生協の現況 2021.1.1現在

組合員	31,693人
出資金	15億3,019万円
一人平均	48,282円
2020年度増加	
組合員	936人
出資金	8,432万円

東京ほくと

一人は万人のために万人は一人のために

2021年2月号

機関紙 東京ほくと

ほくとLINE コロナにまけない！

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　TEL03(3913)9100
ホームページ http://www.t-hokuto.coop

核兵器禁止条約 ついに発効

～核のない世界へ確かな一歩～

2017年７月７日、条約採択の瞬間。朗報が世界をかけめぐった（日本原水協提供）

原水爆禁止東京協議会
代表理事　柴田　桂馬

国連決議から75年 非人道兵器と国際法規で明記

1月22日、核兵器禁止条約が発効しました。被爆者をはじめ、平和を求める広範な人びと、多数の中小国の政府は大歓迎です。

広島・長崎が戦争被爆してから76年。国連が1946年1月24日、第1回総会で「原子兵器及び大量破壊兵器廃棄」決議を採択してから75年目にあたります。

この条約の発効によって、核兵器は国際法規上、人類の生存、環境などを破壊する非人道兵器となりました。そしてその開発・実験・製造・備蓄・移譲・配備・援助要請・使用・使用すると威嚇すること、などは禁止されることになりました。まさに世界史的に見て画期的な出来事です。

被爆者や平和を願う国民の声が国際社会を動かした

被爆者の国際遊説、日本国民のねばり強い原水爆禁止運動、核兵器禁止条約実現を求める国際連帯運動の発展によって、条約発効が実現したものです。この条約は2017年7月7日の国連会議で、賛成122か国、反対2か国、保留1か国という圧倒的多数で採択され、昨年10月24日までに50か国の批准をうけ、条文上90日後に発効となりました。

この条約発効の過程では、「核抑止論」に固執するアメリカやそれに追随する日本政府などによるさまざまな妨害に遭遇しましたが、それを乗り越えて実現することができたのです。その根底には、世界の植民地体制の崩壊という20世紀におきた世界の構造的な変化があったことに注目することが重要です。

署名を呼びかけるポスター

核保有5大国に廃絶を推進、NPT再検討会議で進展を

ところで、核兵器禁止条約発効から核兵器のない世界を実現していくためには、この条約を力にして、さらに次の取り組みをすすめていく必要があります。その一つは現在アメリカ、ロシア、イギリス、フランス、中国の5つの核大国が参加している「核拡散防止条約」（NPT）の場で核兵器廃絶の交渉・合意をすすめていくことです。

この条約の6条では「各締約国は、核軍備競争の早期の停止及び核軍備の縮小に関する効果的な措置につき、並びに厳重かつ効果的な国際管理のもとにおける全面的かつ完全な軍備縮小に関する条約について、誠実に交渉を行うことを約束する」との定めがあります。

今年この条約の再検討会議が開催される予定ですが、この場で核5大国に対して核兵器禁止・廃絶に向けての行動を推進していくことが重要です。また、核兵器禁止条約の支持・批准国を拡大していくこと、中でも戦争被爆国の日本政府が条約支持・批准を実現していくことが強く求められます。

唯一の戦争被爆国・日本、条約批准を政府に求めよう

日本政府は、世界で唯一の戦争被爆国の政府であるにもかかわらず、アメリカとの間で日本への核密約を交わしています。そして核保有大国の側に立って核兵器禁止条約に反対してきました。

その政府が同条約に参加するとなれば、国際的に高い道義的地位と信頼を得て、他の「核抑止力」に依存する同盟国に大きな影響を与え、国際政治の力関係を大きく変えることになります。その意味で、今こそ核兵器も戦争もない世界実現のため、日本政府にむけての核兵器禁止条約支持・批准を迫る署名運動の取組を強化していきましょう。これこそがホントの意味での世界にむけての橋渡しだと確信します。

《おことわり》

今般の感染症拡大に伴い、今号は4面構成とさせていただきます。

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

2022年度から実施される高等学校の指導要領で国語科の文学軽視が問題になっています。「現代の国語」「言語文化」が必修、「論理国語」「文学国語」「古典探求」が選択科目となります▼「現代の国語」と多く選択されそうな「論理国語」は共に「実生活に必要な国語の知識や技能を身につける」ことを目標の第一にあげています。大学入試共通テストの試行問題で生徒会規約や契約書の問題文を扱ったものが出題されていることから、「文学国語」は期待が持てません。文科省の「予測が困難な時代になっている」という時代認識に、契約書やマニュアルなどの文章を読めば誰もが同じように理解できることが今求められている能力でしょうか▼これまで必修だった「国語総合」の古典や近代文学作品は選択しないと学べなくなります。一か月に読んだ本が0冊という高校生の「不読率」が55・8％という内閣府の調べがあります。文学作品は実用文と違い、人の感情に訴えます。読むたびに新しい発見があり、更に新しい作品を求めて感性を磨く。ひとつの作品が一生の支えになることもある。文学体験を減らしてはなりません▼新聞の投書です。「文学の端正で感性あふれる文章に憧れ、いにしえの文豪の日本語の美しさに背筋が伸びます。言葉が簡素化され壊されていく昨今、孫たちには文学作品にもっと多くふれてほしいと願います」　（昭）

理事会だより 1月23日

理事長あいさつ

感染症の不安から解放され、いい夢を見られる環境に

今泉　貴雄

皆さんはどんな初夢を見ましたか。

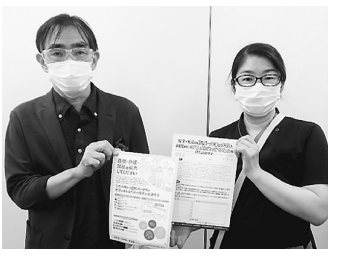
年を取ると「若いころに比べて夢を見なくなった」と思う方が多くなるようです。夢は持ち続けていきたいと思いますし、できることならいい夢を見て、正夢にしたいものです。

感染症に関して不安が大きく、いい夢を見られない現実があります。東京で新型コロナウイルスによる感染者が年末に千人を超えましたが、年明け早々には2千人を超える患者さんが出ました。東京ほくとの事業所でも感染者が出ています。皆さんは感染症にならないよう注意してください。

感染拡大回避に最大限努力、職員の疲労が蓄積

感染者が増え、入院先が決まらなくなっており、医療崩壊への不安が増しています。この感染症は症状が出る2日前から人にうつす可能性があることが特徴です。初めからコロナ感染症であることが判れば対応ができるのですが、気道感染症状以外で入院された患者さん、腰痛やリハビリ目的で入院され、その後数日して新型コロナ感染症が判明することもあります。また肺炎などの呼吸器感染症の方には、一応コロナ感染症の可能性も考慮することが必須になっています。

感染症の可能性を考え、職員は防護具を使用、入院日およびその後数日の対応に注意しています。そのため、部屋が空いていても入院できないことが発生しています。そういった対応をしないと、気付いたときには複数の入院患者にコロナ感染症が発生することになり、医療を止める事態にもなりかねません。幸いにも、これまではそのようになっていません。



今泉貴雄理事長（左）と東京民医労・ほくと医療生協支部の大島野江子委員長

また、職員には医療職としての自覚に基づいた行動を呼びかけていることもあり、職場内外での疲労が強いのが現状です。特に発熱者を診る外来や、コロナの感染者を受け入れる病棟職員はかなり疲れています。昨年は「コロナに負けるなほくと応援プロジェクト」で組合員の皆さんから様々な援助をいただきました。引き続き職員に応援の言葉をかけていただければと思います。

来月からワクチン接種開始、感染収束にかすかな光

まだまだコロナの感染に我慢しなければならない状況が続きますが、2月にコロナウイルスのワクチン接種が始まるとニュースも出ています。ワクチン接種、また国民の自覚に基づいた自粛生活などで一刻も早く終焉に向かうことを祈るばかりです。

政府は感染症を克服した象徴として、昨年開催延期になったオリンピックを7月に開催する予定です。半年後と迫り、感染症蔓延が続く現状をみると、開催できるのか不安を持っている方が多いでしょう。

昨年はコロナの感染もあり、経営的には大きなマイナスになっています。各事業所で予算討議に入っていますが、コロナの影響がどのように及ぶのか予想もできず、なかなか例年通りのような予算を立てることが困難です。今後の経営が従来と同じようにはいかないこと、きちんと分析、理解して新しい道筋を考え、実行することが必要です。

署名のご協力お願いします

医療・介護・福祉の拡大を求める署名に労組と協力して取り組むことを確認しました。皆さんも署名をお願いします。

《理事会議事録要旨》

報告事項

①12月組織活動報告・加入156人、脱退57人、出資金増資1,323万円、増資者1,352人、班会開催48回、新班結成１班、２項組合員６人。仲間増やし936人到達。健康チャレンジ報告246人提出、報告会行わず機関紙３月号で結果発表。すこしおモニター、便潜血キット販売。ウォーキング月間は3/5報告締切、機関紙５月号掲載。各種署名に取り組む。ささえあい依頼書、広げるよう協力依頼。各事業所の署名コーナーの感染対策徹底。②12月決算報告。③法人新型コロナウイルス感染症対策会議、2020年度まとめ2021年度方針討議スケジュールと骨子、2021年度予算方針案について提案。④事業所報告(文書)。⑤4/1訪問看護ステーションを統合、「訪問看護ステーションほくと」と名称変更し、王子以外のステーションは「サテライト○○」となる旨を報告。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「卓上型バイオハザード対応用キャビネット購入」について

以上、議決した。

応援増資振込先

郵便振込（通信欄に組合員番号をお書きください）

記　号：００１６０―１

番　号：７７８２４

振込先：東京ほくと医療生活協同組合

９月～12月の増資で振込を利用された方は13人、計20万3千円です。ありがとうございます。

コロナに負けるな！

コロナ関連の検査についての疑問にお答えします

王子生協病院　内科　打矢春花

感染拡大が続く中、新型コロナウイルスにかかりたくない方や医療崩壊を案じる方のほか、重症化リスクの低い方や「かかっても仕方がない」とお考えの方、健康状態に問題がない方も、それぞれが感染対策に努めています。そのような皆さんの献身的な協力のおかげで、新型ウイルス感染症の拡大スピードが抑えることができて、東京ほくと医療生協の事業所はこの1年間医療・介護サービスを提供し続けることができています。

医療・介護従事者と重症化リスクの高い方にワクチンが行きわたるまでの間、その感染対策の継続をお願いします。皆さんが医療・介護でお困りの際にはぜひ東京ほくとが力になりたいと考えています。新型コロナウイルス感染症の検査について知りたいというご意見が寄せられていますので、説明します。

【新型コロナウイルス感染症関連の検査】

新型コロナウイルス感染症に関する検査のうち一般的に行われているのは、ＰＣＲ（核酸増幅）検査、抗体検査の3種類です。流行初期のゴールデンウィークくらいまでは「必要な方が検査を受けられない」こともありましたが、現在都内では必要な方はすぐに検査が受けられます。

【いま新型コロナウイルス感染症かを調べる】

現在、新型コロナウイルス感染症にかかっているかを調べるのはＰＣＲ検査、抗原検査です。

熱、頭痛、咳、鼻水、喉痛、だるい、息苦しい、味やにおいが急に分かりにくくなった、などで新型コロナウイルス感染症がご心配な場合には、当法人の病院・診療所にまずは電話でご相談ください。医師が診察し必要があると判断すれば、ＰＣＲ検査を行います（診察料が別途かかります）。

特に高齢者、持病のある方、医療・介護従事者、同居者にリスクの高い方がいる場合、一緒に食事をした方が体調を崩している場合、濃厚接触者になった場合などは、「必要」と判断することが多いです。結果は1～3日後に出ます。

抗原検査はＰＣＲ検査より感度が低く、新型コロナウイルス感染症なのに「陰性」と出てしまう方が半分もいます。そのため、当法人ではＰＣＲ検査を中心に行っています。

芸能人やスポーツ選手が定期的に受けるとされ、テレビなどで見かける自費のＰＣＲは、「毎日違う人・大勢の人との接触を避けられない仕事」かつ「接触を避けられない相手へできるだけうつしたくない」かつ「金に糸目はつけなくて大丈夫（1回2千～1万円程度かかる）」がすべて当てはまる方向けです。毎日～週2回程度の間隔で受け続ければ、自分が新型コロナウイルス感染症になったときに、うつしてしまう人数を減らせる可能性があります。

症状が出れば医療機関で無料検査が受けられますし、無症状なら新型コロナウイルス感染症とわかっても治療はないため、「今、自分が新型コロナウイルス感染症かを知りたい」という興味だけで皆さんが自費検査をすることにあまり利点はないかもしれません。

	ＰＣＲ検査	抗原検査	抗体検査
なにが分かる	現在の感染	現在の感染	過去の感染
感度（本当は新型コロナウイルス感染症の時、「陽性」と出る確率）	7割	5割	9割以上（今新型コロナウイルスにかかっている人は「陰性」になります）
検査法	鼻の穴、唾液	鼻の穴	血液
結果がでるまで	数時間－2日	15分	15分－数日
自己負担額	医師が必要と判断すれば無料	医師が必要と判断すれば無料	北区界隈では5000－10000円程度（自費診療）
いつうける	風邪症状がでた時、濃厚接触時	風邪症状がでた時	好奇心が疼く時（本文参照）

【過去に新型コロナウイルス感染症にかかったかを調べる】

抗体検査は過去に感染していたかを調べる検査です。1～数か月前に体調不良があり、「あのとき本当は新型コロナウイルス感染症だったのかもしれない。真相をしりたい」という方向けで、自費です。

当法人では取り扱いがありませんが、北区・荒川区・足立区の医療機関でやっています。「北区」「新型コロナウイルス抗体検査」など検索すると見つかります。抗体があっても新型コロナウイルス感染症にかからないわけでないので、これは純粋に好奇心を満たすだけの検査です。

〈日本プライマリケア連合学会認定家庭医療専門医、インフェクションコントロールドクター（ＩＣＤ）〉

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。毎号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ましょう。

⑦ エネルギーをみんなに、そしてクリーンに

（株）フーム空間計画工房
一級建築士事務所　代表
「子供と作ろう種から育てる未来の森」代表
宮島　豊

「エネルギーをみんなに、クリーンに」というと「CO_2を発生させる火力発電をやめて、太陽光や風力を」「発電時にCO_2を発生させない原子力もある程度必要」という話が出ます。しかし、SDGsの原点は「私たち人間が地球環境の中で、多様な生命と共生し、永く、幸せに暮らす」ためにどのように生きるべきかを考え、行動することです。

身近に利用しているエネルギー、電気を例に考えると、原子力発電は百万キロワットの電気供給のために3百万キロワットの熱を発生させ、2百万キロワットの熱を海や大気や送電中に捨てます。一般的な火力発電も同様で、燃料の持つ熱エネルギーの約2／3を排出し、環境に悪影響を与えていると考えられます。

燃料となるウランや化石燃料は極めて密度の高いエネルギーで地球上の偏った地域に埋蔵されています。そのため資源をめぐる戦争、難民問題、極端な貧富の差、環境汚染の原因となり、その利権にからむ多国籍企業が巨大な障壁となってSDGsのゴールの前に立ちはだかっています。

3・11以降、日本でも大規模な太陽光、風力発電、木質バイオマス発電などの自然エネルギー発電が増えていますが、大企業の投資に見合う高額な「再生可能エネルギー固定価格買取制度」によるものです。しかし野生動物や森林など生態系へ影響が大きいものが多く、「北海道大規模停電」時に地域に供給されないなどの問題点が露呈しました。

生態系への影響を最低限に
電力消費削減とエネルギー依存からの脱却を

それでは「エネルギーをみんなに、クリーンに」のためにはどうしたらよいのでしょう。社会全体がまず取り組むべきは、全原発を止め、代わりの電気エネルギーを探すのではなく、電力消費を減らすこと。過渡的ですが現状の火力発電を、効率の良い発電にかえていく。そして中央にエネルギーを依存した社会から、必要なエネルギーは自分たちで供給する「小規模で多様なエネルギー」で成り立つ社会に変えていくことです。

エネルギーを使うこと自体が自然からの搾取ですから、天然資源の自然増の範囲の中でエネルギーを賄（まかな）う生き方が求められます。例えば林業が盛んな地域では、未利用木材を燃やし暖房、給湯などで地域に熱供給ができます。北海道では、冬季の氷や除雪の雪を通年利用した野菜の貯蔵庫や発酵食品の熟成庫があります。また飛躍的に高い断熱性を持つ建築も徐々にできてきます。そこで大切なのは地域のエネルギーと技術を活かす知恵です。

最後に改めて肝に銘じることを確認します。SDGsはあくまでも人間社会が作った手段です。常に「私たち人間が地球環境の中で、多くの生命と共生し、永く、幸せに暮らす」という原点に戻り、誤りがあれば修正しなくてはなりません。手段が目的になってはならず、自分で良く考えて行動しなくてはなりません。

王子生協病院 小児科から

王子生協病院
小児科医　平山　美香

予防して感染を最低限に
状態が悪化したら受診を

前回の11月号に引き続き、今回は冬に流行るウイルス性胃腸炎の予防や治療についてのお話です。

ウイルス性胃腸炎は、感染した人からの吐物や便を触った手についたウイルスから感染します。ノロウイルスは吐物から空気感染をすることもあります。日常生活での予防は、他の感染症と同じように手洗いや換気が基本です。オムツ替えの後、食事の前後、調理前には石けんと水で丁寧に手洗いをしましょう。

ノロウイルスは食中毒として感染することもあります。特に、まだ小さい乳幼児がカキなどの二枚貝や食肉などを食べる際は、しっかり加熱しましょう。

また、感染した人の便や吐物は早めに処理しましょう。床から吐物等を拭き取った後に次亜塩素酸ナトリウム液を浸したペーパータオルなどで拭くと効果的です。最後に水拭きもしましょう。

子どもが胃腸炎にかかり嘔吐・下痢などの症状が続くと、脱水症になりやすいので注意が必要です。子どもは大人と比べて必要な水分量の割合が多く、水分量を調節する機能が未熟なためです。症状が出始めたら、早めに水分を摂り始めて脱水症が進まないよう予防することが大切です。吐き気が少し落ちついているようなら、少量ずつ頻回に、経口補水液または母乳（ミルク）を飲ませましょう。

普通にお店で買える商品だと、病者用食品の表示許可を取得している経口補水液オーエスワン（OS－1）がおすすめです。OS－1は電解質と糖質のバランスが良いので、経静脈輸液（点滴）と同じくらいの効果があるようです。

具体的には5㎖程度を5分おきにスプーンやスポイトなどで飲ませます。吐かなければ、飲む間隔を徐々に短くしていきます。3時間以上吐かなければ、自由に飲ませてみましょう。それでも吐かなければ、おかゆ、うどん等の消化が良い食事を少しずつ始めてみましょう。

以上の対応で状態が落ち着けば自宅で様子をみられますが、嘔吐や下痢、腹痛の程度がひどい場合は早めに受診しましょう。治療として、整腸剤や吐き気止めの薬を使うこともあります。吐き続けたり脱水症状が強いときは、点滴や入院が必要になることもあります。

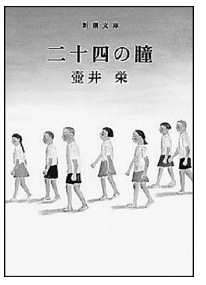
脱水が進み、ぐったりしてきた・やたらと不機嫌、泣いても涙が出ない、おしっこが出ない、目がくぼんで皮膚の緊張が無くなってきた、呼吸や脈が速いなどの症状が出てきたら早めに受診しましょう。ひどい症状がなくてもお子さんの状態が心配な場合も、どうぞお気軽にご相談ください。

本の紹介

私のおすすめリスト

閉じこもりが多い日々ですが、本を読んですごすのも一案です。

気持ちが落ち着かない人には心を和ませる小説。多少昔のものになりますが、壺井栄「二十四の瞳」や「母のない子と子のない母と」、灰谷健次郎「太陽の子」や「兎の眼」、「足摺岬」を書いた田宮虎彦の作品などはどうでしょうか。



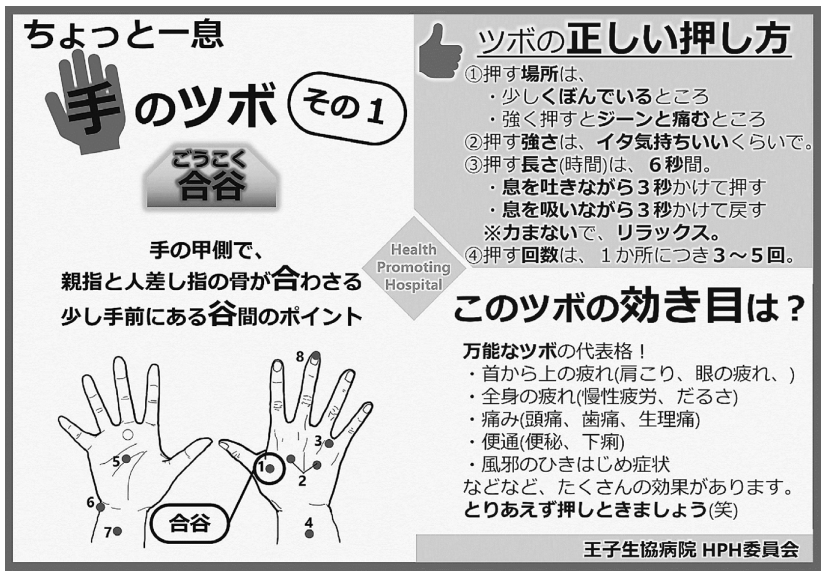
コロナ以外にも国民の憂うべきことがたくさんあります。安田節子「食べ物が劣化する日本」（食べもの通信社）、堤未果「日本が売られる」（幻冬舎新書）、前泊博盛編著「本当は憲法より大切な日米地位協定入門」（創元社）、矢部宏治「知ってはいけない　隠された日本支配の構造」（講談社現代新書）などをお奨めします。

医療に携わる職員にぜひ読んでおいてもらいたい小説が、遠藤周作「海と毒薬」です。

この際だから長編に挑戦しようと思う人には、加賀乙彦「永遠の都」（新潮文庫全7冊）、住井すゑ「橋のない川」（新潮文庫全6冊）をぜひ。

（元理事長・大場俊英）

王子生協病院ＨＰＨ委員会が職員の健康増進用に作成した情報シートです。ぜひ参考にしてみてください。



医師のダイエット体験
～野菜中心で健康に～

江北生協診療所
所長　渡邉　郁夫

1999年、ダイエットを決意しました。帰宅後、毎日1時間以上速足ウォーキングを8千歩ほどしましたが、半年経っても一向に体重は減りません。ウォーキングは断念しました。

2014年にLDLコレステロール（悪玉、以下LDL）が190mg／dl（正常値139以下）となり、食事療法を模索しました。

朝食は摂らず昼食が楽しみだったので、夕食を変えました。卵や固形脂肪（バターやラードなど）を極端に減らし、まず大きな丼1～2杯分の野菜で食物繊維を大量に摂りました。

野菜だけで腹が膨れ、大好きなご飯は大盛2杯から軽く1杯に減りました。当初は深夜の空腹に悩まされたものの、1か月もするとそれもなくなりました。

1か月後にLDLが170mg／dlに下がり、この食生活を継続。1年後は130mg／dl台と正常化、痩せる目的ではなかったのに体重は10kgも落ちたのでした。運動だけでは成功しなかったダイエットが、野菜中心の食生活に変えたことですんなり成功したのです。

2015年に日米の学界でLDLを上げないための制限食は不要との見解が出されたことや、体重を1kg減らすとLDLが10mg／dl前後下がると言われていることから、今回のLDL低下の主因は体重減少にあるものと考えられます。

高血圧・糖尿病・高コレステロール血症・肥満（メタボ）は、遺伝的素因や生活習慣がその発症・進行に関与する疾患です。放置しておけば自覚症状なしに動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こし、その後の生活レベルを大きく悪化させてしまいます。

運動療法が有効な高血圧は体重1kg減少あたり1・6mmHg程度の低下にとどまりますが、太っている人がダイエットする意義は少なくありません。糖尿病・高コレステロール血症ならより効果的と言えます。

大量野菜ファースト＋ご飯節約ダイエットは、万人に有効とは言えないかもしれません。しかし天候不良でも、足腰が痛くても、不要不急の外出が制限されていても、実行可能な健康維持法の一つとして試してみる価値はあると思います。

私は同じ食生活を続けて、6年後の今も体重－10kgを維持しています。

絵手紙ひろば

北足立第三支部
千葉田鶴子

お地蔵さまの穏やかな笑顔に癒されます。私たちも明るい光の射す方へ顔を上げたくなる一葉です。（編集部）

ひとこと通信
（敬称略）

豊島　中西洋子（70）
今年のおせちはぶり甘酒焼きと昆布巻きが好評。

上十条　森田ムツ子（78）
「今年の抱負」、北診療所の写真は拡大鏡で拝見。

王子　大川重方（75）
どこへも行かず本を読み、パズルもやっています。

新田　村田洋子
注射器のコラムが痛快。今年の政治が良い方向に進んでいくことを願います。

豊島　菅原裕一
13年使ったオーブントースターが壊れました。

南千住　井出信明
コロナ禍で医療に従事される皆さん、ありがとう。

王子　中澤政子（77）
今年の成人式は中止がほとんど。残念でしたね。

伊興　岩田春江（69）
寒暖のためか、血圧が急上昇や急低下、家で横になることが多かったです。

豊島　藤澤留美子（68）
国は主権者をどうしたいのでしょう。今、秋田出身であることが悲しく悔しい。

東日暮里　渡邉喜久子（66）
紙面の写真から早くマスクが消えるのを願います。

豊島　長沼秀明（58）
地域医療や国の医療・福祉政策などわかりやすく書かれてためになります。

新田　荒川雪江（62）
お世話になっていた田邉先生が載っていて嬉しい。

豊島　横山きよ（73）
今年の冬は、寒さが厳しくて防寒対策が大変です。

岸町　槇原一栄（90）
散歩道によくサザンカを見かけます。

入谷　青木宏典
コロナで大変ですが頑張って下さい。

豊島　池田幾子（72）
白梅が咲き始めました。春の足音が聞こえます。

町屋　為我井雅子（79）
一人暮らしの方に正月料理を食べてもらいました。

豊島　横尾城治（81）
リハビリは長寿への良いご縁。リハビリ標語です。

浮間　新谷好子（72）
年女の私の誕生日に孫がCDプリンターで丑を作ってくれました。可愛いです。

入谷　青木美穂子
「東京ほくと」のパズルが次回も楽しみです。

昭和町　森兆司（95）
ひ孫が大学受験、希望大学に受かりますよう。

王子　井伊幸子（71）
毎年の大腸ガン検診の大切さを、心に刻みました。

南千住　茂垣満里子（85）
歩行が遅くなり、買物にも事欠く日々で困ります。

上十条　田中爽子（86）
美味しい誕生日ランチをご馳走になりました。

西新井本町　斉藤直江（71）
緊急事態宣言で、好きな写真を撮りに行けず残念。

志茂　赤池貴一（90）
ひ孫の5月誕生までコロナ感染せず生きたいです。

扇　国井恵（27）
私も新聞を配っています。

王子　若林ふさ子（70）
季節のスナップの六義園の獅子舞が素敵です。

志茂　神田節子（69）
志茂町公園の紅梅にメジロが飛んできました。

お困りごとありましたらご連絡ください

新型コロナウイルス感染の拡大が止まらず、不安な日々をお過ごしと思います。

ご自身や周りの方に「一日中、一人で家にいて誰とも話していない」「外出することが不安だ」「家族に会えない」など、お困りのことがありましたら、お気軽にご連絡ください。

＊東京ほくと医療生協組織部（北区豊島3－7－1）
☎03－3913－9100／FAX03－3912－9333

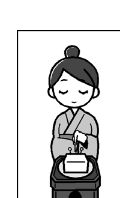
診療体制について

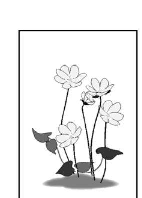
紙面の都合で診療体制表を掲載していません。大きな変更はありませんが、詳しくは各院所へお問い合わせください。

※先月の荒川生協診療所の体制で誤りがありました。正しくは、夜間診療㈫泉水、㈮門松です。訂正してお詫びします。

第389回　パズル

〈とき方〉二重枠の4文字を並べかえて○にあてはめると答えです。2月7日は北方○○○○の日。日本固有の領土・北方四島の返還は国民の願いです。


□□□□□（5文字目が二重枠）
使用不可の縫い針を供養し、裁縫の上達を祈る行事


□□□□ソウ（4文字目が二重枠）
雪を割って春の到来を知らせる豊かな色彩の野草

□□－□－□（最後が二重枠）
幅広の一枚板に横向きに乗り、雪上を滑るスポーツ

□□□□（2文字目が二重枠）
今が旬で香りが人気の愛媛特産の柑橘

〈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できます。ぜひご利用ください。

〈しめきり〉2月26日。

正解者の中から5名様に図書券を贈呈します。ハガキの余白にひとことを書いて頂ければ幸いです。お名前、年齢をご紹介しますので匿名希望の方はその旨明記下さい。〈抽選対象外〉となります。

〈前回の答え〉センターシケン

〈当選者〉（応募35）青木宏典、国井恵、長沼秀明、森田ムツ子、渡辺喜久子