

生協の現況 2020.1.1現在
 組合員 32,244人
 出資金 15億4,343万円
 一人平均 47,867円

2019年度増加
 組合員 1,016人
 出資金 8,580万円



一人は万人のために万人は一人のために

2020年
 (2月号)
 第486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/>

健康な生活への第一歩

一身体もお口もより元気に一

健康チャレンジ報告会で実践を共有

1月21日に「健康チャレンジ報告会」が開かれ37人が参加しました。今年の健康チャレンジは596人。2ヶ月間とりくんだ様子や工夫してチャレンジをしたこと、実感した変化などを記入して提出いただきました。その報告書の中から選考会で選ばれた5人の方に、報告会で発表していただきました。

運動コース

王子5丁目団地支部

若林ふさ子さん

毎日30分のウォーキングとストレッチや筋トレをやりました。楽しんでやるこ

とを心がけ、孫の学童の迎えに週3回15分の早歩き、階段も登りながらがんばりました。足が軽くなり、歩くことに自信が持てるようになりました。



若林ふさ子さん



【写真上】積極的な取り組みの発言が続々と【写真右】報告会の後は和気あいあいとスクエアステ

お口さわやかコース

北足立第2支部

市井 厚子さん

毎月、生協王子歯科に通って定期的に口腔チェックをしています。そこで誤嚥性肺炎予防のあいいうべ体操を見て、歯を磨くだけではなく口の筋肉を鍛えることで、よりお口の健康度を上げることができるとわかったので、毎日20回続けて、食事の際にむせることがなくなり、食べ物の飲み込みも良くなったように感じました。



市井 厚子さん



伊藤フミ子さん

すこしおコース

赤羽西支部

佐沼 裕子さん

すこしおコースに挑戦したきっかけは班会で見た塩分測定器。ずっと自分の作るお味噌汁は薄味だと思っ



佐沼 裕子さん



高橋 志津さん

と思い、上体起こし、下半身起こし、スクワット、お尻歩き、ゴキブリ体操をやり腹囲がマイナス2センチ、体内年齢は12歳若くなりました。

赤羽西支部

高橋 志津さん

マイチャレンジコース

報告後はスクエアステップを体験しました。脳トレニングになり、転倒防止や認知機能低下の予防にもつながります。大いに盛り上がり楽しい報告会となりました。

大いに盛り上がり楽しい報告会

マイチャレンジコース

豊島4丁目支部

伊藤フミ子さん

病院での健康診断で腹囲が上がりました。このままではメタボになってしまう

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

「さよなら原発 in 飛鳥山」が今年も3月15日に取り組まれます。原発は日本のどこにもいない、高コストで非常に危険な原発は全て一刻も早く廃炉にと、多くの市民が参加します▼この1月17日に広島高等裁判所は、四国の伊方原発3号機の運転差し止めを命じる決定を出した。くしくも阪神淡路大震災から25年目にあたる日に地震を理由とした判決を出す、「地震国」であることを改めて警告してくれたと、裁判をたたかった住民・支援者は感慨を込めた▼四国最西端のミカンと漁業の美しい街、佐田岬の根元に原発が鎮座し、多数の風力発電の風車が、アリのバイ作りのように、大きな音をたてて回っている。原発の事故が起これば、細長い半島の住民はどこにも逃げる場所がない。そのまま放射能にさらされてしまう▼福島原発事故以降、日本全国で住民による再稼働や運転の禁止を求める訴訟が相次ぎ、運転差し止めを命じる判決も複数出ている。しかし電力会社の不服申し立てで覆り、運転禁止が確定した例はない▼だが私たちは、アベ首相が福島はコントロール管理下にあると外国に向かって豪語した大ウソを決して忘れない。今もたまり続ける放射性汚染水や、漏えい事故、果ては薄めて海に流すなど信じられないことだ▼広島高裁の差し止め判決に大きな力をもたらしながら、3月の王子駅前三角公園でのさよなら原発の集いに皆で行きましょう。

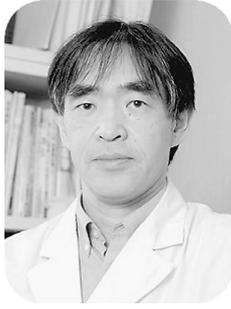
(よ)

理事会だより 1月25日

健康は個人の努力だけでなく 他者や地域との絆が重要

理事長あいさつ

今泉 貴雄



地域との つながりがカギ

2020年に入りました。新年を迎えた、といっ...

私は「つながり」と健康格差」という本を読んでみ...

特定の商品を購入することで...

ハードル下げて 実践しよう

新たな組合員を どう増やすか

さてそうはいっても、課題は多々あります。やはり...

病院のスペースをそれらの...

《理事会議事録要旨》

報告事項

①12月組織活動報告・加入148人、脱退63人、出...

議決事項

①生協北診療所電子カルテシステム購入。②王子...

◎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。



くらしに関わる様々な要求があがった

なんでも相談会の事例は 生活実態を知らせる強み

区民要求実現 北区連絡会 北区との自治体交渉

12月23日、区民要求実現...

どの事例を自治体交渉につ...

医療と介護の現場

不安な気持ちを包みこみ 意思を尊重し「居場所」に



ひまわりの家に入居して...

医療の面では、なんでも...

〈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...

ひどく大きな肩こりが染に

試してもつらければ受診を

鹿浜診療所
所長 平山 陽子

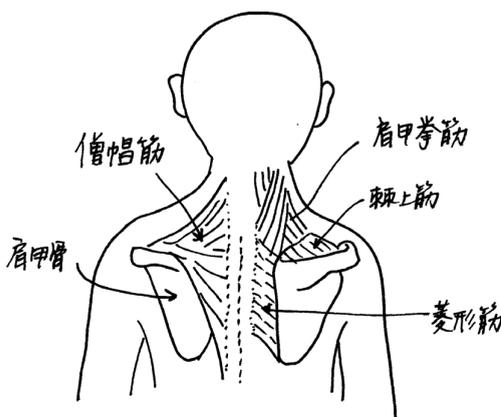
肩こりで悩んでいる人は多いですね。私もときどき肩こりがひどくなります。長時間パソコンに向かった時や、子どもをたくさん抱っこした後など、首から肩にかけてカチコチに硬くなり、痛みも出てきます。そんな時、上手な人にもんでもらうと本当に天国です。

肩こりの原因

不愉快な肩こりは首や肩甲骨の周りの筋肉のこわばりが原因です。(図1)
長時間の同じ姿勢(運転、デスクワーク)、運動



不足、冷え、精神的ストレスなどで肩こりは悪化します。また、猫背、など肩の方は肩こりになりやすいです。
肩こりと思っていいたら違う病気が隠れていた、ということもあります。転んでから急に痛むようになった、痛くて眠れない、腕にしびれが走る、手に力が入



(図1) 肩-リに關する筋肉

図2

誰でもできる肩-リのかんたんストレッチ



こともあります。今までにない痛みが急に出てきたら、早めに病院を受診しましょう。

肩こりの対処方法

肩こりは生活の工夫でかなり良くなります。

①デスクワークの時は正しい姿勢で

(背筋を伸ばし、前かがみにならないように)。
②長時間同じ姿勢をとるときは定期的に休憩を取り、肩甲骨のまわりの筋肉をほぐすような軽いストレッチを行いましょう。(図

③肩かけカバンはやめ、リュックサックを使いましょう。

④温める: お風呂では肩までつかって温まりましょう。蒸しタオルも良いですね。

⑤睡眠の姿勢: 高すぎない枕、柔らかすぎないマットで頭と首と体幹が平行になるような姿勢で休みましょう。

これらを試しても良くならず、つらい症状が続くならば、まずはかかりつけ医に相談してみてください。医師が出す湿布、お薬(鎮痛薬や筋緊張緩和剤、葛根湯など)に加え鍼灸や整骨院などの治療も一定効果があります。

王子生協病院 小児科から



もうすぐ入園、入学の季節ですね。入園の場合は、まだ小さいわが子が自分のもともとから離れて集団生活に入るわけですから、楽しみも反面、不安に感じることもあると思います。

保育園、幼稚園での新生活が始まると、保護者の心配ごとのひとつに「感染

王子生協病院

小児科医 平山 美香

症」があるでしょう。子どもが熱を出して園にお迎えに行く、ということがたびたびあるかもしれません。入園しはじめに特に多いのは、風邪症候群です。今まで熱を出さなかった子どもが、園に通い始めた途端に「熱を繰り返す」「鼻水や咳が止まらない」という症状で受診することが多くあります。

特に2歳未満の乳幼児が初めて集団生活に入ってからしばらくの間は、発熱を繰り返すことがよくありますが、感染症を繰り返していくうちにだんだんと免疫力をつけて病気をもらう

頻度も減ってきます。しだいに休園するのはインフルエンザなどの流行時期に限られるようになります。集団生活ではやる感染症は、咳やくしゃみなどを介したり、皮膚や粘膜に接触

タ登録などの準備をしておくのも一つの手段として良いかもしれません。集団生活でうつる感染症の中にはワクチンで防げるものもあります。予防接種にはMRワクチンなどの定期接種以外にも、インフルエンザ、おたくふかぜワクチンなどお金がかかる任意接種があります。任意接種

で防げる病気は、必ずしも重症化しない病気とは限りませんので、積極的に受けておきましょう。また、給食が始まると、食後の全身じんましんなどで緊急受診するケースもときどき見られます。当科では食物アレルギーの診療として、血液検査以外にも必要があれば食物経口負荷試験を行い、適切な診断、食事指導を行っています。集団生活が始まるからの体調不良時はもちろんですが、入園前に食物アレルギーなどで心配なことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

新生活で起こる体調不良

親が子どもにできること

してうつる病気です。日頃の予防対策として、帰ってきたら、まず手洗い、うがいをしましょう。また、登園前に熱はないか、機嫌が良いか、食欲はあるか、発疹が出ていないかなどチェック

ので、体調がすぐれない時は無理をせずしっかり休息をとることも大切です。登園できるまでの間、どうしても仕事の都合で家族が休めない時に備えて、病児保育や病児対応のベビーシッ

接種があります。任意接種

で防げる病気は、必ずしも重症化しない病気とは限りませんので、積極的に受けておきましょう。

また、給食が始まると、食後の全身じんましんなどで緊急受診するケースもときどき見られます。当科では食物アレルギーの診療として、血液検査以外にも必要があれば食物経口負荷試験を行い、適切な診断、食事指導を行っています。集団生活が始まるからの体調不良時はもちろんですが、入園前に食物アレルギーなどで心配なことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。



第8回 荒川ラインウォーキング



ご家族で、仲間どうして誘いあってご参加ください

開催日 4月4日(土) 雨天中止

コース 扇大橋から①~④の各地点を折り返すコースです
①3kmコース
②5kmコース
③7kmコース
④9kmコース
*健脚の方、マラソン

受付時間 午前9時30分~

スタート時間 午前10時

終了時間(予定) 12時30分

参加費 無料

参加資格 東京ほくと医療生協の組合員と家族(一般の方は当日医療生協の加入が可能な方)

事前申し込み 参加を希望される方はエントリーシートにて事前登録をお願いします(締め切り 3月23日)

申し込み先

組織部へFAX(3912-9333)でお願いします
お問合せは、組織部電話(3913-9100)まで

当日受付場所

扇大橋下
舍人ライナー足立小台駅 徒歩3分

健康チェックの意味を知る

フレイルを学んで、気づきもあった

目からウロコの北足立健康チェック項目学習会

握力・足指力・血管年齢・骨密度など

1月11日、北足立生協診療所の2階で、健康チェック項目学習会を行いました。10人の参加でした。

私は間もなく喜寿を迎えますが、この2・3年、腕・足・腰に筋力の衰えを強く感じています。できていたことができなくなるなんて悲しいですね。今回の学習会で学んだこと、目から



講師の朝日正子理事が測定して見せる

うろこでした。測定は、身体の状態をつかみ、意識して生活を見直す絶好の機会です。

学習した項目は以下のとおり。

《握力》—握る力。これが全身の筋力の程度を知るための指標になっています。私はもともと低く、今回は20キロにも満たなかったで

す。厚労省の研究では、握力の経年低下が大きいほど、死亡リスクが高いそうです。多くの研究で、握力と疾病リスクが関連しているとのこと、驚きました。

たかが握力と軽視していません。

《足指力》—足の指の握る力。この力を鍛えることで、歩くとき・立つときのバランスアップができます。疲れにくい歩行、むくみの改善・予防などの効果があるそうです。鍛える運動は、日常的に指先に力を入れて立つ、タオルギャザー、かかと上げなど。

《血管年齢》—血管の老化度の目安。BCチェッカー



健康チェック項目の学習会

では血液の循環状態もチェックします。健康意識の向上に役立つ指標だそうです。

ほかに、骨密度などなど最後に、聞きなれない言葉「フレイル」を学びました。

（居宅介護支援事業所ハピネス・金原明子）

食べても太らないコツ

地域公開講座で生活改善

食生活、運動習慣、休養などチェック

1月9日、王子生協病院 健診課・吉田信行管理栄養士による地域公開講座「太らない食べ方」を行い、26人の参加で大盛況でした。

食生活、運動習慣、休養、ストレスなどの項目チェックを各自行い、自己採点して、お互いの評価を行いました。糖質・炭水化物の上手な摂取方法、食事の食べ方では野菜を先に食べたほ

うが良いなど、今後の生活活に取り入れたいという意見が多く聞かれました。

学習会に参加された方の中には、毎日の夕食が午後9時過ぎの方がおり、「9時以降は炭水化物を少なめにし、低カロリーの食品を選び、今日から実行します」と意欲的でした。毎日の食事はきちんと摂りたいものなので、食品の選び



自分に合った改善方法を探るチャンス

た。加齢による筋力や認知機能、社会性の低下(虚弱)した状態です。適切な対策を取らなければ介護が必要になります。私の「フレイルの気づきチェック」は、11項目のうち4つに○が付き、「前フレイル」という状態でした。以前よりもリアルに老後の気になることをチェックできました。

「健康習慣の自己チェック」8つの生活習慣も具体的に、大いに気づかされました。

健康チェックは、ぜひ最後の「フレイルの気づきチェック」までして下さい。キッチンできていなかったことが見つかります。

（北足立第3支部・千葉田鶴子）

方、調理方法、食べる順番、食べる時間を皆さんに学んでいただけた時間でした。

（健診課・細野みゆき）

目指したいものが明確に

医系学生らが模擬体験

ほくとウインターセミナー

12月25日、ウインターセミナーを開催しました。医師、薬剤師、看護師、理学療法士、作業療法士を目標としている高校生が、模擬患者さんを相手にチームで関わりロールプレイを行うものです。今年

は高校生14人を含む計27人が参加しました。

学生たちは緊張しているようでしたが、時間が経つにつれ堂々とその専門職になりきっていました。学生の中には1年生の参加者もいて、意識の高さや気づきの視点に大人チームは驚きました。

参加した学生の感想です。「具体的な医師体験ができ、どのような医師になりたいか、何を目指したいのか、はっきりすることができてよかった」「医療現場では自分の思い通りに



気づきが多かった模擬患者とロールプレイ

かないと思うので、どのような状況でも対応できるよう、コミュニケーション能力をつけたいと思った」患者役を務めてくださった浜野妙理事の手作りクリスマスケーキが非常に好評で、学生たちはたのしく、おいしく、学びができました。

（医学生担当・石川翔平）

無差別平等の医療と福祉の実現をめざして

第22回看護介護活動研究交流集会

1月18日に第22回看護介護活動研究交流集会が開催されました。みぞれも混じる寒い1日でしたが、各部署から97人の参加者が集まりました。

23事業所から21演題の発表があり、例年に比べ発表後の交流時間を多く取りました。質問や意見、感想など発表者側も参加者側も多くの気づきを感じる事ができ、持ち時間の20分があつという間に過ぎていきます。



実行委員長のまとめあいさつ

した。どの演題も素晴らしいかったです。締めくくりに特に心に残った演題として、各分散会ごとの優秀演題を表彰しました。

今年のテーマは「ちからをあわせて一歩前進〜無差別平等の医療と福祉の実現をめざして〜」です。民医連の「新たな医療・介護活動の二つの柱」には「貧困と格差、超高齢社会に立ち向かう無差別平等の医療、介護の実践」とあります。

ドキュメンタリー映画

認知症の母と耳の遠い父と離れて暮らす私ー

ぼけますが、よろしくお願ひします。

広島県呉市。泣きながら撮った1200日の記録

上映のご案内（上映時間102分） **入場無料**

3月12日（木）北とびあつじホール
開場18時30分 開演19時

共催：東京保健生活協同組合
東京ほくと医療生活協同組合
後援：東京民医連北中ブロック

お問い合わせ・お申し込み先
ほくと組織部 3913-9100



飛び出せ「医学生」



「丁寧よりもわかりやすく」やさしい日本語をつくる

あなたの言葉は「やさしい」ですか

「ブラッシュアップ講座」特別企画

「やさしい日本語」という言葉を聞いたことはありますか。「やさしい日本語」が生まれた背景には、1995年の阪神・淡路大震災で、重要な情報が迅速かつ正確に伝わらないというコミュニケーションの問題が顕在化したことがあります。

現在、日本で暮らす外国人はおよそ264万人。そのうち英語でコミュニケーションをとっている方は20%くらいで、英語よりも簡

どう話したら伝わるか

「やさしい日本語」ワークショップ

た方々が必要な時に少しでも安心して医療にかかれるように、定例開催している医療者のための学習会「ブラッシュアップ講座」の特別企画として、1月18日に順天堂大学の武田裕子教授

をお招きし、「やさしい日本語」ワークショップを開きました。東京ほくと内外から医師・看護師・ケアマネージャ

まずは、武田教授から「やさしい日本語」のつくり方のレクチャーを受け、よくある診療風景のシナリオをもとに、さまざまな職種・年代が交じる班ごとにロール・プレイを行いました。

「ねんご」
『座薬』はどの言いかえるか
「くして」
「いたでいて結構です」とい

うのは通じるか」など、模擬患者さんにその場で伝わったかを確認しながら、班ごとに「やさしい日本語」をつくっていきます。武田教授・日本語教師・模擬患者さんから「です・ますを

用いる」「文章を短く区切る」「擬音語・擬態語は使わない」「丁寧よりもわかりやすく」などのアドバイスをもらいました。

参加者からは「やさしい」を考えすぎて難しくしてしまっていた「参加型で在住外国人の方の意見を聞きながらできて良かった」「相手のことを想って試行錯誤していくことを重視していきたい」「ハートで伝えることが大事」といった感想が寄せられています。

この学びを職員・組合員さんと地域で継続し、さらに広げていきたいと思えます。(本部医師担当部・灰野真紀)

2019年度入職医師紹介

患者さんが苦痛に支配されない人生を歩めるよう支援

大澤 岳史

(日本外科学会専門医
日本大腸肛門病学会専門医
日本緩和医療学会専門医
がん治療認定医)

1月より王子生協病院に赴任しました。さいたま市出身で、東京女子医科大学東医療センターで消化器外科を、帝京大学医学部附属病院で緩和ケアを担当していました。



診療も担当する予定です。まだ、勤務開始後1ヶ月ですが、王子生協病院は比較的若い医療者が多く、活気にあふれながらもアットホームな雰囲気病院だと感じています。

王子生協病院では緩和ケア病棟を主に、外来や訪問

病棟でみかけたら、気軽に声をかけ下さい。よろしくお願いたします。

わたしも配っています

緩和ケアは、「重い病を抱える患者やその家族一人ひとりの身体や心などのさまざまなつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるよう支えていくケア」のことです。

病氣は長い人生のほんの一部におこったトラブルですが、病氣にともなう苦痛はその人の人生そのものを支配しがちです。少しでも苦痛を緩和することで患者さん一人ひとりがそれぞれの人生を歩んでいけるような支援を行っています。

児玉 紀子さん

前任者の高齢化で、私が配付を引き受けることになりました。昨年突然のお話で、地図におとして配付するのには、少し戸惑いがありました。自分を含め、22部の配付です。一戸建てのお宅ばかりで、最初のときにあいさつがてらお話しした家が数軒。女子高校生がいる家もありましたが、多く

東京ほくと医療生活協同組合王子生協病院 地域公開講座

緩和ケア学習会 「人生会議を知ろう!」

人生の心づもりを考える

人生会議とは、あなたの大切にしていることや望みについて考え、信頼する人と話し合うことです。具体例を交えて学習し、これからの人生に役立ててください。

日時: 2020年3月6日(金) 14時~16時
会場: 王子生協病院 会議室
参加費: 無料
講師: 平山 陽子 医師

申し込み締め切り: 2月29日(土)
問い合わせ先・連絡先
王子生協病院 管理室 伊藤
TEL: 03-3912-2201 (内線1805)
FAX: 03-3912-7196

は高齢世帯のようです。いつも良く知っている地域の方たちが新聞に掲載さ



れているので、この人も、あの人もと親しみがわきます。医療・介護は、政府はいろいろ理屈をつけて国民をだまして予算削減する分野ですが、弱者切り捨ての政治の下、いのちと暮らしを守る大事な活動と実感します。がんばります。

街づくり 病院・診療所・事業所だより

王子生協病院

運動・栄養・薬の観点から 血糖をとらえる学習会



土曜糖尿病教室

12月7日に糖尿病教室を開催しました。理学療法士の講義「運動で血糖値が下がる理由」を聞いたあと、首から背中まである僧帽筋(上部繊維・中部繊維)を意識しながら、参加者からはわかりやすい、参考になったと感想が寄せられました。糖尿病の学習会は定例開催しています。(理学療法士・横内隆亮、管理栄養士・吉田朱花、薬剤師・江戸由希子)

江北生協診療所

環境にあわせて柔軟に変わっていく診療所のビジョン

来年度の予算づくりがはじまりました。昨年度は、夜間外来の時間短縮、水曜午後の外来休診、居宅介護支援事業所の廃止、職員体制縮小、などを実施しました。これらにより、診療所(写真)は大幅な赤字を縮小できましたが、患者さんにはご不便をおかけしました。くらしと健康を守る、地域に根ざした医療と介護の実践を掲げてきた診療所にとって、とても心の痛い思いです。江北4丁目2021年度、東京女子医科大学東医療センターが移転、江北地域は大きな変化が予測されます。早い段階からこの地域の変化に対応できる、当診療所ビジョンが求められています。これからも住民のみなさんと一緒に地域医療を支えていきます。ご協力よろしくお願いたします。(事務長・加藤智)



昨年7月1日よりほくと医療生協の専務理事を務めています。皆さんに助けてもらって半年あまりが過ぎました。感謝しています。

島崎藤村の『夜明け前』は「木曾路はすべて山の中」とはじまりますが、中山道の関所があった長野県木曾町の隣村、日義村（今は木曾町に合併）で生まれ育ちました。『平家物語』に登場する木曾義仲のゆかりの地と教えられてきました。

木曾義仲ゆかりの地出身 散策して地域にとけ込む

専務理事 畑中 久明(64歳)



北中ブロックボウリング大会で腕を鳴らす

その後、立川相互病院の医事課に異動しますが、組合専従時代の縁で結婚相手も見つかり、教員組合の会館で祝う会を開いてくれて、歌手の横井久美子さん（国立市在住）にゲスト出演していただき、よい思い出になりました。

89年に生まれた長女も、昨年結婚。一人娘でさびしいでしょう、と聞かれますが、これまでの紆余曲折（誰にでもありますが）を思うと、「安心した」とい

うのが正直な気持ちです。趣味と言えるか、新聞の将棋の棋譜と観戦記を読むのが好きです。散歩はよくします。荒川都電制覇を考えていて、今年は王子から三ノ輪橋までが目標です。私の場合、その日の気分です。歩くコースも変えるので、目的地に着かないこともあります。また、美味し処を見つめるのも楽しみの一つです。

立川ではたくさんのご経験を、失敗談もありま

す。その中でも2016年12月開院の立川相互病院にまつわることは印象深いです。用地は複数の事業者と共同で財務省から購入しました。全日本民医連経営部の支援で3日間連続行った長期経営計画作成作業、土地から手りゅう弾と米軍の廃材が多数出て、賠償額をめぐる財務省との交渉は森友問題がいかに異常なことかわかるエピソードです。

さて、ほくとの今後ですが、最近では次の2つの言葉が頭によく浮かびます。

「誰のために、何のため」「力は出し惜しみしない」です。困難や自分の意に沿わないことは常にあります。明るく元氣よく前へ進んでいきましょう。

12月11日、6年目を迎えた王子駅前なんでも相談会の事例検討会が王子生協病院会議室にて開催され、東京ほくととの職員や組合員も参加する実行委員会8団体から20人の出席がありました。

会は、概要報告、事例検討、自治体交渉につなげ

る、の3部構成で行われました。「面接で落とされ、の3部構成で行われました。」「面接で落とされ、の3部構成で行われました。」「面接で落とされ、の3部構成で行われました。」

解決策を集团で議論

昨年、コープ共済地域と連携もした。これまでに相談に来られた相談者は350人になっています。学び発展し続ける相談会をこれからもめざします。(なんでも相談会事務局 森松伸治)

地でも水漏れさせてしまった高齢者の一人暮らし」「知的障がい者が支える難病の親を持つ母子家庭」の3つの事例を、「あなたが相談者ならどうする」というテーマで、解決策をテーブルごとに分かれた小グループで討議。参加者と司会、コーディネーターとの双方で議論する事例検討は好評でした。

絵手紙「結」

田結 弘明

(23)

福寿草の「幸せを招きますように」という意味にあやかり、読者の皆さまにも無病息災で幸福な新年を願って描いた、色鮮やかな一枚です。

虹の箱

王子生協病院 事業所利用委員会

気づきを与えてくれる投書
より良い医療の提供めざして

当委員会は、王子地域の各支部からの代表者、病院からは事務長などが参加し、組合員、職員合わせて約15人です。虹の箱の投書の対応、病院報告、院内ポスターや地域からの報告・意見を共有し、病院の改善に

いかしています。虹の箱の投書は、対応方法や返事を検討します。最近「外来受診時に職員が忙しそうだったが、ボランティアが対応してくれて助かった」「職員の皆さんの好意あふれる看護に感謝している」「検査の際、患者

毎月第4木曜日に開催する委員会

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

事例でふりかえる
なんでも相談事例
検討会

12月11日、6年目を迎えた王子駅前のなんでも相談会の事例検討会が王子生協病院会議室にて開催され、東京ほくととの職員や組合員も参加する実行委員会8団体から20人の出席がありました。

会は、概要報告、事例検討、自治体交渉につなげ

◆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	かえで薬局
北区豊島3-5-6 ☎3912-7478	足立区江北1-26-8 ☎3896-6620
しんでん薬局	わかくさ薬局
足立区新田2-12-7 ☎3911-2274	足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054
ひまわり薬局	あらかわ虹薬局
北区東十条2-6-5 ☎3912-0293	荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005
ひまわり薬局浮間店	堀切虹薬局
北区浮間3-22-5 ☎3558-3081	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

(敬称略)

王子 若林ふさ子(68)

1月号に顔見知りの笑顔。カラー写真が東京ほくとへの希望に見えました。

志茂 阿部栄子(68)

ほっとカフェで「もしバナゲーム」、余命1年という設定で考えました。

伊興 日本章子(63)

今年は梅のつぼみがたくさんつき、紅梅から咲き始めました。

王子 藤本ヒロ子(79)

今年も元気に支部活動していきます。

荒川 荒埜智子(51)

1月生まれで今年51歳になりました。

◎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)

東十条 佐藤芳子(85)

友人にすすめられて生協に加入しました。これからどう人生を歩んでいけばよいか惑う時があります。

豊島 横山きよ(72)

風邪でお世話になりました。予約ができるので便利です。

滝野川 佐久間志津子

夫が王子生協病院の先生と看護師の方々のお世話で家で静かに亡くなり、心から感謝しております。

王子 大川重方(75)

王子生協病院に通院12年目、病院が近くにあって安心です。毎日新聞や雑誌の puzzles に挑戦しています。

江北 下川通子(70)

今年も元気でいられますよう、皆さん気を付けて下さい。

さい。上十条 田中爽子(85)

1月で85歳になりました。久々に便りを出しました。

町屋 為我井雅子(78)

おせち・おぞうにで祝い、今年もがんばろうと思っていました。

王子 中澤政子(76)

年賀の挨拶、メールでする方が増えてきました。時代の流れでしょうか。

岸町 榎原一栄(89)

機関紙配布は娘が行います。あつという間です。

すが、折込チラシを中に折り込むのは私の担当です。

豊島 折原のり子(81)

元日や 晴れて雀の物語り

上十条 秋山千映子(67)

66歳で大腸カメラ検査を受け、大小各1個ポリプを発見。切除できました。

王子本町 小山由美子

病気に負けないと願って頑張っています。

新田 荒川雪江(61)

下の孫もこの4月で1年生。あつという間です。

人生会議を知り、考える

有意義な新春のつどい

豊島5丁目団地支部

1月19日、豊島5丁目団地支部の新春のつどいが行われました。1部は王子生協病院の漆畑宗介医師の講演、2部は北区年金者組合ハーモニカ部の伴奏で歌おうとのことが始まりました。



「どう生きていきたいか」自分の健康観をみつめる

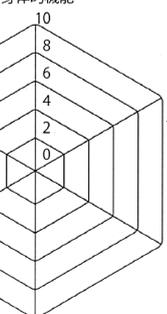
今回のテーマは人生会議です。「クモの巣表」(図参照)にそって点数をつけ

て、そこで自分がどこが不得手または得手であるかわかり、これからの人生をどのように生きていくのが理想的であるか考えるというものです。とても良い方法だと思

メンタルウェルビーイング

生きがい

身体的機能



生活の質

社会参加

日常機能

日常生活

社会参加

「クモの巣」と呼ばれる6項目に今の状況を記載し(いきがい、社会参加など)、この図を使いながら、一人ひとりにとっての健康とは何か、より健康であるためにどう過ごしたいか考えていただきました。喘息を悪化させないという身体機能をあげた方、家の掃除をしたいと生活の質をあげた方など、人によって異なる健康観が垣間見える時間でした。



王子生協病院 内科医師 漆畑 宗介

人生会議は『もしもの時のために、自分の望む医療・ケアについて前もって話し合っておくこと』といえます。しかし、元気な時にもしもの時を話すのはなかなか難しいものです。そこで、今回はポジティブ

す。しばらく名前が出ないとお体の具合が心配です。

舎人 川崎美恵子(76)

正月早々体調悪くなり、持病と風邪が一緒に発症して毎日家でゴロゴロ。

王子 田代幸子(74)

手洗い、うがい、マスクでインフルエンザ予防を心がけています。

荒川 関口ツル子(72)

おはようと返事するピコちゃんに会い、かんかん地蔵に手を合わせ、川ぞいの土手を2時間半歩きます。

豊島 浜野紀美恵

なつかしい名前が出ていて、うれしく読んでいます。

を付けて、今後の行く先をみつめていくつもりです。

今まで考えもしなかった発想のお話がかがえて大変有意義なつどいでした。

2部のハーモニカの伴奏でなつかしい歌・童謡・演歌を皆で歌い楽しみました。

(豊島5丁目団地支部・高橋りん)

人生会議のお手伝い

王子生協病院

内科医師 漆畑 宗介

豊島 吉川とよ子

新年号に各支部のメッセージと顔写真。懐かしい顔発見で、元気がでます。

浮間 黒田葉子(55)

今年も楽しい新聞を届けて下さい。期待しています。

豊島 池田幾子(71)

新年号一面の絵手紙、はなやかでいいですね。

舎人 北原和子(41)

子どもたちが風邪も引かずに元気です。嬉しい。

王子 井伊幸子(70)

今年もジム通い、図書館

通い、月2回の子ども食堂、そして孫たちの応援：がんばります。

志茂 神田節子(68)

白梅にメジロが1羽チチチと鳴いていました。

豊島 菅原裕一

年末年始は実家に帰省しました。子どもたちは寒さに負けず元気に走りまわっていました。

神谷 皆川和子(79)

中東へ向かう自衛隊員の家族が涙していました。特攻隊員が戦地に向かう様子が目に浮かびました。

第379回 パズル

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、その旨明記下さい。(抽選対象外)となります。

〈前回の答え〉オゾウニ(当選者) (応募38) 大川重方、佐久間志津子、田中爽子、浜野紀美恵、宮崎幸子

〈しめきり〉2月24日。



雪をかためてつくる家。中は暖かい



源氏物語で「紅は色、白は香り」が良いとされた花



味噌や天ぷらなどでおいしくいただける、春の山菜



今年は西南西を向き、無言で食べると吉だそう

外来診療体制のご案内

2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 [訪問診療] 月・火・水・木・金・土

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 (皮膚科医), 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 [訪問診療] 午後=月・水・金

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 [訪問診療] 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 (水谷[整形], 永井[整形], 桑野[糖], 武井[整形]).

[受付時間] 午前8:30~12:15 午後1:30~4:00 夜間5:00~7:30 [訪問診療] 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 [訪問診療] 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

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 [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

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 [訪問診療] 午後=月・火・水・木・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 [訪問診療] 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

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 [訪問診療] 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。

歯プラン販売 2月8日、12日、18日、28日 「特売日」 3月4日、9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
王子訪問看護ステーション
十条訪問看護ステーション
ヘルパーステーションのぞみ
地域ケアセンターわかば
福祉用具サービスハピネス
居宅介護支援事業所ハピネス
荒川生協診療所通所リハビリ(デイケア)
あらかわ虹の里デイサービス
虹の訪問看護ステーション
ヘルパーステーション虹
地域ケアセンターはけた
都市型軽費老人ホーム ほくと西尾久虹の家
訪問看護ステーションなでこ
デイサービスセンターなでこ
訪問看護ステーションたんぽぽ
鹿浜診療所通所リハビリ

職員募集
●医師 ●看護師 ●訪問看護師
●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