

生協の現況 2020.10.1現在	
組合員	31,331人
出資金	15億2,363万円
一人平均	48,630円
2020年度増加	
組合員	350人
出資金	5,178万円

東京ほくと

一人は万人のために万人は一人のために

2020年10月号 第492号

機関紙
東京ほくと



ほくとLINE



東京ほくと医療生活協同組合

住所 〒114-0003 東京都北区豊島3-4-15
発行「東京ほくと」編集委員会 TEL.03(3913)9100
ホームページ <http://www.t-hokuto.coop>

初めまして、加賀皿谷支部です

か が さ ら や

発案から2年、14年ぶりの新支部誕生

支部結成集会に参加したみなさん



支部結成集会に参加したみなさん

北足立地域における、加賀・皿沼・谷在家地域は、今まで北足立第1支部でした。



新支部を求める声に応えて

理事 横田 敏夫

た。第1支部は組合員が1300人まで増えて、このままでは運営委員が維持できないことに加えて、加賀・皿沼・谷在家地域では「東京ほくと」配付が難しかった時期があり、班活動もできていませんでした。

2006年5月に南千住支部が結成されて以来、14年ぶりになる今年、新しい支部が誕生しました。足立第1支部から枝分かれして新しく結成された、「加賀皿谷支部」です。立ち上げに尽力した、横田敏夫理事に聞きました。

幅広い層を抱える地域で期待高まる

になりました。

今年9月19

日、結成記念として、健康相談と健康チェック会を兼ねて集まりました。15人が参加しました。

この地域に新支部を作ろうと話が出てから2年が経ち、今まで地域の人々と幾度となく話し合いを行ってきました。

加賀・皿沼・谷在家地域



一人ひとりが新支部への思いを語る



土井絵里子北足立生協診療所師長が健康チェック

には診療所が少なく、気軽に行ける場所がありません。中規模病院も受診に半日以上要するため、具合が悪くなつてからの受診が多いのです。状態がとも悪いと、受診時に生活や介護の相談はできません。

ある方のお宅訪問をしたら、足が腫れて歩けないの笑いあふれるスクエアステップ



笑いあふれるスクエアステップ

北足立生協診療所から遠い地域でありながら、170人組合員さんがいることでしっかり支部活動を行っています。組合員を増やしていきたいです。地域の方々と相談しながら活動していきたい、と決意しました。新しい運営委員にとっては初めてのことで、わからないこともありますが、助けあひ活動を基本にがんばります。



新支部長の塚本辰雄さん

顔をあわせることを大切に
加賀皿谷支部長
塚本辰雄さんに聞く
集まる場をつくるのが大事と考えています。声をかけてもつながりがないなかでは、なかなか来ないかもしれないですが、参加してもらい、一緒に深めていきたいですね。

地道に続けると少しずつ人が増えて、要望が出てくると中身も良くなってきます。」「話せる場所」「楽しい場所」：場所づくりをして継続性をもちたいと考えています。閉じこもらず、顔をあわせることを大切にしたいです。



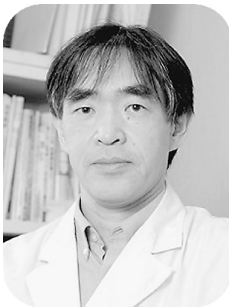
コロナ禍によって子どもたちの休校が3ヶ月続きました。明治からの学制以来かつてなかったことでした。入学式のない新入生、顔の見えないクラスメート、どれほどさみしかったことでしょう。密を避けるという。もともと人間関係は密の中で育ちます。親子・師弟・友情など。人格形成の大切な密を子どもたちから奪ってしましました。家庭の事情・地域社会の状況・地方政治のあり方によって、子どもの格差はますます広がりました。友達と会えない、おしゃべりができない、運動ができない、思いっきり笑えない。この3ヶ月後、分散授業が始まりました。小規模登校の中で子どもたちは「少人数のクラスは落ち着くよ」「先生が大声で話さないから静か」「友達と集中して話合える」という体験をします。このゆとりの実感を大切にしたい。少人数学級の必要は子どもたちによって実証されました。子どもたちを生きかえらせ、格差を補うには少人数学級の実現のほかにないという証明でもあります。国民の世論と現状を無視できず、首相も文科大臣も「少人数学級を検討する」と発言するところまで追いつめています。苦勞している子どもたちに少人数学級を贈りましょう。恥さらしなOECDの日本の教育公的支出世界最低をくつがえす政権をめざしながら。

(昭)

理事会だより 9月26日

理事長あいさつ

今泉 貴雄



長期政権の終焉
健康事由の退陣で
支持率上昇

暑い日が続いていたと思
っていたら、天気も不安定
な日があり、何より朝夕が
過ごしやすい日も出てきま
した。確実に秋に向けて日
が移ろいでいます。

この一月、いつもながら
あっとい間で過ぎた感じ
ですが、政治の世界でも大
きな出来事がありました。

7年以上続いていた安倍首
相が健康上の理由から退
陣、後任は官房長官であっ
た菅議員です。来年の総裁
選もふまえて4期目もうわさ
される情報もあったことを
思うと、大きな驚きです。
この安倍内閣の評価は否
定的であったり肯定的であ
ったり、様々な視点からみ

ることが必要です。しかし
退陣理由が健康問題で、下
がってきた支持率が再び
あがったと報道されまし
た。不思議なものです。

日本特有の同情と
無批判、新政権は
医療機関へ支援を

政治の業績は結果で判断
すべきであり、政治姿勢に
してもプロセスの透明性、
公平性、迅速性が求められ
ます。本来なら個人の健康
状態とは切り離して評価さ
れるべきものです。しかし
健康問題がクローズアップ
されたことで、日本人の心
情から「批判的意見は傷に
塩を塗る行為」とみなされ
て批判的な意見が言えなく
なる、そのような状況もあ
ります。

新しい首相には、コロナ
の一日も早い収束への取り
組みと、また経済分野の回
復、特に私たち医療機関
は、抱える経営的問題への
支援、健康を支える医療機
関への十分な配慮を期待
しつつ、かつ先ほどの倫理
観といった政治姿勢で臨ん
でいただくことを期待しま

す。くれぐれも安倍内閣で
みられた森友問題、加計学
園問題、役所の人事問題、
また昨今の政治家の汚職問
題などうやむやにしないで
ほしいと思います。

組合員や個人・企
業・団体に支えら
れてコロナに対応

この間当院での新型コロナ
ウイルス感染症に対して
の取り組みについて報告し
てきました。4月から当院
でも感染症の患者さんの入
院の受け入れを軽症の方に
限りますが、行ってきまし
た。個室対応が必要なた
め、対応できる患者さんは
多くはありません。また外
来では、発熱で来られた患
者さんはコロナ感染症の可
能性も考慮して、防護服の
着用を行うなどの対策を行
って診療しており、対応し
た患者さんの中には実際に
PCR陽性であった方もい
ます。

そのような対応を行うた
め、今までも報告しており
ますが、組合員の方からは
様々な支援をしていただい
ています。組合員以外の方
からも個人的にあるいは企
業など団体からも援助やス
タッフへのお礼として差し

入れをしていただきまし
た。
子どもたちの感謝
の言葉に励まされ
更なる尽力を誓う

また病院職員の使う廊下
に、医療機関で働くスタッ
フの日々の奮闘に対して、
北区内の小学生が書いてく
れたお礼メッセージが掲示
してあります。数千人の子
どもたちが書いたものの一
部で、北区から先日当院に
いただいたものです。

一つ一つ拝見したら、ど
れも医療スタッフへのお礼
の気持ちであふれていて勇
気づけられます。おそらく
組合員のご家族・知人もい
るかと思えます。本当にあ
りがとうございます。この
子どもたちの中から、将来
の医療・介護職をめざす方
がでてきてくれるのでは、
と想像をつい膨らませてい
ます。

私たちの日常業務ではあ
りますが、医療・介護の活
動は様々な方からの支援を
うけていることを改めて肝
に銘じ、引き続きスタッフ
一同感染防御につとめ、患
者さんへの対応に励んでい
きます。

私たちがの日常業務ではあ
りますが、医療・介護の活
動は様々な方からの支援を
うけていることを改めて肝
に銘じ、引き続きスタッフ
一同感染防御につとめ、患
者さんへの対応に励んでい
きます。

《理事会議事録要旨》

報告事項

①8月組織活動報告・加
入76人、脱退51人、出資
金増資1,677万円、増資
者1,127人、班会開催28
回、新班1班、2項組合
員3人。仲間増やし350
人到達。7～8月ほくと
応援特別増資、組合員・
職員とも目標達成。スマ
ホ教室8人修了。10～12
月生協強化月間。各区民
健診、健康チャレンジ、
手作りマスクコンテスト
開催中。9/9コロナと
社会保障スタンディング
。コロナ禍の災害時避
難などについて支部で話
し合う提案。②8月決算
報告。③事業所報告と新
型コロナ対策会議につい
て文書報告。④東京民
医連共同組織拡大強化月
間スタート集会や、「加賀
皿谷支部」結成の報告。
⑤生協強化月間の提起を
受けて、グループ討議。
⑥医療福祉生協連・全日
本民医連・東京民医連理
事会について文書報告。

議決事項

(1) 王子生協病院の脳
波計の更新、(2) 鹿浜診
療所の往診車更新、(3)
生協北診療所外来部門電
子カルテシステム導入費
用申請
以上、議決した。

10月～12月は「生協強化月間」

共同のいとなみを、今こそ

専務理事

畑中 久明



協の強化月間テーマは「新
型コロナウイルス感染拡大
による影響をはねのけ、
『誰一人取り残されないま
ちづくり』に取り組もう」
です。活動はこれまでよう
にはいきませんが、その
分、大胆に新しい試みをす
る機会かもしれません。

「みんなのスマホ教室」
がはじまりました。インタ
ーネットを利用したつな
がりにもチャレンジしまし
ょう。地域の困りごとは「さ
さえあいシート」を活用し
て、助け合い活動につなげ
ましょう。感染予防のエプ
ロンづくりに参加する中で
組合員加入した例もありま
す。いろいろなつながりを
活かして組合の拡大強化に
取り組みましょう。

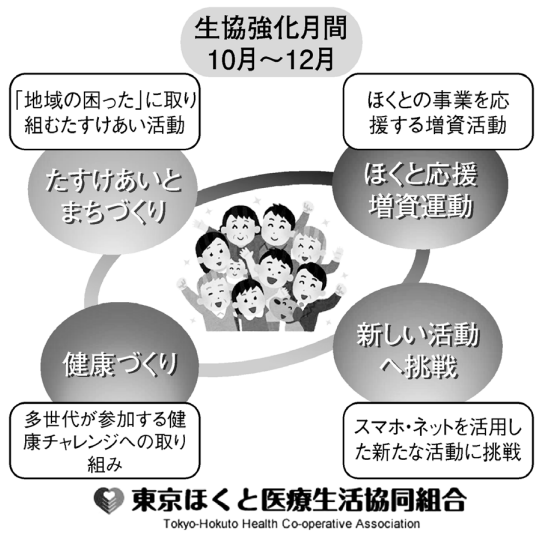
7月からとくくんだ「ほ
くと」の事業を応援する増
資活動
ほくと応援
増資運動
新しい活動
へ挑戦
スマホ・ネットを活用し
た新たな活動に挑戦

くと応援特別増資」は目標
の3000万円に到達して
います。しかし減資も相当
あり、生協を支える水準に
は届いていません。

コロナ禍のもと4月～8
月まで収益は1割の減少で
す。1割減が1年間続くと
5億円にも相当する大変な
収益減です。生協の経営は
一気に悪化しており、政府
系の福祉医療機構の特別融
資6億1200万円を利用する
ことで継続できているのが
実態です。しかしこれは借
金であり、5年後には返済
の負担がかかります。

今、全国の病院・診療
所、介護事業所は同じよう
に大幅な収益減で経営危機
に直面し、国や東京都に経
営を直接支援することを要
請しています。そうした運

新型コロナウイルス感染症が拡大する中での
生協強化月間～取り組みをすすめる4つの柱～



〈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

動と合わせて、経営をささ
える増資運動が大事になっ
ています。
今年度の強化月間は、①
たすけあいのまちづくり、
②東京ほくとの事業を応援
する増資運動、③コロナに
負けない健康づくり、④新
しい活動への挑戦、を柱に
活動をすすめます。

〈増資の振込先〉

郵便振込（通信欄に組合
員番号をお書きください）
記号：0016001
番号：77824
振込先：東京ほくと医療生
活協同組合

病気の 話

北足立生協診療所
後期研修医 日向佑樹



例年12月頃からインフルエンザの流行期を迎えます。特に今年は新型コロナウイルス感染症が流行している状況下であり、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行も懸念さ

れ、例年以上にインフルエンザの予防が重要です。インフルエンザワクチンの助成や接種時期について、国や自治体から例年とは異なる対応を求められていますので、ご注意ください。

インフル

エンザも

コロナも

予防

インフル

ンザの予防は①新型コロナウイルス感染症対策（3密回避、手洗い励行、屋内でのマスク着用）、②インフルエンザワクチン接種、の2点が重要です。インフルエンザも新型コロナウイルスも飛沫感染が主であるため、これまで私たちが行っ

コロナ禍のインフルエンザ対策

ワクチン接種をおすすめします

は確認されていますので、特に65歳以上の方や持病をお持ちの方は、接種してもらいたいと思います。

ワクチン接種の タイミング

インフルエンザワクチン接種は一般的に12月中旬ま

で接種を終えることが望ましいと言われていますが、今年は早めの接種をお勧めします。ワクチンの効果は接種してから1〜2週間後から発揮され、時間の経過とともに効果が弱まってくるものの、たいいてい6ヶ月

程度は続くと言われます。つまり、10月中旬に接種しても流行期間中は予防接種の効果を持てます。

ワクチンの費用は

東京はほとんどの病院・診療所での65歳未満の予防接種は、13歳〜64歳が3500円、65歳〜12歳が1回目3500円、2回目2000円（いずれも組合員料

インフルエンザを 疑ったら

もしインフルエンザと思われる症状が出現した場合、まずお電話にて病院または診療所にご相談ください。受診を希望される場合にも、電話で受診方法などご案内をさせていただきます。感染防止対策への協力をお願いいたします。



て家庭医療・総合診療の研修を行っています。幼少期〜高校にかけてア

ルペンスキー、サッカー、陸上競技に取り組んできました。怪我に苦しむことが多く、整形外科医に診ていただいた際に、身体を癒すのみならず、自分の生きがいを支えていただいた経験から、心身ともに支えることが出来る医師を志しました。

「届かないところに健康を届けたい」という学生時代の原点を大切にしながら、家庭医として患者さんやその家族の人生に寄り添えるような医師をめざして、日々の学びを大切にしていきたいと思います。10月〜3月は王子生協病院に勤務します。気軽に声がけいただけたら嬉しいです。



4月からCFMDのレジデントとして家庭医療・総合診療の研修を開始しました。研修の一環として4月から9月までは王子生協病院急性期病棟で主に入院、

その周囲で育ち、他大学を卒業してIT系の仕事にしばらく従事していました。その後思い立って医学部を再受験し、長野県の信州大学を卒業。長野県大町市で

救急外来を担当させていただきました。10月からは所属の生協浮間診療所で外来、訪問診療などの研修を続ける予定です。

生協浮間診療所 後期研修医 田中 夏実

IT職から医師へ転職 生活も含めて患者をサポート

新入医師紹介

大切にしたい私の原点 「届かないところに健康を届けたい」

北足立生協診療所 後期研修医 藤田 耕己

皆さん、こんにちは。私は、4月から北足立生協診療所に勤務しています。北海道札幌市出身で、大学卒

業後は地域医療のメッカである、長野県の佐久総合病院で初期研修を行いました。現在は医師3年目とし

て家庭医療・総合診療の研修を行っています。幼少期〜高校にかけてア

ルペンスキー、サッカー、陸上競技に取り組んできました。怪我に苦しむことが多く、整形外科医に診ていただいた際に、身体を癒すのみならず、自分の生きがいを支えていただいた経験から、心身ともに支えることが出来る医師を志しました。



荒川区保健所を激励訪問したみなさん（左側）

荒川区保健所を激励訪問

汐入支部が他団体に呼びかけて

東京をはじめ、全国的にも新型コロナウイルスの感染者増大が続いています。荒川区でも7月に入ってから2週間で40人以上の感染者が増え、検査・医療体制が心配されていました。そこで汐入支部が中心になり、他の民主団体に呼びかけて、荒川区長宛に独自の署名「コロナ感染防止と命を守る検査の拡充と医療の充実を求める緊急要望書」をつくり、署名活動を行いました。この署名活動は佐藤仁理事や支部運営委員が中心になり、他の民主団体の方も加わって、わずか1週間あまりの短期間で207筆を集めました。

8月3日、4人の代表が激励を兼ねて荒川保健所へ訪問し、集めた署名と「要望書」を提出しました。保健所側からは、石原浩所長をはじめ3人の職員の方が面談に応じて下さいました。冒頭に私が代表して

「コロナ危機に、最前線で感染対策を不眠不休で身を挺して奮闘なさっている保健所のみなさんに、心から感謝を申し上げます」と激励し、2人の運営委員から託された激励のA4型絵手紙2枚を渡しました。対応した石原所長は激励訪問に謝意を述べ、「要望書」は区長へ届けると約束してくれました。

忙しい中で、約30分意見交換しました。私たちからは「持病で発熱したが検査が受けられず不安だった」「診療所のような身近な医療機関でPCR検査はできないのか」などの声を伝えました。それを受けて、保健所側から「PCRセンターの拡充や唾液検査の導入など医師会の提案もあり、今後検査を拡大していきたいのではないか」など返答がありました。なお、この日の訪問には、東京ほくと組合員でもある相馬ゆうこ区議にも同席いただきました。

コロナ禍で「医療崩壊の逼迫」が相次ぎ、命の危険ばかりではなく、社会のあらゆる分野から「ゆとり」が奪われています。こういう時だからこそ医療生協の活動にたずさわる私たちの出番だと思っています。（汐入支部・金田泰弘）

みんなで学ぼうSDGs

東京ほくとは、今年度からSDGsのとりくみを事業所と地域で進めていく方針を打ち出しています。毎月1項目ずつSDGsの17のゴールについて学び、自分たちができることを共に考えていきたいと思います。

② 飢餓をゼロに



皆さんは「飢餓をゼロに」と聞くと、毎日食事をとっているから、直接関係のないことだと感じるのではないのでしょうか。国連の定義によると、「飢餓（Hunger）（ハンガー）」は一定基準の栄養源を獲得できていない状態とされています。つまり食べるだけではなく、良質に栄養が摂取できているかが重要です。

農民運動全国連合会
事務局次長 藤原 麻子



FAO（国連食糧農業機関）の「世界食糧安全・栄養白書」は、健康的な食べ物を手に入れられないと栄養不良だけでなく、太りすぎや肥満も引き起こすと報告しています。栄養価の高い新鮮な食品は、高価になりがちだからです。適切な食品を手でできない経験は、不

安、ストレスおよびうつ病の感情を引き起こし、過体重および肥満のリスクを高める可能性があるとのこと。とりわけ、妊婦の栄養失調は、子どもに大きく影響すると指摘されています。低体重児は、発育障害を引き起こす可能性があります。肥満ともつながるのだ

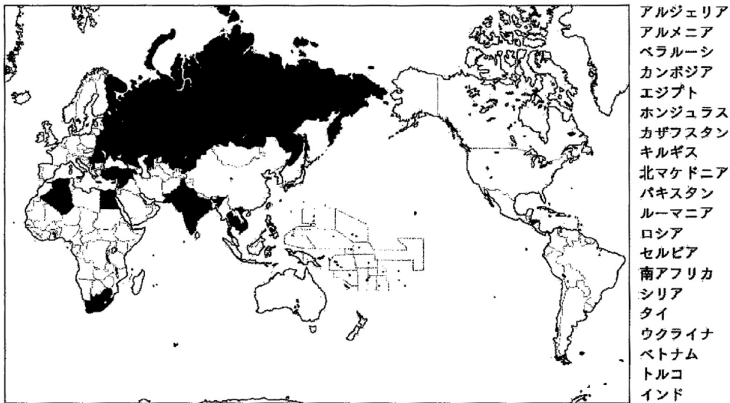
安、ストレスおよびうつ病の感情を引き起こし、過体重および肥満のリスクを高める可能性があるとのこと。とりわけ、妊婦の栄養失調は、子どもに大きく影響すると指摘されています。低体重児は、発育障害を引き起こす可能性があります。肥満ともつながるのだ

の10年」と決めました。決議の中で、家族農業が飢餓と貧困をなくし、環境と生物多様性を保全するうえで重要な役割を果たしていることを強調しています。国連はまた、2018年には「農民の権利宣言」を採択しました。この宣言には、農民の権利と食料主権の確立

がうたわれています。国際社会は、遅れた存在とされてきた小規模・家族農業を、持続可能な社会をつくる力と位置付けています。SDGs、家族農業の10年、農民の権利宣言を同時に進めていくことが世界の流れとなっています。

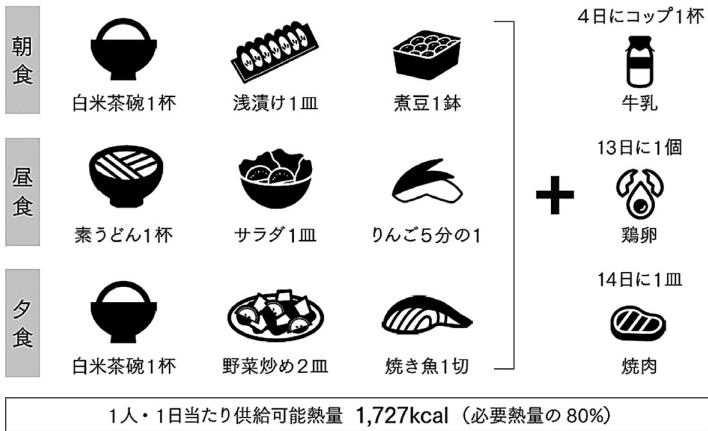
あらためて、皆さんは十分に栄養がとれていますか？ 昨年消費税が増税され、日々の生活の中で真っ先に削ったのは食費ではないでしょうか？ コロナ危機では、一斉休校になり給食がなかったために痩せてしまった子ども達も問題になりました。

① 20年3月から6月までに食料の輸出規制を実施した国



出典：FAOのウェブサイトとロイター通信

② 輸入がストップした場合の食事メニュー例



出典：「食料・農業・農村基本計画」付属文書「食料自給力指標」（20年3月31日閣議決定）の「米・小麦中心の作付の食事メニュー例」から

子ども食堂「としま虹」

手づくり弁当と温かい雰囲気子育て家庭応援

「しばらく見ない間に大きくなったね」：4か月ぶりの子ども食堂「としま虹」での会話です。

子ども食堂は今年2月にコロナ感染のため中止しました。密にならないでそして安全に「食」を提供し

ようと、6月からテイクアウトで再開しました。食中毒にも注意して安全安心なお弁当作りが始まりました。あつという間に70人の予約はいっぱいです。

ボランティアは11人、メニューを考え、季節感、いろ



栄養士監修のおいしい弁当

どりの栄養バランス、もちろん味付け、容器内の配置も一工夫。しかも地域の八百屋さんや鶏肉屋さんが食材を安く提供してくれます。テイクアウトの期間は子

どもだけの予約とし、少しでも多くの子どもたちに提供しています。2児のお母さんは「家に帰ると、お腹がすいている子どもはお弁当を食べられます。その間に大人の食事準備、本当に助かります」とても美味しいです」



「早くみんな一緒に食べたいね」と

なくなりさびしいですが、一日も早くワイワイ・ガヤガヤみんなで食べる日がきますように。お弁当を大事に抱えて自転車後ろに乗る姿を見送りながら、そう願わずにはいられません。子ども食堂「としま虹」は今年、4年目に入ります。（子ども食堂「としま虹」・安藤和美）

病院・診療所・事業所だより

王子生協病院

コロナ禍の夏の高校生企画 対面を避けた交流も準備



足浴も貴重な体験

この夏、医療職を志す高校生が「高校生看護体験」に参加しました。5人以下で感染対策を講じながらバスタブ測定や足浴体験、院内見学、看護師との交流を行いました。

短い時間でしたが、「常に患者さんの立場に立ち、考えられる医療者になりたい」など感想が出され、寄り添う医療の大切さを感じてもらえたようです。（看護学生対策室・吉野潤一）

ヘルパーステーション虹

利用者・組合員の後押し コロナ禍で改めて気づき

私たちヘルパーの専門領域は生活支援で、利用者さんの生命や健康を守り、その人らしい生活が継続できるように支援する役割です。コロナ禍です。ヘルパー一人一人を支えているのは家族・組合員・職場の仲間、の理解、そして介護への思い、だてて教えたコロナ禍でした。



（所長・防護服に守られ援助 吉田道）

きょうと介護

(29)

5階病棟では在宅から内科的急性期の患者さん、他院から在宅へ帰られるまでの調整、他院への転院、終末期の看取りなど幅広い患者さんを受け入れます。進行性胃がん末期で転院してきた、鹿浜診療所かかりつけのAさんは「脚本を出すまで死ねない」と訴えました。身寄りのないAさんに寄り添い、13日間で脚本を見つけ編集者へ託し、Aさんの社会的苦痛の緩和を図ることができました。癌は、すぐに治る早期、

患者の想いを叶えるチーム 生きがいと友人を探し当てた

王子生協病院5階病棟 志茂しず江



院内外と連携して患者を支援したチーム

で妻と別れ、息子2人とも連絡を取っていませんでした。持参したのは携帯電話

2台とおしゃれなメガネ。持参物と病状、身寄りのなさから、彼が出版したい脚本「愛しのソルティ」は妄想かと疑問を持ちました

が、インターネットで彼の名前を確認できました。本人同意のもと携帯電話を確認すると、電話帳には脚本とは全く関係のない2人しかありませんでした。

チームでカンファレンスを開き、当院のソーシャルワーカーと足立区の生保担当者協力のもと、家まで脚本を探しに行きました。脚本は実在し、共同制作者の名前と連絡先もありました。すぐに病院に持ち帰りAさんへと渡すと喜び、毎日苦痛に顔が歪み「家に帰してくれ」と叫んでいたAさんが落ち着き、母親の写真を見つめて思いにふけていました。共同制作

十条東支部

水害にそなえた ネットワークづくり



小川早苗さん

今年7月から各地で豪雨災害が起きました。昨年も荒川が増水し、もう少しで氾濫しそうでした。他人ごとではないと感じていま

台風に備えた避難場所は小学校などが指定されていますが、住民すべてを収容することは不可能です。ましてやコロナ禍の今は、大人数が集まることは避けなくてはなりません。親戚・知人に頼ることが推奨されています。

十条東支部は、高台と京浜東北線沿いの低地にまたがっています。支部で何かできないかと昨年来、話し合ってきました。そこで、医療生協のつながりを活かして、組合員同士で「困ったときはおたがいさま」と助け合いたいと思いチラシを配布しました。

チラシの内容は、水害時の避難希望者と受け入れ可能な方、双方への呼びかけです。・台風などで避難が必要になりそうで、親戚が近くにいない方は申し出てください。警報が出た時には、大洪水が起きる前に避難して

台風シーズンになりました。昨年の台風19号では、たくさんの川が氾濫して大きな被害が出ました。東京でも荒川が氾濫の一手手前までいきました。夜の間ずっとサイレンが鳴り続けてとても怖かったですね。

北区、足立区、荒川区は荒川と隅田川が流れている。王子生協病院のある北区豊島地域は5mの浸水が予想される「早期立ち退き地域」になっています。水害時には3階以上に避難する必要があります。(3mは

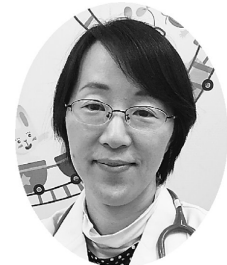
水害から命を守るために やっておきたい5つのこと

鹿浜診療所長 平山 陽子

ため、広い地域で水害の恐れがあります。避難所はどこも満杯になります。コロナ禍では密になるのを避けるために「分散避難」をすすめています。できれば、水害が起らない場所に住んでいる親戚や知人、ホテルなど「避難所ではない場所」に避難しましょう。

たは親戚、知人、ホテル、だめなら高いところにある避難所に逃げましょう。足立区、荒川区は全域が浸水域なので区を越えた避難も考えましょう。高台やマンションの高い階に住んでいる人は知り合いに声をかけ、泊めてあげましょう。お互いに助け合いましう。

また組合員に限らず、「家にいらっしゃい」「災害時にはよろしく」と言いあえる方を探してみてください。他人に迷惑をかけないのが美德とされますが、少し甘えても良いのではないのでしょうか。



① 避難するかどうかを決める…自分の住んでいる地域の危険度をハザードマップで確認しましょう。② 避難先を決める…できれば分散避難(自宅、ま

警戒レベル	とるべき行動	区が発表する避難情報	水位情報	避難情報等の発表の基準となる水位(イメージ)
警戒レベル5	既に災害が発生しており、命を守るための最善の行動をとる	—	氾濫発生情報	
警戒レベル4	屋内への避難など、直ちに命を守る行動をとる(垂直避難等)	避難指示(緊急)	—	
警戒レベル3	浸水しない地域へ速やかに避難する(水平避難等)	避難勧告	氾濫危険情報	
警戒レベル2	高齢者は避難を開始するその他の人は避難準備をする	避難準備・高齢者等避難開始	氾濫警戒情報	
警戒レベル1	災害に備えた避難行動を確認する	—	氾濫注意情報	
警戒レベル0	災害への心構えを高める	—	—	

③ 避難するタイミングを決める…早めが良い。「警戒レベル4(避難勧告)」では遅いこともあるので、「警戒レベル3」(避難準備、高齢者等避難開始)で避難します。台風19号ではたくさんの方が逃げる途中で車の中で亡くなりました。風雨が強くなる

地球全体で異常気象による災害がおきています。いつどこで起るかわかりませんが、身近なところで助け合ってください。(十条東支部・小川早苗)

コロナ禍のスマホ・SNS

新たな活動の可能性広がる

〈後編〉

海外との連絡もラクラク
情報が早く得られる利点

携帯電話からスマホにか
えるには料金などで悩みま
した。支部役員さんたちが
スマホを使いこなしていて
「便利だよ」と言われて使
ってみることにしました。
初めはよく分からず、使
いこなすためにスマホ教室
に参加しました。使ってみ



三井隆良さん

ると、フェイスブックやL
INE(※注)、インター
ネット検索、テレビ電話な
ど便利な機能がついてい
て、情報が早く得られるよ
うになりました。ただし、
視覚障害者の方は「スマホ
にはボタンがないので、ど
こを押しているか解りにく
くて使いにくくなった」と
話していました。

LINEを通して、カナ
ダ在住の友人とも連絡が楽
になりました。また、訪問
介護事業所ではヘルパーに
スマホを支給して、訪問先
や報告書をスマホに打ち込

んで事務所のパソコンに送
るようになっていきます。
コロナ禍のこれからは、
生協活動もスマホを使いな
がら会議やラインで安否確
認を行うようになるでしょ
う。人と人のふれあいも大

初心者にやさしい

スマホ教室

今後は各地域で開催を検討

切にしながら活動を広めて
いかなければと思います。
(理事・三井隆良)

注：SNS(ソーシャル・ネ
ットワーキング・サービス。
インターネットを介して人間
関係を構築する)の種類。

基本操作から実用的
な使い方まで網羅

医療生協の組合員活動の
中での強みは「みんなであつ
ながる」です。コロナ禍に
あつて機関紙休刊などで情
報が届かずにとっても不安な
気持ちになりました。これ
からも続くであろう状況の
中、今まで通りの電話やフ
ァックスによる見守り・お
知らせ活動だけでなく、高
齢者もスマートフォンを持
つ方が増えたことから、L
INEなどを利用した定期



基本を学ぶ「みんなのスマホ教室」

的なつながりづくりを考え
ました。

せっかくスマホを持って
いても「使えない」「孫と
LINEしたいけど…」
「周りの人には質問できな
い」などの声が上がりました。
組合員活動委員会では3
ヶ月ほど討議を重ね、スマ
ホの基本を学び、最終的に
LINEを使ったつながり

づくりができる教室を開催
することになりました。

寒くなりコロナの第2・
3波が来る前に、早めの開
催をしたいと考えました。
広く参加を呼びかけるため
には、モデルケースとなる
スマホ教室を開く必要性が
ありました。そこで今回、
週1度、4回連続講座を行
いました。

講師は王子生協病院の近
くに住む坪井美和さん。「子
ども食堂キタクマ」の責任
者で保育園児と小学生の子
育て真っ最中のお母さん。
基本操作から始まり、Q
Rコード読み込み、メール
作成・送信方法、写真など
をメールに添付して送信、
インターネット検索、LI
NEのしくみなど、現在3
週目が終わったところで
す。その間にも「LINE

の中で、誰ともしゃべらな
い、身体を動かさない日々
が続く「動悸がする」「血
圧が上がった」と緊急外来
をたびたび受診していまし
た。特に異常は無く、帰宅
となる状態を繰り返しまし
た。そしてこの方は今、介
護保険を利用し通所リハビ
リに通うことになり、落ち
着きました。

気になる独居の方へ声かけ

心身・金銭の不安が浮き彫りに

自粛生活が続く中で、気
になることは独居の方や、
家族と暮らしていても日中
は一人の方々の様子です。
国からの特別給付金制度が
決まったとき、その手続き
の手伝いが必要と思われ、
Yさんに電話してみました。
案の定「コロナにかか



上野やす代さん

清水シツエ

今年の夏は祭囃子も子どもたち
の元気な声も聞けず、自宅で静か
な日常が続いています。班活動も
人数が多いとついつい声が大き
くなります。



絵手紙
いろいろ

Cさんは、これまで班会
に積極的に参加した方でし
た。それが開催できなくな
った。案の定「コロナにかか

コロナに負けるな!

(理事・上野やす代)

ミーティングをやりまし
う」「教室グループLINE
Eに写真を添付して送って
ください」と先生からミッ
ションが入ります。
怒涛のような3週間です
が、講座のはじめは先週の
復習から入りますので安心
して次に進めます。
今後のスマホ教室は…

新入職員紹介

(2)

王子生協病院

大川原結花(保健師)



王子生協病院
小林 咲乃(理学療法士)



患者さんが何を望んでい
るかを考え、思いに寄り添
った看護を提供できるよう
になりたいです。

王子生協病院

上假屋直稀(看護師)



患者さんに寄り添える技
士になりたいです。一度地
図を見れば目的地まで迷わ
ず行くことができます。

荒川生協診療所

小笠原有紀(事務)



将来、緩和ケア認定看護
師になりたいです。以前、
ポーカーの大会で優勝した
ことがあります。

王子生協病院

本間 加純(看護師)

人のやさしさに触れなが
ら、日々勉強していきたい
です。趣味はライブ参戦と
愛猫と遊ぶことです。

ひとこと通信

(敬称略)

豊島 藤澤留美子(67)
9月も平和のありがたさを痛感しています。

西新井 金井妙(36)
変化をチャンスと捉えて各自が行動・身にしみます。

王子 大川重方(75)
病院へ行く道を忘れないよう、工夫しています。

岩淵町 千波千代(94)
コロナ去り 楽しい日を待つ 一老婆かな

豊島 横山きよ(71)
暑い夏をどうにか過ごしました。健康が一番です。

舎人 川崎美恵子(76)
大学病院通院を終え近くの生協診療所に行きます。

王子 中澤政子(77)
コロナ禍で孫は就活にがんばっています。大変です。

西尾久 菊地サチ子(87)
小学校高学年で終戦を迎え、ここでコロナとは。

豊島 吉川とよ子
親子マスクをいただきコンテストに応募しました。

志茂 神田節子(69)
姉が栗、ムカゴなど田舎の味を送ってくれました。

豊島 中西洋子(70)
古希を迎え、孫からおめでとくと電話。嬉しいです。

西新井本町 斉藤直江(71)
毎朝ラジオ体操が続いています。

王子 橋本幸男(84)
王子生協病院、私の信頼できる病院です。

豊島 中田友香里



奥日光の三名瀑の一つ、竜頭の滝。紅葉に彩られた滝つぼの眺めは格別です。2019年撮影(中澤義則)

季節のスナッフ

◎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)

今年もインフルエンザ予防接種を受けに行きます。

新田 荒川雪江(61)
仕事で「本木東町」を知りました。勉強になります。

王子 井伊幸子(71)
QRコードからほくとホームページへ。初体験です。

豊島 横尾城治(81)
転び停止し、山頂へ。リハビリは二人三脚と職員。

町屋 柴崎真由美
健康に過ごせて何より。涼しくなり一息つけます。

王子 若林ふさ子(68)
神田医長のコロナに負けるな!は胸に迫りました。

伊興 日本章子
お彼岸は過ごしやすいかな

り、彼岸花が咲きますね。岸町 横原一栄(90)

膝がつかなくなり、整形外科へ。よくなりますように。さいたま市 木村愛

子どもの楽しみは自宅の滑り台つきプールです。上十条 稲垣久子(70)

寝ころび、背中や足をポールでもみほぐしています。町屋 為我井雅子(78)

菅総裁、自助・共助・公助は自己責任の強調です。豊島 菅原裕一

膝のケガに気をつけてラニングがんばります。宮城 小池新一(72)

残暑厳しくコロナも収まらず、大変な毎日です。

滝野川 伴ひさ子(71)
秋の果物が好きです。これから健診予約します。

南千住 茂垣満里子(85)
コロナで医療関連の皆さんにお世話掛けるばかり。

王子 黒木文江(86)
コロナにふりまわされました。安心したいものです。

町屋 久道利男(73)
コロナ対策を色々やられている記事、心強いです。

神谷 宮本房江(86)
夏空の動く雲、次々と姿を変え、癒されます。

町屋 中島喜美子(80)
グループでマスク作り。簡単に作れました。

医療生協の出番です!あなたの町の支部

増資協力者に手作りマスク寄贈

滝野川支部

コロナ禍、長雨、猛暑の日々。そんな中での「ほくと応援特別増資」のスタート。動ける委員は80代がほとんどで、「頑張ってる」の根性論は無理が出来ます。つながり名簿を頼りに、



個別の増資行動が実を結んだ

体調と相談して熱中症対策を充分に、無理のない行動をと話し合いました。個人行動は顔と信用とキャリアが頼みの綱。先の増資協力者に、作りためていたマスクを届けたら、また増資。「マスク足りない」という言葉は嬉しいのです。

4月、手作りマスクの私に「訪問介護・訪問診療の際にマスクをしない患者さんが多い。市場には出回らず作れないか」と病院で声をかけた師長。「私にもできることがあった」とマスクを作り始めました。

地域のお茶会(こだま会)の下拭き布切りボランティアは長年定着して、5月に清拭布の取り組みもしました。組合員も多く顔な

感染対策に注意しほっとカフェ再開

赤羽東支部

2011年開始以来、地域のたまり場「ほっとカフェ」が長く休むのは初めてで、4ヶ月間休みました。その間、支部活動の拠点でもあるカフェで、感染対策用エプロンなどを作りました。

近所から「いつ開くの」「閉まるとさみしいね」などの声をかけていただきました。利用者もスタッフか



再開を心待ちにしていた皆さん

第385回

パズル

「ヒント」スポーツの日、月23日。

制定当初は10月10日「〇〇の日」でした。

〈とき方〉二重枠の4文字を並べかえると答えです。

〈応募方法〉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フォームで簡単に応募できます。ぜひお試し下さい。

〈締め切り〉10



幅広く国内で収穫される、今が旬のキノコ

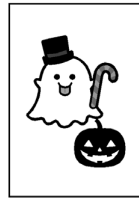


美術や音楽など。「〇〇は爆発だ」(岡本太郎さん)

ジュの秋



日本三大香木の一つ。茶や芳香、入浴剤にも



10月31日、米国では子ども仮装してお菓子をもらう

◆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	

意する日もあるほどです。「ここで誰かと飲むコーヒは美味しいね」の声に励まされながら、これからも続けていきます。(赤羽東支部・小林京子)

外来診療体制のご案内 10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 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 藤沼 大野【心】	森岡 高島 平山陽 大野【心】	高島	松本 宮島 春田	森岡 神田 渡邊郁	森岡 久保	高浪【呼】 村山(1・3・4・5週)	今泉 岸本 密山 笹島【循】			今泉(1・2・3・5週) 藤沼(1・3・5週)
	一 般	松本 久保	森岡 櫻井	岸本	青柴	今泉 漆畑(1・2・3・5週) 青柴(4週)	親川 王	宮島	近藤 野島	松本	星	森岡 密山	森岡 密山	森岡(1・3・5週) 小池(1・3・5週) 岸本(2・4週)
家庭医診療科		上野		打矢				佐野康	佐藤寿		漆畑(1・2・3・5週) 密山(4週)			
小児科	児健 予接種	平山美 診察	平山美 診察・予防接種 乳健	平山美 診察	平山美 診察・予防接種 乳健				平山美 診察 食物経口負荷 試験(予約)	平山美 (アレルギー予約)	平山美 診察	平山美 診察・予防接種 乳健		越智 診察・予防接種
	緩和外来(予約)		○	○入院相談					○入院相談	○				
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		茂呂			整形外科
皮 膚 科		上田						井川					松田	
泌尿器科				戸出							田中			
上部内視鏡				○			○		○		○			○(3週)
下部内視鏡					○			○				○		
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 〔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

		月		火			水		木	金			土
		午 前	午 後	午 前	午 後	夜 間	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 餌取 (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		餌取(1・3週)											餌取(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
〔訪問診療〕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	夜 間	午 前	午 前
内 科	田邊	菅野	泉水 (内・小) 伊沢	伊沢	伊沢 泉水 (内・小)		田邊 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) 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
〔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

	月	火	水	木	金	土
午前	平山 櫻井	櫻井 林	平山 林	太田	太田 王	平山 (2・4・5週) 内科医・ 小児科医 (1・3週)
午後	平山		平山		神田	午前 三浦(皮) 月2回

〔受付時間〕午前8：45～11:00、午後月2：30～5：00、水2：00～5：00、金3：00～6：00、発熱風邪症状外来11:00～12:00(予約制)
〔訪問診療〕午前＝金、午後＝火・水・金※休診、代診は、お問い合わせください。

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(郁) 谷津(小)	渡邊(郁)	渡邊(郁)	渡邊(郁) 中丸(内・小)	渡邊(郁)	渡邊(郁)(1・3・5週) 谷津(小)
午後		渡邊(郁) (2:30～)		渡邊(郁) (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
〔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(隆) 日向	渡邊(隆)	渡邊(隆) 藤田 佐藤(只)	渡邊(隆)(予約) 稲葉(予約)	中丸 杉山 丸山(2週)	渡邊(隆)(2・5週) 丸山(2週) 藤田(5週)
午後	渡邊(隆)		佐藤 (只)		中丸(予約)	
夜間		渡邊(隆)			杉山(2週) 佐野(正) (1・3・4週)	

〔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

	月	火	水	木	金	土
午前	藤沼 安野 藤島	太田 井口	安藤 松本	藤沼 佐藤(只)	藤沼 佐藤(只)	田中 佐藤(只) (2・4週)
午後	安藤 野島	井口 太田	田中 安藤		佐野(康)	
夜間		大西 佐藤(只)			佐藤(只) 佐野(康)	

〔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

	月	火	水	木	金	土
午前	佐藤(寿)	佐藤(寿) 中島(整形)2・4週	佐藤(寿)	村山(予約) 高橋	門松(予約) 高橋(小)	佐藤(寿)(2・4週) 金山(1週) 佐野(正)(3週) 名垣(小)
午後	郭	高橋	中丸	高橋(1・2・4週)	門松	
夜間	佐藤(寿)(1・2・3・5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
〔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。

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	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月	前田 竹田	竹田 望月	前田 竹田 望月
午 後	前田 望月	前田 竹田 望月	竹田 望月	前田 竹田 (1・2・4・5週)	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月
夜 間			竹田 (1・2週)		前田 (1・4・5週)	

〔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 夜間診療については事前にお問い合わせ下さい

歯プラン販売 10月2日、8日、13日、16日、19日、28日
「特売日」 11月4日、9日、13日、18日、24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 北区東十条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

居宅介護支援事業所ハピネス 北区東十条2-8-5
☎ 5390-6024

認知症対応型共同生活介護 グループホーム ほくとひまわりの家 北区西ヶ原2-24-8リッセル飛鳥山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

都市型軽費老人ホーム 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 ●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