

生協の現況 2021.2.1現在	
組合員	31,689人
出資金	15億2,987万円
一人平均	48,278円

2020年度増加	
組合員	978人
出資金	8,999万円



一人は万人のために万人は一人のために

2021年3月号

機関紙
東京ほくと



ほくとLINE

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

やれば快調になる、と実感

～健康チャレンジ体験談～

短期間で結果に表れて喜びも



2017年に国連で122か国の圧倒的多数で可決され、今年の1月22日に核兵器禁止条約が発効された。この条約は、核兵器の開発・実験・生産・貯蔵・使用・移譲・使用することの威嚇も禁じられる、人類史上初の快挙というスタートになった。1945年8月6日広島に、8日長崎に、アメリカが初めて原子爆弾を投下して数十万人の犠牲者が発生した75年目の、平和への努力の重大な意義を持つものである▼最近の新聞で、長崎で10歳の時に被爆し、長崎原爆遺族会の会長を務めた下平作江さん(86)は「被爆した妹が死に、母と姉は黒焦げとなり、そのあと兄も失い、私も子宮と卵巣を摘出される苦しみの中で、被爆者運動にかき立てられた」「世界が核兵器を捨てる日までもうすべ」とその展望を語っておられる。このような日本の被爆者たちの反核・平和へのねばり強い運動は、世界の人々の心を揺さぶり、国連でも高い評価がされ、光輝いている▼核兵器禁止条約が発効し、初めて核兵器を違法とする国際法が成立して、年内にも条約の締約国会議が開かれることになる。唯一の被爆国である日本の菅政権は、国会ではアメリカの核の傘を理由に条約参加を拒む、国民が許せない態度を取り続けている。核を無くせる新しい政権が求められる。(大)

コロナ禍の健康づくり、継続を

コロナ禍で例年より参加者が減りましたが、246人が健康チャレンジにとりくみました。今年は報告会として集まるのではなく、各地域から5人の方に報告をまとめてもらいました。皆さんの参加報告は、コロナ禍の健康づくりの大切さに気づかせてくれます。

私たちはこれからも健康づくりを応援し、役立つ情報を発信します。生協らしい、仲間ととりくむ健康づくりも検討します。一人ひとりが工夫して、健康づくりを継続していきましょう。(健康づくり委員長・佐藤仁)

① いきいき運動コース



荒川町支部
山本 光子

☆ウォーキング・ラジオ体操
自粛生活で6月頃から腰が痛くなり、ベッドから起き上がることも大変でした。私は3年前に大腿骨を骨折し、早く歩くことができません。1日3千歩を目標に、8月から散歩・ラジオ体操を始めました。

毎日少しずつ散歩を続けているうちに、3500歩できるようになりました。9月から健康チャレンジに参加。毎日歩くのが楽しくなり、本当に健康チャレンジに参加してよかったです。



十条東支部
鈴木 紀

チャレンジが終わっても散歩し、家の中でテレビ体操をしています。腰の痛みも少しずつ良くなり、昨年の11〜12月に太極拳に参加しました。これからも運動を続けたいと思います。

体重増加に悩んでいたのですが、8月からほとんど毎朝6時前に家を出て約1時間歩いています。途中、公園でラジオ体操をして帰宅、軽い朝食を取る毎日です。夏は汗びっしょりです。5か月間で結果が出なかったらやめようと思っていました。11月、区の高齢者健診で中性脂肪が67と昨年からは半分になってびっくりです。体重ほかの数値に変化なしでした。筋肉が少し増えたのだと思います。

② 健康的な食事コース



鹿浜第2支部
梅原 恭子

☆バランスの良い食事
夫が北足立生協診療所の渡邊隆将所長から再検査を勧められ専門医受診、食事

1日8千歩を目標に歩くようにしていますが、足腰どこも痛い所はありません。最近の朝は暗いので昼に歩くようにしています。が、早朝の朝焼けはピンクやオレンジとても美しいです。

と血糖値の関係を指摘されました。品目は多いほうでしたが、栄養士から「毎食前に野菜を小鉢一杯」と指導され、夫婦でとりくむことにしたのがきっかけです。野菜小鉢は主に緑の葉物野菜です。サラダやキャベツ、白菜のお浸しなど、毎食飽きないよう工夫しました。今までしたことのない料理にも挑戦しました。美味しかったのは、山芋のオイスターソース焼き。夫は白菜のお浸しが、私はポテトサラダが好きです。習慣づけして1年が経ち、夫のヘモグロビンA1Cが5.6まで下がりました。便通も良くなり、夫婦元気に頑張ります。

③ お口さわやか健康コース



堀船支部
平井 和子

☆お口の健康体操+ラジオ体操
ラジオ体操とすこやか体操を週3回、お口の健康体操を一日2回、を目標にしました。夏頃からむせたり、薬を飲むのが上手い

なくなると、歯科で飲み込みのチェックをしまし

た。年齢とともに顔の筋肉が減って飲み込む力にも影響が出ることを教わり、「オーラルフレイル改善、嚥下機能改善」の資料をもらいました。お口の体操には発声練習と顔、口周りや舌を動かす練習があって、「かながわ健口体操」という動画も参考にしました。「パ、タ、カ」の発声や、口を色々な形にしたりを膨らませたり、舌で内側から頬を突っついたり、慣れてきたときにはお風呂に入りながら、エレベーターの中でこっそりと楽しみながら続け

ました。2か月経って、むせは気にならなくなりました。薬を飲むのはまだ苦手なので、ラジオ体操とすこやか体操と一緒に口口の体操も続けます。

健康チャレンジに参加された全てのみなさん、とりにくんでみていかがでしたか。チャレンジ終了後も健康増進に努めましょう。

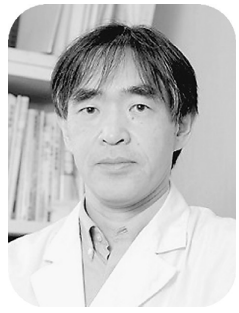
《おことわり》
今般の感染症拡大に伴い、今号も4面構成とさせていただきます。

注射器

2017年に国連で122か国の圧倒的多数で可決され、今年の1月22日に核兵器禁止条約が発効された。

理事会だより 2月27日

理事長あいさつ
今泉 貴雄



**花見は自粛を
非常事態宣言の効
果いかに**

こんにちは。季節はだいぶ春めいて暖かい日もでてきました。例年はもう少しすると桜の花見などウキウキした気分になります。今年も昨年同様、新型コロナウイルスの流行もあり、自粛せざるを得ない状況です。

**医療従事者の予防
接種開始へ、高齢
者は4月から予定**

そんな中、先日から医療関係者を対象に、新型コロナウイルスのワクチン接種が開始されました。王子生協病院および法人内各診療所のスタッフは3月からの予定です。また国の方針では、4月から65歳以上の高齢者の接種予定となります。

予防効果あるワクチン、多くの方は安心して接種を

診察で患者さんやご家族から、質問を受けることがあります。「予防接種が病院、診療所でできるのか」「自分は注射していいのか」といった内容が主です。予防接種に関しては、ワクチンの取扱の煩雑性もあり、各自自治体で接種方法が異なります。王子生協病院では予防接種ができるよう準備していますが、診療所では必ずしも接種できることになっていません。各診療所で接種が可能かは、具体的にもう少し情報を持つこととなります。

今年も昨年同様、新型コロナウイルスの流行もあり、自粛せざるを得ない状況です。東京では年明けに2千人を超える感染者が出ましたが、最近では5百人以下となり、各々の自粛効果がみられるようです。1月に始まった2回目の非常事態宣言もどうなるでしょうか。

今回の予防接種は、感染予防の効果、および重症化に対する予防効果とも認められているようです。接種部の疼痛、腫脹、および発熱などの副反応は、ある程度は了解せざるを得ないものですが、予防接種の副反応

《理事会議事録要旨》

報告事項

①1月組織活動報告・加入42人、脱退46人、出資金増資567万円、増資者751人、班会開催3回、新班結成0班、2項組合員0人。仲間増やし978人到達。すこしおモニター63人、便潜血キット122個販売。ウォーキング月間は4/30まで延長、5/5報告締切。原水禁オンライン学習会に8人、北・足立・荒川でバレンタイン行動に組合員59人と職員20人が参加。北区フードバンク実行委員会に協賛団体として参加。②1月決算報告。③「2020年度活動のまとめ(案)と2021年度方針(案)」について協議。④「2021年度予算案到達状況」について意見交換。⑤事業所報告と「法人新型コロナウイルス感染症対策会議」報告(文書)。⑥「総代会スケジュール」と「組合員証のカード化への変更」と「まちづくり組合員活動交流のつどい」について報告。⑦医療福祉生協連・全日本民医連・東京民医連理事会報告(文書)。

議決事項

第81回通常総代会日程と会場の件、通常総代選挙管理委員選出の件、通常総代選挙区定数(案)について、議決した。

変な作業になることが予想されます。東京ほくとは、各事業所で接種にできるだけ協力していく方針です。

が報道されており、多くの方が不安を抱えています。アナフィラキシーを心配される方もいますが、喘息その他のアレルギーがあっても、多くの方が安全に受けていただくと考えます。

自粛後の新たな生活へ、接種後も感染対策は必須

法人としてかかりつけ医師として、各事業所では患者さん、組合員の方の質問にきちんと答えて、接種を進めていこうと思います。入荷状況にもよりますが、このワクチン接種は多くの住民が接種を終了するまで、数か月以上かかると思われる

ます。マスク使用や3密を避ける生活は続くと思われる。ただし接種が進むことで、昨年のような自粛生活でなく、新たな生活に歩みだすこととなります。それは組合員活動についても同様です。ワクチン接種後の生活、組合員活動を皆さんと考えていきたいと思

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:0016001
番号:77824
振込先:東京ほくと医療生活協同組合

コロナに負けるな!

奮闘する職員へ応援カレー
地域の温かい励ましに感謝
2月24日、子ども食堂のボランティアさん9人が応援カレーを作ってくれました。豊島中央通りの「鳥庄」、「加藤青果店」のご協力もありました。大変ありがとうございました。



職員は皆、大喜びでした
1年以上の付き合いが
ワクチン接種スタートにより、ますます医療現場に負荷がかかります。
月2回実施の子ども食堂「としま虹」は、昨年6月からテイクアウトで

子ども食堂「としま虹」ボランティア一同より
コロナとの付き合いが1年以上になりました。ワクチン接種スタートにより、ますます医療現場に負荷がかかります。

再開、働く親を応援していきます。昨年5月に「応援カレー」を医療従事者に届け、今回は「カレー作るう」手伝うよ」の声に、2回目の「応援カレー」です。医療従事者の皆さんに「ほんの少しほっとしてほしい」。地域は皆さんを守っています。

早期発見でポリープ摘出

大腸がん検診陽性者の体験

昨年、東京ほくとの「便潜血チェック月間」中に便チェックを実施したところ、1回目は陰性でしたが、2回目は陽性の反応が出ました。何かの間違いではないかと、未使用だった妻のキットで再検査したら、やはり結果は同じでした。

入院中は食事なしの水・水の毎日でした。入院中に一番つらかったのがこの「水攻め」でした。退院前夜、待望の食事の呼び出しに喜び勇んで食堂へ行ったところ、私の名札のあるテーブルにはヨーグルトと具のないスープだけ。私はびっくりヨーグルトは食後のデザートだと勘違いし「本体の食事」を待ちました。これが私の「食事」だとわかりガックリ。「郷に入れば郷に従え」と諦めました。

翌日の午前9時に最後の診察を終えて、4日ぶりにシャバに出られました。空腹で足元がふらつきながらタクシーで帰宅。帰って早々、妻の手料理をむさほるように食べました。そして、健康のありがたさを改めて実感しました。

汐入診療所へ電話で「私は土地を持たない『シ主』だから、たぶん痔ではないか」と尋ねました。すると「そういうくだらんダジャ

「自助」の精神で心がけたいものです。そのためには、医療生協の便潜血チェックや各種の健康チャレンジ、学習会などにも積極的に参加して、自分の健康づくりを強めましょう。また、区の無料健

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~



便潜血キット 定価600円(税込)

病気の話

北足立生協診療所

所長 渡邊 隆将



みなさんは、たばこが影響する健康問題についてご存知ですか。たばこについて、なんとなく書がある、肺がんになりそうということは多くの方が知っています

タバコは健康や寿命に影響

コロナ感染リスクも高まる

も、どれほどの害があるかまでは正確に知らないかもしれません。人が亡くなる原因にはいろいろなものがあります。日本人の死因を順位で並べると2018年の調査では、1位 悪性新生物(がん)、2位 心疾患、3位 老衰、4位 脳血管疾患、5位 肺炎となっています。これらの死因は最終的に命を失うきっかけになった病名ですが、さかのぼっていくと上流にはより根本的な原因があります。たとえば、2位の心疾患

になる原因としては高血圧や肥満があって、さらに高血圧の原因には多すぎる塩分摂取、肥満の原因には運動不足や飲酒...とさかのぼれます。これら「本場の原因」ごとに日本人の死因をみると、男性は8年、女性は

万人の命を奪っていること推計されています。これは日本人の年間死亡数の約1割に相当します。さらに、国内の調査では20歳よりも前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は

患、更に生活習慣病の糖尿病など、さまざまな病気の原因にもなるのです。たばこは、今世界中で問題になっている新型コロナウイルス感染症についても影響があります。たばこは重症化の危険を高めることが報告されており、世界保健機関(WHO)も新型コロナウイルス対策として「禁煙すること」を強く推奨する声明を出しています。

また、重症化だけでなくたばこは感染する危険性自体を高める可能性がります。たばこを吸うと、何度も口元に汚染された可能性のある手を近づけることになるため、感染リスクを高くしてしまいます。

めまます。加えて、たばこを吸うときはマスクを外しているため、喫煙スペースで会話をしながらたばこを吸うことは感染の危険と隣り合わせの行為と言えます。「たばこ」は健康問題に大きく関連していますが、一度喫煙を開始すると依存症になってしまったため、やめるのは容易なことではありません。東京ほくとでは、保険診療で「禁煙外来」を行う事業所もあるなど、飲み薬や貼り薬でたばこ依存症への治療に取り組んでいます。これを契機にたばこをやめたいと思った方はぜひお近くの病院・診療所で相談ください。

連載「みんなで学ぼうSDGs」、どのようにお読みでしょうか。最近、私の生活も変わってきました。車を捨て、ペットボトルに手を出さず、スーパーでエコバックを広げています。1月16日に当法人のSDGs学習会に職員、地域理事50人が38か所からインターネットで参加。日本医療福祉連合会の片山忍専務理事を講師に、世界と日本が「持続不能か」という現状とSDGsを学びました。貧困格差の拡大、大量生産と消費、気候変動など世界規模で放置できない「危機」を迎えています。日本でも非正規雇用の増加、子どもの相対的貧困率14%、社会的孤立が深刻化しています。大雨による災害も毎年繰り返されています。片山さんは「ふたご」で「世界から貧困をなくす」「つかない世界をつくる」世界に変える」と、その意義を強調しました。

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。毎回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す。

働きがいも経済成長も

SDGsの8番目の目標である「働きがいも経済成長も」、その条文には「すべての人のための持続的、

包摂的かつ持続可能な経済成長、生産的な完全雇用およびディーセントワークを推進する」とあります。

「働きがいのある人間らしい仕事」と定義されたディーセントワークにとりくむ企業が増えています。

「働きがいのある人間らしい仕事」とはどのようなものなのでしょうか。生活できる十分な収入や、労働三権などの働く上での権利

良い労働環境が経済も活性化

鍵を握るディーセントワーク

ディーセントワークとは「権利が保護され、十分な収入を生み、適切な社会保障が供与された生産的仕事」という意味で、1999年のILO総会で初めて用いられた言葉です。日本では2019年4月に働き方改革法案が施行され、

が保障されていること、雇用保険などのセーフティネットが確保され、自己の鍛錬もできること。公平な扱い、男女平等な扱いを受けたい...。これらは働く場があることが前提ですが、病気や障がい、育児や介護で退職せ

は労働者協同組合の目的として「多様な就労の機会」の創出と「地域における多様な需要に応じた事業」の実施を規定しています。さらにこれら2つの目的の実現を通じて「持続可能で活力ある地域社会の実現に資すること」を労働者協同組合の最終的な目的として明記しています。SDGsの理念が明文化された法律であり、協同組合によるSDGsの取り組みに画期的な意義を持つものと言えるでしょう。

一人一票で経営に参加し、地域づくりに踏み出す。また、組合員だけが地域づくりに踏み出す。また、組合員だけが地域づくりに踏み出す。

出すのではなく、地域に暮らす困難を抱えた人々と共に、人と地域に必要な仕事をしておし、働くことを通じて安心して暮らせる地域づくりをめざしています。

SDGs達成の鍵を握ると言われています。誰もが安心して仕事を続けることができれば、おのずと経済成長もたらされ、社会が抱える様々な問題解決にも繋

SDGs学習会報告と私の思い

連載「みんなで学ぼうSDGs」、どのようにお読みでしょうか。最近、私の生活も変わってきました。車を捨て、ペットボトルに手を出さず、スーパーでエコバックを広げています。1月16日に当法人のSDGs学習会に職員、地域理事50人が38か所からインターネットで参加。日本医療福祉連合会の片山忍専務理事を講師に、世界と日本が「持続不能か」という現状とSDGsを学びました。貧困格差の拡大、大量生産と消費、気候変動など世界規模で放置できない「危機」を迎えています。日本でも非正規雇用の増加、子どもの相対的貧困率14%、社会的孤立が深刻化しています。大雨による災害も毎年繰り返されています。片山さんは「ふたご」で「世界から貧困をなくす」「つかない世界をつくる」世界に変える」と、その意義を強調しました。

また、協同組合の役割や東京ほくと第3次長期計画に触れ、身近な活動に引き寄せて、各地の経験も報告いただきました。参加者から「地球がもたない」は

がります。働くという私たちがとても身近なことが、世界を変えることに繋がる

とすれば、日々の労働も尊いものに感じるのではないのでしょうか。

(専務理事・畑中久明)

NPO法人ワーカーズコープ 東京東部事業本部荒川エリア マネージャー 尾久ふれあい館 館長 宇津呂香織



街スナップ

—9—

日暮里駅前

私は雨の日は嫌いではない。イルミネーションやヘッドライトを道路に映し、傘の花が街を流れる。そんな光景をビルのカフェから眺めるのが好きだ。
(熊谷勲)



季節のスナップ

昨年2月、向島百花園にて。寒さから逃れて渡ってくるアオジです。スズメより少し大きくて胸の黄色がきれいでした。かなり近寄っても撮らせてくれました。
(理事・小川早苗)

ひとこと通信

豊島 青木洋子(73) 早くコロナが落ち着きますように。
南千住 鶴沢俊夫(69) 五輪予算をコロナ対応に使ってほしいものです。
王子 中澤政子(77) 初午に王子稲荷で火防風を買いました。
伊興 岩田春江(69) オリジナルピックはモリンピックだったと知りました。
豊島 藤澤留美子(68) 野党は本気共闘でまともな日本をつくりましょう。
滝野川 佐藤雅子 1月号の全職員の抱負と写真は保存版にします。

イチ押し！ シネマ

ラ・ラ・ランド

音楽とダンスで 色鮮やかに

ミュージカルは、好き好きですか。私のおすすめ映画は「ラ・ラ・ランド」です。オープニング曲の「アナザー・デイ・オブ・サン」とともに高速道路を封鎖して行われた、ダンス・シーンは圧巻。一気に映画の世界



界に引き込まれます。カラフルな衣装や歌に音楽・ダンス、そして物語は、コロナ禍のモノクロームな日常を忘れさせてくれます。監督・脚本のデイミアン・チャゼルによる、往年のミュージカル映画(雨に唄えば、シエルブルの雨傘など)への敬意もみられます。簡単なあらすじです。女優だった叔母に憧れてロサンゼルスのカフェで働きながら女優を目指すミア(エマ・ストーン)。今日も仕事を早退してオーディションを受けましたが、落選。閉店したジャズ・バーを復活させる夢を持つセブ(ライアン・ゴスリング)と最悪の出会いをしましたが、とあるパーティーで再会して恋に落ち

ちます。セブが生活のために参加したバンドが成功するも、上手くいかない日々や忙しさから夢を失いかけていく2人…。 ややほろ苦いエンディングのシーンが私は一番気に入っています。夢を追う2人にとって、正しい選択だったのか、違う道があるのか、映画を見る側の状況で、また違った思いが生まれてくる映画です。 エンターテイメントは心のビタミンです。また見たいと思わせてくれる「ラ・ラ・ランド」を体験してみたいかがですか。「ラ・ラ・ランド」はロサンゼルス、主にハリウッド地域の愛称で、現実から遊離した精神状態、夢の国、という意味です。
(検査課・高梨たみ子)

町屋 為我井雅子(79) 核兵器禁止条約、日本も批准するよう働きかけたいです。
王子 大川重方(75) 希望の光が見えるまで、前を向いて歩いていきます。今は室内歩行ですが…
西新井本町 齊藤直江(71) あみだ橋公園の紅梅が満開。メジロが飛び回ります。
志茂 小林京子 私が新聞を配っている方がひとこと通信に載っている、嬉しくなりました。
豊島 横尾城治(82) コロナ患者受入先としてテレビで紹介された王子生協病院が頼もしかった。

町屋 大泉紀美子(80) 本の紹介のうち、足摺岬を読んでみます。
滝野川 伴ひさ子(71) 新型コロナウイルスに毎日不安、予防注射も不安です。
入谷 小野寺節子(70) 医療事務をしています。皆さん、コロナ禍でもがんばってください。
豊島 横山きよ(73) 花粉症とコロナ予防のため、マスクが手放せません。
赤羽 田中千代(62) 10年ぶりの大地震。非常時の備えを再確認しました。何もストックがない！
新田 荒川雪江(62) 小学1・2年の孫と日帰

り温泉を楽しんでいます。
豊島 中西洋子(70) キムチづくりに凝っています。娘家族に好評でした。
赤羽北 五十嵐祥子(77) 浮間診療所、すぐ診療してくれて心強いです。
浮間 佐藤章子(71) ひとこと通信に知り合いの名前を見つけて、安否確認。
王子 井伊幸子(71) シムが休みの時、春探しのウォーキングをします。
東白暮里 渡邊喜久子(66) 高齢者と呼ばれることに慣れてきました。
豊島 堀口恵一郎 コロナ禍、医療従事者の皆さんに感謝しています。

第390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。

〈ヒント〉3月11日、私たちの生活を大きく変えた東日本大震災から10年。〈応募方法〉答え、住所、氏名、年齢を書いて〒114-0003北區豊島3-7-11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るようにあります。

〈前回の答え〉リョウド(当選者)(応募31) 五十嵐祥子、小野寺節子、小林京子、佐藤雅子、堀口恵一郎



国花の一つとして愛され、数百種も品種がある



オスの鳴き声は「ホーホケキョ」、別名は春告鳥



喜びと寂しさ、感謝と希望が入り交じり、春の学校行事



春分の日を挟む前後3日。供え物はばたもちが一般的

王子 若林ふさ子(70) 絵手紙のお地藏さまの笑顔が飛びこんできました。
江北 川崎世津子(78) 江北生協診療所長の手記、繰り返し読みました。
岸町 榎原一栄(90) ひ孫が4月から小学1年生です。楽しみです。
上十条 森田ムツ子(78) 本で紹介で、「食べ物が悪化する日本」「海と毒薬」はぜひ読んでみたいです。
志茂 神田節子(69) 黄色いミモザの花がきれいです。

ウォーキング月間を延長します
開催期間を4月末日までに変更します。
報告書提出期限は5月5日となり、「おすすすめコース」を6月まで掲載します。ぜひ、ウォーキング会を開催してみましよう。
〈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。詳しくは各院所へお問い合わせください。