

# コロナに負けない！ 運動のススメ

運動不足になってしまうと、気づかぬうちに体力が落ちてしまったり、体重が増えたり、気分が沈んでしまったりします。体力低下や体重増加は、転びやすくなったり、他の病気にかかりやすくなる原因になるので要注意です。新型コロナウイルスは外を歩いたり人とすれ違ったくらいではうつりませんので散歩もおすすめです。毎日少しずつ運動することがポイントです。

自宅でも運動  
しましょうね！



## その1

毎日 20～30 分の散歩やウォーキングを心掛けましょう。帰宅してからのうがいと石鹸での手洗いが大切です。



## その2

### 自宅で出来る運動

①椅子に座って腕を大きく振りながら、交互にももあげ(30回くらい)



②テーブルや壁につかまって足の屈伸(スクワット 10回)



③テーブルや壁につかまって片足立ち(片足10秒ずつ)



④壁につかまってかかと上げ(10回)



東京ほくと医療生協のすべての組合員へうたったえます。

～医療・介護崩壊を防ぎ、感染拡大から地域の健康と暮らしを守る



**ほくと応援特別増資**にご協力ください～

いま医療介護現場では新型コロナウイルス感染対応による入院制限、外来患者や介護利用者の減少などが事業所に深刻な経営悪化をもたらしています。このままではどの地域でも医療、介護崩壊を招きかねない状況です。職員は自分自身の身を守りながら、感染により地域の医療・介護が崩壊しないために、全力を挙げて取り組んでいます。そして大変な中ではありますが安心、安全な医療・介護サービスの提供と**現在の危機をともに乗り越えるため特別増資**へのご協力をお願いします。

東京ほくと医療生協 理事会

# 東京ほくと

2020年6月  
臨時号



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 東京ほくと医療生協 組織部

☎ 03 (3913) 9100

Home Page: <http://www.t-hokuto.coop/>

一人は万人のために、万人は一人のために

東京ほくと医療生活協同組合のみなさんへ



2020年6月1日  
東京ほくと医療生協  
理事長 今泉 貴雄

新型コロナウイルスの感染が続く中で組合員の皆様は、大変不安な日々を送っておられると思います。4月に緊急事態宣言が出され、首都圏では5月末にやっと解除されましたが、不要不急の外出の自粛や学校一律休校など、日常生活における様々な困難が生じておりました。東京ほくと医療生活協同組合でも、班会等々の各活動の中止、また機関紙の休止等の対応をせざるを得ない状況でした。

感染症が続く中で、医療介護従事者への感染や病院内での感染の報告もあり、当法人内でも職員への感染が生じ医療機能にも大きな影響が出ました。この間王子生協病院では行政からの要請もあり、新型コロナウイルス感染症患者さんの受け入れをしております。また受診される患者さんの中には新型コロナウイルス感染症を疑わざるを得ない方もあり、地域に感染症が広がっていたことを実感しております。

全国的に患者さんが減少していく傾向が

でているなか、医療と介護の現場では、感染のリスクへの配慮、診療への疲労の蓄積など困難な状況が続いております。そうした中で東京ほくと職員は、その社会的使命を自覚しながら医療・介護体制が崩壊しないよう引き続き全力を挙げて取り組んでおります。

新型コロナウイルス感染症の蔓延は、今までの日常生活を大きく変え、そして生協の根幹である人と人とのつながりを大きく制限するものとなっています。この間、組合員の皆さんがエプロン、フェイスシールド等を三密に注意し手作りで作成していただいております。医療・介護現場で働く職員に配布し大変喜ばれており、職員を代表して感謝申し上げます。

生協の理念として語られる言葉に「一人は万人のために、万人は一人のために」があります。わたしたちは、これまで幾度となく組合員・地域住民とともに困難を乗り越えてきました。新型コロナウイルスという未曾有の困難に対しても、私たちは協同の力で乗り越えていくことができると確信しています。

今こそ「誰一人取り残さない・取り残されない社会の実現」とくらしを支える事業と運動をみなさんとともに広げていきましょう。

最後に、組合員の皆様、感染症への注意は引き続き重要です。自身が感染しないよう十分体調管理に注意してください。

機関紙「東京ほくと」6月号は休刊になります。臨時号は、配付者に郵送しています

## 「お困りごとはございませんか？」というチラシに 6人の方がファックス・お電話

機関紙「ほくと」4月号に折り込んだ「ささえあい依頼書」を見て、6人の組合員がファックスやお電話をくださいました。「ゴミ出しに困っている」「話し相手がほしい」等、地域の支部長さんや理事に対応していただきました。見守り・傾聴ありがとうございます。



# コロナに負けるな！ ほくと応援プロジェクト・HOPEニュース



## 医療・介護の 崩壊を防げ！

「ほくと応援プロジェクト」とは組合員と職員が新型コロナによる困難を乗り越えるために始まったプロジェクトです。その活動のニュースを作成しました。タイトルはほくと応援プロジェクト(H・O・P)にイイね！の意味「E」をつけてHOPE(希望)ニュースとなりました。コロナ感染拡大で大変な時ですが、みなさん希望(HOPE)を持って頑張ってください！

感染予防エプロン  
フェイスシールド不足が深刻！！

### 職員を守れ！組合員活動

医療・介護現場で使われる感染予防用品が不足しています。そのため地域の組合員に呼びかけ、手作りの防護エプロン・フェイスシールドの作成が進んでいます。呼びかけからすぐに参加者が急増し、続々と届いています。

### 広がる支援のわ

◇「東京のまちづくり」の有志の方々から「協力したいから材料を送ってください」と申し入れがありました！現在もたくさんの作成したエプロンが送られてきます。

参加者10名 総枚数690枚 (5/26現在)

◇職員知人(栃木県栃木市の方)からN95のマスクが100枚以上寄付されました！

◇職員のママ友7名が178枚の防護エプロンを作成し届けてくれました。皆さんからは「医療関係者の皆様に協力できて嬉しい」とコメントがありました。



組合員作成感染予防医材総数(5/26現在)

参加者 186名

1万枚達成!!  
防護エプロン フェイスシールド  
11926枚作成 3365個作成

職員の力になっています！！

### 安心して医療・介護ができます

組合員の作成した防護エプロン・フェイスシールドは連日多くの現場で使われています。HOPEニュースなどで組合員の作成の様子を発信しているため、「使うたびに励まされます」「改めて組合員さんのすごさを実感しました」という職員からの声も届いています。



健診課



リハビリテーション課



放射線課



院内薬局



4階病棟

### 地域の組合員より

#### 最前線にして最後の砦！

職員の皆さんありがとう！みんなで頑張りましょう！

コロナウイルスに負けるな！  
がんばろう！！  
豊島7.8丁目支部 加藤さん

みなさんのがんばりで日本  
全体が元気になっています。  
ありがとう！  
鹿浜第2支部 豊岡さん

頑張っている皆さんお疲れさま  
早い終息はみんなの願い。  
西尾久支部 小林さん

夫婦でエプロンづくりやって  
ますよ。  
皆さん頑張ってください！  
豊島4丁目支部 米山さん

みなさんの誠実な対応が患者  
さんの励ましになっています。  
私も頑張ります  
堀船支部 川村さん

私たちにもお手伝いできる  
ことがあってよかったー！！  
赤羽東支部 小林さん

### 職員より

ありがとうございます！

「サンクス・ファックス」や  
メッセージカードに想いを込めて

「サンクス・ファックス」発行者  
王子生協病院医師 漆畑宗介

#### 防護エプロン

シンプルに作られていて  
使い方が分かりやすいです。  
ありがとうございます。

王子生協病院看護師 上假屋

#### フェイスシールド

曇りにくいように工夫が  
されていて助かっています。

王子生協病院看護師 大平

今、改めて組合員さんの力  
を実感しております。  
病院職員一同、組合員さん  
の期待に応えられる様、頑  
張っております。

王子生協病院医師 森岡良介

たくさんの手作りの物資あり  
がとうございます。みなさん  
のおかげで職員が安全に診  
療にあたれます。応援メッセ  
ージもとても嬉しかったです。  
またみなさんにお会いできる  
日を楽しみに頑張ります。

鹿浜診療所所長 平山陽子