは正常な壁よりも

もろいので、全く症状のない時期でも、便の検査(便に血液が混じっているか)で調べられます。

「治りやすい」大腸がん

検診を受けて早めの治療を

学的便潜血反応」がそれで、検診(便チェック)にも用いられています。

がんは初期には症状がありません。大腸がんも例外ではありません。進行すると血便が出たり、腸閉塞の

カメラ)で取り切ることができます。ある程度以上進んでしまうと手術が必要になります。昔のようにお腹を大きく開けず、何ヶ所か小さな穴をあけて行う腹腔鏡手術も多く行われて

放射線療法や化学療法も進歩しています。放射線療法は、手術前にがんを小さくして、人工肛門になるのを避ける目的でも行われます。手術で取り切れないがんに対して、症状を和らげ

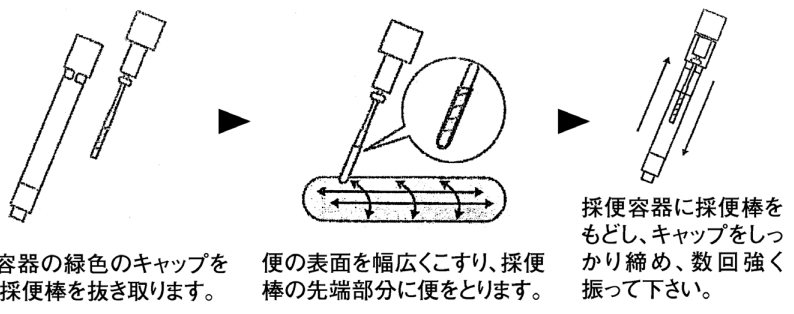
目的で行う場合もあります。化学療法は、手術後に再発の危険性が高いときに、補助として(再発予防のために)行うことがあります。転移や再発を起こしたがんでも、もう少し小さければ手術で取り切れる大きながんに対して、がんを小さくして手術に持ちこむために行う場合もあります。手術ができないがんには

対して、がんが大きくなるのを遅らせる目的で行う化学療法もあります。大腸がんはがんのなかでは「治りやすい」がんです。12万人が大腸がんにかかって5万人が亡くなるということは、単純に考えれば7万人が助かっていることになります。大腸がん全体での5年生存率は76%です。早期がん(ステージⅠ)では97%以上にもなります。ステージⅣでも5年生存率は20%あります。がんを克服して働いている人(がんサバイバー)や、働きのながながんの治療をしている人も増えてきています。

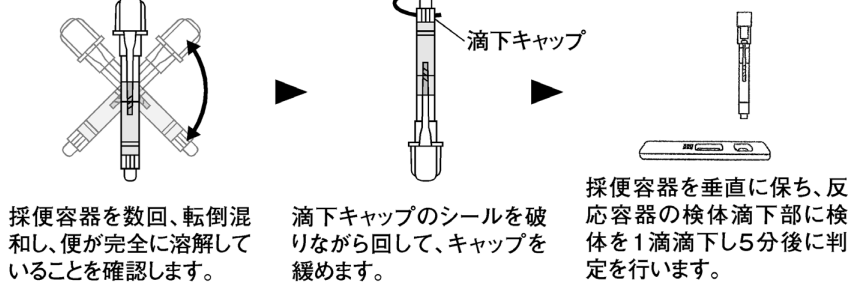
2~3月は便(潜血)チェック月間 毎年のチェックが大切です ～結果がすぐにわかります～



(採便法)



(測定法)



(判定)





鹿浜第1・2支部

軍事に使うお金や知恵は医療、くらし、文化、教育に振り向けて。



足立西部第1支部

唯一の被爆国なのに核兵器禁止条約に署名しない日本政府って変。

足立



足立西部第2支部

原爆・水爆では平和は維持できません。話し合いが一番です。



北足立第1支部

今すぐできる 誰にでも 核兵器廃絶・脱原発 世界平和の願い



北足立第2支部

世界でまだある13,880の核兵器。国会で議論し、早く署名して。



北足立第3支部

核の傘など頼りません。被爆国の主権者と自覚し、発信しましょう。



宮城小台支部

全世界から核兵器廃絶を。



豊島1・2丁目支部

日本で、世界で、無駄なもの 原爆・原発 なくすまで力をあわせよう



豊島3丁目支部

日本政府は核兵器禁止条約批准して。あなたはどこの国の首相なの。



堀船支部

世の中で一番悪いものは核兵器。いらない。



王子支部

被爆国の日本。核兵器廃絶のため、先頭で平和への声を挙げたい



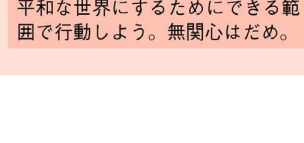
王子5丁目団地支部

平和な世界にするためにできる範囲で行動しよう。無関心はだめ。



十条東支部

日本は唯一の原爆被爆国。この事実を永遠に世界に知らせたい。



十条西支部

戦争は反対。



北足立生協診療所



鹿浜診療所



王子生協病院



汐入診療所



江北生協診療所



生協浮間診療所



生協北診療所



荒川生協診療所

核のない世界をめざして

東京ほくと医療生協37支部からのメッセージ

今年4月、ニューヨークで開かれるNPT（核不拡散条約）再検討会議。東京ほくとは代表派遣とあわせて、北区・荒川区・足立区的全37支部から核廃絶へ向けて熱い思いを託します

北



豊島7・8丁目支部

核兵器廃絶、世界恒久平和の実現と核禁止条約への参加を求めよう。



豊島5丁目団地支部

唯一の被爆国です。「核兵器禁止条約」に反対するのは不思議。



王子本町支部

核兵器を持つ国と持たない国の橋渡しもできないのは恥ずかしい。



東十条支部

「ヒロシマ・ナガサキを忘れない」の思いを世界に発信したい。



赤羽西支部

原発事故、目に見えない放射能のおそろしさを忘れてはいけない。



赤羽東支部

核兵器のない世界を。



荒川町支部

被爆国日本が核兵器廃絶の先頭に立って取り組む。原発も削減。



町屋支部

核兵器にお金を使うなんて馬鹿げている。核戦争だけは絶対ダメ。



荒川5・6丁目支部

核戦争がおきたらどうなるか想像して。誰も生きてはいられない。



南千住支部

核兵器の撲滅は全世界の願い。廃絶を訴えていきましょう。



荒川



東尾久支部

核戦争が起これば人類は滅ぶ。核戦争だけはやってはいけない。



西尾久支部

私たちはいつまでも自由と平和を求めます。一日も早く調印して。



西日暮里支部

未来の子どものために核のない平和な国を守りぬいていこう。



汐入支部

核兵器は人類を滅ぼす悪魔の兵器。人類と核兵器は共存できない。



神谷支部

すべての国から核兵器をなくそう。



神谷堀支部

日本政府は核不拡散条約に早く批准せよ。



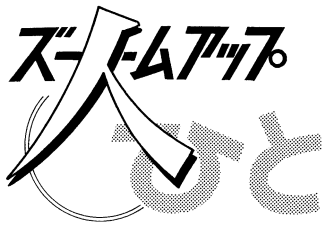
浮間第1支部

広島・長崎・福島を忘れるな。核兵器反対。核廃絶を。



浮間第2支部

悪魔の核兵器は世界から一掃せよ。



新年おめでとうござい
ます。今年も希望の持てる年
になりますよう力を尽くし
たいものです。

北区東十条に生まれて70
年になりました。私は19
87年に北病院（現、生協
北診療所）に入職し、20
00年に王子生協病院に移
籍して2014年に定年退
職しました。施設課として
営繕の仕事をしてきまし
た。現在の王子生協病院の

多彩な活動で組合員活動を 盛り上げるムードメーカー

運営委員・ボランティア 大久保 忠利さん(70歳)



ベースをひく大久保忠利さん

建設に携われたことはとて
もやりがいのある仕事であ
ったと思います。

現在、王子生協病院の
「みどりのボランティア」
のスタッフとして植栽の手
入れや木々の剪定をしてい
ます。また、生協北診療所
圏の東十条支部の運営委員

を昨年からはじめました。
今のライフスタイルは、
城南保健生協の組合員さん
の多いコーラス・サークル、
東京保健生協の歌の
班、また、老健施設におじ
やましたりして
います。つ
くばのコーラ
ス・サークル
のみなさんと
曲作りにもチ
ヤレンジして
います。

生協北診療
所の写真サー
クルに参加し
ています。以
前はフィルム
カメラでモノ
クロの写真を
撮り、自分で

現像をしていましたが、退
職をするときまなりませ
ん。デジタルカメラも良
くなりました。

自宅の屋上で小さな果樹
園を作っています。初夏か
ら秋にかけて実ります。プ
ラックベリーとブルーベリ
ーで作るジャム。巨峰にデ
ラウエア、黒いイチジク。
完熟した果物は格別です。
冬は剪定をして、木を休め
ます。

地域で親父バンドという
音楽活動をやっていたこと
があります。かつてのよう
に音楽をとおして地域の
方々とながれたら、組合
員活動と音楽活動を結べ
らと思うようになり、今後
はその面でも一緒にでき
ばうれしいです。

平和を自分に引き寄せて

横須賀港で軍艦見学も

第4回関東地協医学生をつどい

11月30日、12月1日、神
奈川県を舞台に「第4回
関東地協医学生をつどい
(KIRT)」が開催され、王
子生協病院から推薦奨学生
1名、全体では医学生23名
が参加しました。

1日目は、中華街ウオー
クラリーと昼食交流、神奈
川民医連会長の原弘明先生
より「神奈川民医連の歴史
と私の歩み」と題したお話



平和の大切さを学び、軍艦を見学

科部長の和田浄史先生より
『医療者に求められる平和
のこころ』をテーマに講演
いただきました。現在では
健康＝平和が世界共通の考
えであり、医師・医学生が
自分ごととして平和を求め
訴え続けることの必要性が
伝えられました。

2日目は、横須賀軍港に
停泊する軍艦を船の上から
見学、下船後にグループ
ディスカッションを行
いました。

学生からは「人を癒せ
る医師になりたいし、自
分もこれから平和につ
いてもう少し積極的に考
えようと思います」と感想
がありました。
(医学生担当・吉川藍子)

「笑顔がいい」と反響

リハビリ課の大切な心がけ

入院中に担当したリハビ
リ職員への感謝を綴った手
紙が、患者さんから編集者
あてに寄せられました。リ
ハビリ課長に聞きました。

◇ ◇ ◇

先日、入院中のリハビリ
をがんばり退院された患者
さんから「この職員はみ
んなステキな笑顔の持ち主
ばかり。だから、笑顔で働
くことにほこりをもってほ
しい」と大変ありがたいお

患者さんの声 職員の思い



あります。ま
ず



そんな
私たちが
すが、い
くつか心
がけてい
ることが
あります。

は、明るい挨拶。気持ちの
よい挨拶は私たちと患者さ
んの信頼関係をつくる第一
歩です。それから、よく話
を伺うことです。リハビリ
に全く関係ないことでもと
にかく話を聞きます。趣味
のこと、仕事のこと、若い
頃の話、あんなことやこん
なこと。そんなお話を通し
て少しでも患者さんのこと
を知りたいのです。お互い
の人柄や思いを知ることが
厳しいリハビリを一緒に乗
り越えていくうえで「一番大
切だと思っています。そし
て元気になって退院してい
く姿を見ることが私達の笑
顔のエネルギーになってい
ます。(王子生協病院リハ
ビリ課長・松浦広典)

◆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

本郷 胸突坂

ひとこと通信

(敬称略)

王子 田代幸子(74)
毎年一年がアツという間に過ぎて行く感じです。新しい年は良き一年となるようにと祈るのみです。
西新井 松本友子(74)

わたしも配ってます

配付しやすい工夫
重ね団地で手配り
王子5丁目団地支部

松茂良昭代さん(68歳)

王子5丁目団地支部の



「東京ほくと」配付者さんは10人で、私もその中の一人です。

集合住宅の良さは雨が降っても雪が降っても通路に

六本木・けやき坂の夜。年に一回は都心のイルミネーションを見に行きます。そうするとなぜか元気になります。「私もまだまだ大丈夫、と」(浜野 妙)



季節のスナップ

◎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)

毎回、知人のお名前が「ひとこと通信」に載っているか楽しみです。

堀船 吉田明代(76)

今年は喜寿。老いと仲良く生きたいと思っています。

豊島 中西洋子(69)

滋賀県の湖東三山、みごとな紅葉でした。どのお寺も本堂までの道のりがある

り、最後は足腰がたがた。

町屋 為我井雅子(77)

免疫力を高める野菜やきのこや豆腐など具だくさん

のみそ汁が元気の源です。

浮間 黒田葉子(55)

御御足くらぶの記事を読んでほっこりとした心が温まりました。足と向きあう時間を私もとるようにします。

伊興 岩田春江(68)

お天気が続くといいな

と思うのですが、今年はなかなか続きません。

志茂 大塚克子(89)

元気で、明るく今年も過ごせますように。

豊島 横山きよ(71)

今冬は寒さ厳しく、防寒対策が大変です。

南千住 茂垣満里子(84)

人前に少し参加したいと思っています。皆様に希望の新年をと祈ります。

王子 井伊幸子(70)

昨年病気で、ケガもせず、元気に過ごせました。王子生協病院・新聞

「東京ほくと」に感謝。

西新井 斉藤直江(70)

健康のため、夫と二人で毎朝ラジオ体操続けています。

豊島 菅原裕一

家族全員でインフルエン

ザの予防接種を受けまし

た。この冬もみんなで元

気に乗り切りたいです。

浮間 池田香織(34)

息子たちが、初めての冬

をむかえます。体調に注意して過ごしたいです。

南千住 永尾徹也

生協の病院は、夜間受付があるのすごく助かっています。これからもよろしくお願いします。

神谷 関根キミヨ(86)

新聞楽しみに拝見しています。いろいろな行事に私も参加させていただいていま

す。配付お手伝いしています。

舎人 北原和子(41)

赤ちゃんの予防接種が始まり、次回は4本いっぺんに打ちます。泣くと思いま

すが頑張ってもらいます。

志茂 神田節子(68)

夕焼けのきれいな季節となりました。

王子 若林ふさ子(68)

「季節のスナップ」が好

きです。栃木の姉と東京駅のイルミネーションを見ま

した。

新田 荒川雪江(60)

年が明けて61才になります。1年あつというまです

ね。

江北 川崎世津子

真黄だったイチヨウの大木すっかり散ってしまっ

た。

王子 中澤政子(76)

令和になって初めての年賀状、手書きで頑張っています。

舎人 川崎美恵子(76)

もう高齢なもので誕生日プレゼントもなく、さみしい日を過ごしました。

神谷 宮本房江(86)

がんばらずあきらめず。今年も鎌田實先生の体操をクリアします。

介護の日」に熱く訴え

雨の中で感じた関心の高さ

中野駅前の介護ウェーブに参加して

11月11日、毎年恒例のJR中野駅前で、東京民医連介護職部の介護ウェーブに参加しました。参加者21人で署名活動を行いました。

5月の介護ウェーブ(東鴨)に引き続きシール投票を実施し、「今後の生活でどんな事に不安を持っていますか」の題に「年金」

「介護保険」「健康」「その他」にシールを貼って署名に協力いただきました。今回は、風邪やインフルエンザなどが流行する季節となり、マスクとチラシを一緒に配布し、多くの方が受け取ってくれました。

開始から小雨が降ってきましたが、雨にも負けず、熱く元気に介護への情熱や



J R中野前での介護ウェーブに参加した皆さん

（王子生協病院地域包括ケア病棟介護福祉士・倉持誠）

からだと頭をさびさせない! スクエアステップ講座

- ・とき: 2月13日(木) 午後2時~3時30分
- ・場所: 王子生協病院 会議室
- ・参加費: 無料 事前予約制 定員15名
- ・講師: 松浦宏典(理学療法士)
- ・連絡先: 03-3912-5181

法律相談会

無料

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

1月22日(水) 午後2時~5時

場所: 王子生協病院会議室 (コープみらい豊島ビル2階)

2月19日(水) 午後1時~3時30分

場所: 荒川生協診療所2階面談室

3月18日(水) 午後2時~5時

場所: かえで薬局2階会議室 (江北生協診療所向かい)

第378回

パズル

〈ヒント〉全国各地で「具」が違つ、正月のお餅料理

「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。

〈しめきり〉1月24日。

〈しめきり〉1月24日。

代

チ
ゼン



新年の決意や希望を筆に込めて



食材一つひとつに意味が込められた、おせち



無病息災を祈り、正月三日の朝に飲む薬用酒



鮫鮓と書く冬の魚。肝は珍味として人気

外来診療体制のご案内 1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 平山陽 大野【心】	高島	松本 宮島	森岡 神田 渡邊郁	田 森岡 吉田	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】	密山(1・3・5週)		今泉(1・2・3・5週) 藤沼(1・3・5週)
	一 般	松本 服部	森岡 青柴	岸本 松本 王	野島 奈良岡	今泉 田	高圓 新見	宮島	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				佐野康	佐藤		漆畑(1・2・3・5週) equal 山(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					井川					秋山(1・3・5週) 渡邊(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 【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								伊藤			秋山 (2・3・4週)
	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
[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)			

[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 王	太田	午前 平山 (1・3・5週) 王(内・小) (2・4週) 三浦(皮) 月2回
午後 (2:00～4:00)	太田		平山		神田 王	

[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 山	渡邊(予約) 孫 稲葉(予約)	中丸 杉山	渡邊 (2・4週)
午後 (3:00～)	渡邊 (3:00～)		渡邊 (1・2・3週)	稲葉	中丸(予約)	
夜間		渡邊 佐野正			杉山 佐野正	

[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 山田 野島	太井 田口	藤沼 松本	藤沼 太佐 田藤	藤沼 佐藤	内科医 (2・4週) 佐藤 (2・4週)
午後	山田 佐藤	太井 田口	佐藤		藤沼 佐野康	
夜間		大西 佐野康			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	竹田	前田 竹田
午後	前田 竹田	前田 竹田	前田 竹田	前田 (2・5週)	前田 竹田	前田 竹田
夜間			竹田 (2・5週)		前田 (3・4週)	

夜間診療については事前にお問い合わせ下さい

[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

歯プラン販売
「特売日」

1月 4日、8日、18日、22日、28日
2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 北区中十条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

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2-24-8リッシェル飛鳥山1・2階
共同生活介護 ☎ 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 ほとと西尾久虹の家 荒川区西尾久8-13-9
老人ホーム ☎ 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

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 ●医療ソーシャルワーカー
●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