

生協の現況 2021.5.1現在

組合員 30,903人  
出資金 15億3,264万円  
一人平均 49,595円

2021年度増加  
組合員 74人  
出資金 633万円



一人は万人のために万人は一人のために

2021年6月号

機関紙  
東京ほくと



ほくとLINE

コロナにまかせない!



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

# みんなが楽しく歩きましょう

新型コロナウイルス感染症流行のため、毎年早春に開催する「荒川ラインウォーキング」をやむを得ず中止しました。かわりに、組合員さんがウォーキングを楽しんで、おすすめウォーキングコースを紹介していただく「ウォーキング月間」を設定しました。

当初は1月から2月までの予定でしたが4月まで延長したところ、早春～春の道を散歩した報告書10件が寄せられました。室内で行う班会などが中止になる中、顔を合わせておしゃべりしながら散歩できて楽しかった、という声が、どの報告書にも書かれていました。

ステイホームだけでは、体調を崩しがちになります。身近に素敵な場所がいろいろあります。コロナ感染に万全の注意をしながら、今後もウォーキング(散歩)を楽しみましょう。

(健康づくり委員長・佐藤 仁)

- ◎中里支部 田端・與楽寺～谷中コース
- ◎豊島1-2丁目支部 音無親水公園～石神井川コース
- ◎堀船支部 堀船公園～滝野川第三小学校コース
- ◎十条東支部 日暮里～上野公園コース
- ◎荒川支部 荒川自然公園コース

1面と8面は見開きでお楽しみください



## 歩くときの注意事項

楽しく歩くために以下の項目にご注意ください

- ①交通ルールを守りましょう
- ②水分や休憩はしっかりととりましょう
- ③体調不良を感じたら無理をせず中止しましょう
- ④事故、けがのないよう十分気をつけましょう

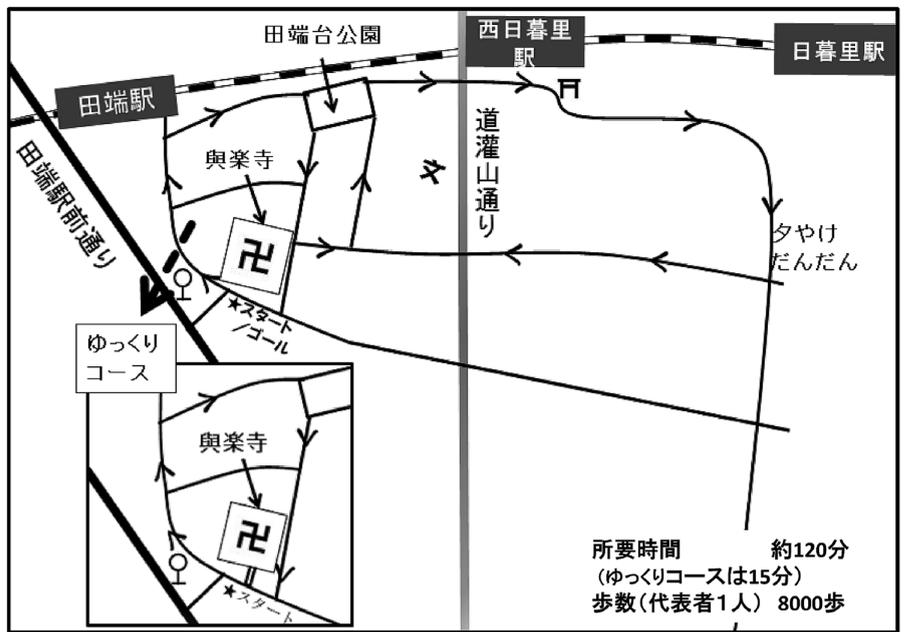
また、感染対策として次の4点を参考にしてください。

- ①歩く前に体温を計りましょう
- ②全員マスクを着用しましょう(苦しい場合は無理をせず休みましょう)
- ③マスクを外しているとき(飲水時など)は話をせず距離をとりましょう
- ④一緒に歩く方とは2m程度の間隔をあけましょう

これからの季節は熱中症にも気をつけましょう。3面の「病気の話」を参照してください。家にこもらず、ウォーキングでリフレッシュしましょう

## 中里支部

### 田端・與楽寺～谷中コース



特徴/足の悪い方も一緒に散歩できるよう、短いコースと長いコースにしました。どちらも急な坂はありませんが上り下りがあり、古いお寺や線路の向こうにはスカイツリーなど変化に富んだ散歩を楽しめました。桜は咲き始めでした。

感想/一緒に行ける方がいて良かったです。もっとおしゃべりを楽しみたかったです。短時間ですが、おしゃべりをしながら歩き、うちとけることができました。今度は除夜の鐘もつきに行きたいです。



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

今年(2021年)は都民にとって重要な選挙が相次ぎます。そこで、若者の選挙離れと保守化について考えてみます。

保守化しているか、現政府を支持しているかどうかは別として、若者の多くは政権の政策について判断できなくなっているのではないかと分析している研究者がいます。その理由としては、小中高校で(大学でも)社会を読み解き、社会を見抜く力が十分育まれていないからだと言っています。▼その背景の一つに、この20年ほどの間に学校教育の状況が激変していることがあり、教育行政の厳しい統制によって、学校教育は社会認識を育てる場とはほど遠いものになりつつあるのです。2000年代に入り学習指導要領はより政権に沿ったものとなりました。憲法、歴史など社会科学分野の学問研究の成果を教育内容の基礎に置かなくなったのです。さらに政府自ら憲法をないがしろにした政治をしていること、アジア太平洋戦争の責任を無きものにしようとするなど、社会認識の妨げになっています。社会認識は社会へ出て試されます。▼大学の学生運動の衰退の中で、学生の願望や要求を組織したり、非正規雇用や派遣労働の中でも決意して労働組合に加入したりして自ら社会に飛び込み、社会認識を育てている若者がいます。身近な若者たちにひと声かけ、市民と野党の共闘の展望と実現を大いに語り合おうではありませんか。(照)

## 注射器

今年4月から「ほくとLINE」で紹介している体操が好評です。その中から5つ掲載しましたので、ぜひやってみてください。YouTubeでも視聴できます。

# おうちで

# 体操

気軽にトライしてみませんか



YouTube

<https://youtube.com/playlist?list=PLzNKJauM4VAK0ffWKPeFyiaPxeo8yrVI->

2面と7面は見開きでお楽しみください

2面と7面は見開きでお楽しみください

## 『体操を行う際の注意点』

- ・ 回数は体調に合わせて行ってください。
- ・ ペットボトルが重い場合は、水の量を減らして調整してみてください。

## 「腕の外側体操（ペットボトル）」



- ①椅子に座り両手に水の入った500mlペットボトルを1本ずつ持ちます。
- ②両手を左右に下ろします。
- ③腕を伸ばした状態で肩が90度になるところまで上げていきます。  
※肩が痛くなる場合があります。痛くないところまで上げましょう。
- ④1.2.3と数えながら腕をあげ、4.5.6と数えながら腕を下ろします。  
5回連続でやってみましょう。

## 「肘の曲げ伸ばしの体操（ペットボトル）」



- ①椅子に座り両手に水の入った500mlペットボトルを1本ずつ持ちます。
- ②肘を体にぴったりとつけた姿勢になります。
- ③ゆっくりと腕を体に近づけるように肘を曲げていきます。  
10回連続でやってみましょう。

## 腕の外側のストレッチ



- ①左腕を前に出し、右腕を左肘の上ののせます。
- ②左肘を曲げます。
- ③左腕を左の方向に引きます。
- ④右腕の外側が伸びている事を感じながら10秒数えます。  
※この時お腹は前を向いたままにします。  
左右交互に1～2セットずつやってみましょう。

## ふくらはぎのストレッチ



- ①安全なものにつかまって行いましょう。
- ②右足を1歩後ろに引きます
- ③ふくらはぎを伸ばして10秒数えます。  
左右交互に1～2セットずつやってみましょう。

## 膝伸ばし（写真左側）、スクワット（写真右側）



### 「膝伸ばし（写真左側）」

- ①椅子に座ります
- ②つま先を自分の方向に向けながら右膝を伸ばしていきます。
- ③この時ももを上げないように気をつけます。
- ④1.2.3と数えながら足を上げて、4.5.6と数えながら足を下ろします。  
左右で3回ずつやってみましょう。

### 「スクワット（写真右側）」

- ①安全なものにつかまって行いましょう。
- ②肩幅に足を開きます
- ③背中が反らないように気をつけます
- ④お尻を引きながら腰を下ろしていきます。
- ⑤膝がつま先より前にならないように気をつけます。
- ⑥1.2.3と数えながら腰を下ろし、4.5.6と数えながら元の姿勢に戻ります。  
6回連続でやってみましょう。

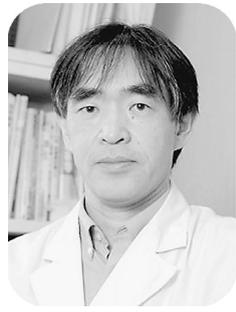






理事会だより 5月22日

理事長あいさつ 今泉 貴雄



災害時の助けあい前もって対策を練る

前もって対策を練る 災害時の助けあい前もって対策を練る...

大阪は医療崩壊と報道 東京も感染の恐怖続く...

《理事会議事録要旨》

報告事項 ①4月組織活動報告... ②4月決算報告... ③3区の新型コロナ対応...

大阪では感染症にかかって入院できず、自宅待機者が多い、自宅待機のまま急変して亡くなる方がいる、医療崩壊が生じている、と報道がありました。

この一年、皆さんは感染予防に努めてきました。自分あるいは家族、知人がかかることへの不安や恐怖を持続した方も多かったでしょう。

ワクチン接種が広がるアメリカでは、一部でマスクを外すことも可能と報道されています。

外来診療体制のご案内 6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)※=女性医師

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後, 夜間). Lists various departments like Internal Medicine, Pediatrics, etc., and their respective staff members.

生協北診療所 北区東十条2-8-5 ☎3913-5271

Table showing staff schedules for Seikyo North Clinic by day and time slot.

荒川生協診療所 荒川区荒川4-54-5 ☎3802-2601

Table showing staff schedules for Arahiko Seikyo Clinic by day and time slot.

生協王子歯科 北区豊島3-19-3 ☎3927-9573

Table showing staff schedules for Seikyo Prince Dental by day and time slot.

鹿浜診療所 足立区新田2-4-15 ☎3912-8491

Table showing staff schedules for Kaminami Clinic by day and time slot.

生協浮間診療所 北区浮間3-22-1 ☎3558-8361

Table showing staff schedules for Seikyo Ukiyama Clinic by day and time slot.

歯ブラシ販売 「特売日」 6月 3日、8日、18日、23日、28日

組合員の方、組合員証の提示をお願いいたします。価格は窓口にお問い合わせ下さい

江北生協診療所 足立区江北2-24-1 ☎3857-6636

Table showing staff schedules for Kita-Kyo Seikyo Clinic by day and time slot.

汐入診療所 荒川区南千住8-10-3-101 ☎3807-2302

Table showing staff schedules for Shiba-ri Clinic by day and time slot.

北足立生協診療所 足立区入谷3-1-5 ☎3896-9971

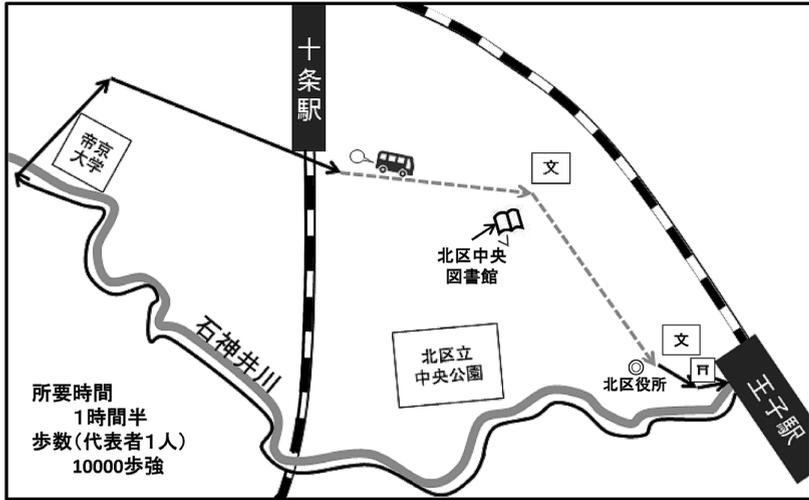
Table showing staff schedules for Kita-Adachi Seikyo Clinic by day and time slot.

お知らせ 訪問診療につきましては、病院・診療所へお問い合わせください。

職員募集 ●医師 ●看護師 ●訪問看護師 ●介護職員 ●ケアマネジャー ●病棟ケアワーカー ●事務

# 豊島1-2丁目支部

## 音無親水公園～石神井川コース



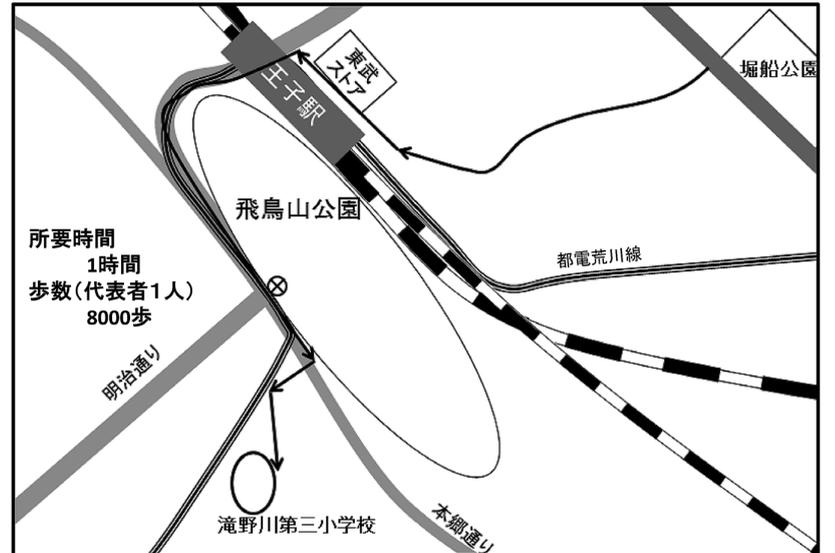
**特徴** 毎朝6時に歩いている人を案内役に、人の少ないところを歩きました。石神井川上流に向かって左岸は、右岸に比べて人通りは全くありません。

**感想** みんな元気だったので、途中でコースを延長しました。「春だね～」前日と翌日は悪天候、当日だけ最高の晴れでした。



# 堀船支部

## 堀船公園～滝野川第三小コース



**特徴** 堀船地域水害時避難場所の小学校へ歩きました。帰りは、都電通りの逆側を歩き飛鳥山公園を抜け王子駅南口に出て堀船へ。

**感想** 路地裏の花などが話題になりました。天気が良く気持ち良かったです。(水害時は)ここ(滝野川第三小)に着く前に水が流れてしまうので、送迎車があるといいですね。

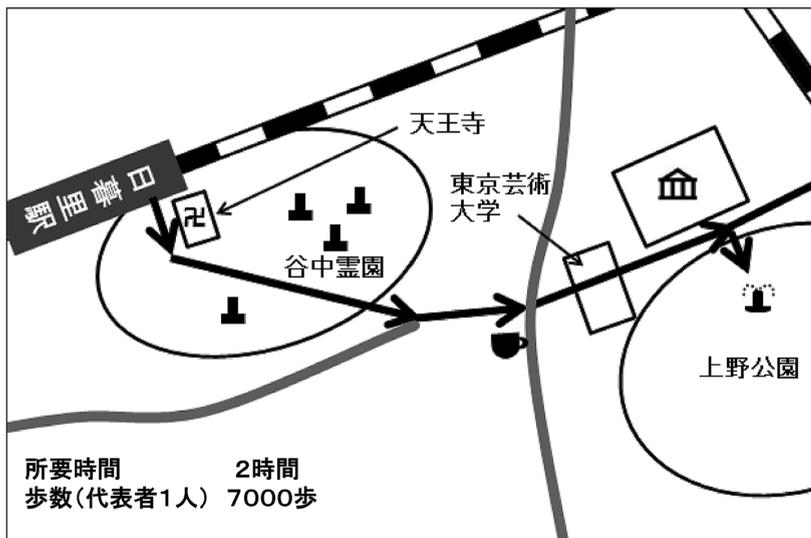


# おすすめウォーキングコース

1面と8面は見開きでお楽しみください

# 十条東支部

## 日暮里～上野公園コース



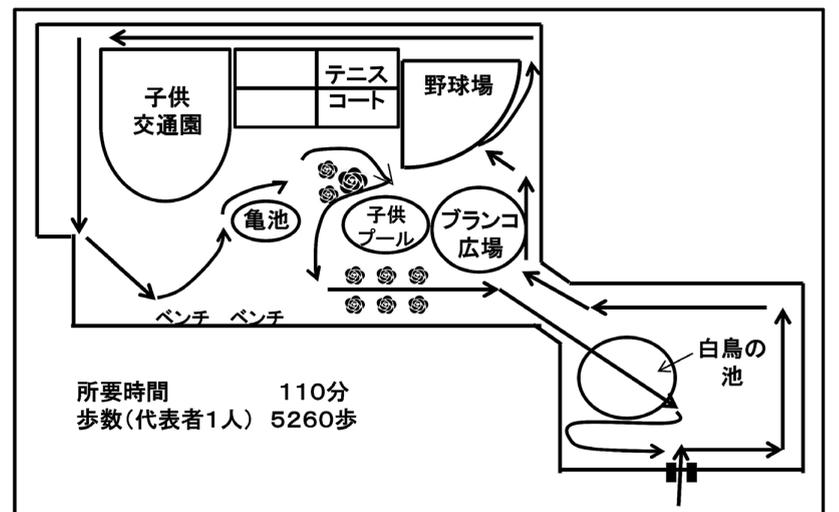
**特徴** 日暮里駅南口から少しだけ坂を上ると後は平坦。

**感想** 駅近くの天王寺の垂れ梅が満開でしばし芳香を楽しみました。桜の季節ではなかったため、墓地は幼稚園児がお散歩しているだけで空いていました。著名人のお墓がたくさん、今年の大河ドラマに登場する徳川慶喜のお墓もありました。普通に歩けば1時間弱の距離、おしゃべりしながら花に誘われてわき道に入るので気づけば2時間。青空のもと気持ちいい散歩でした。



# 荒川支部

## 荒川自然公園コース



**特徴** 皆が集まりやすい場所。

**感想** 皆さんの元気な顔が見れて良かったです。顔を見て声を聞くと元気が出ます。

