

<b>生協の現況</b> 2021.6.1現在	
組合員	30,914人
出資金	15億3,442万円
一人平均	49,635円
-----	
2021年度増加	
組合員	124人
出資金	1,181万円



一人は万人のために万人は一人のために

2021年7月号

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

# ワクチン予約、お手伝いします

## ～組合員同士の支えあい～

### 困ったときにはご相談ください

各区で開始された新型コロナウイルスの予防接種。大規模接種センターの設置など少しずつ環境整備がされる一方、予約の取りづらさが問題になっていきます。はじめに予約開始となった高齢者にとって、ハードルが高いこの予約システム。東京ほくとの患者・利用者・組合員から支援を求める声に、各区の組合員が応えています。

#### 〔北区〕

**依頼書でウェブ登録補助、必要な場合は送迎も**

「電話がつながらない」「インターネットは使えない」という声が多数寄せられ、インターネットの操作が可能な組合員の協力のもと、5月20日からワクチンのウェブ登録補助を開始しました。

王子地域の理事・支部長が「気になる組合員」や病院から情報提供された組合員を訪問。予約について説明し、「ウェブ登録依頼書」を作成。それを基に、ボランティア組合員がインターネットを通じて予約して、理事・支部長経由で本人に日程や場所の連絡をするという流れです。



「予約依頼来てるかな」とふと立ち寄って手助けしてくれる理事も

**〔足立区〕**  
予約のため来院した方を診療所横で援助

5月24日、地域の理事、

がらなかった方、予約したつもりが取れていなかった方：様々なケースがありま

す。予約電話がつながらずインターネットも使えず、病院まで移動手段もないという方に、組合員がウェブ予約と病院までの送迎を行いました。現在までに22人が利用しました。困っている方がいたら、地域の理事・支部長に相談してみてください。(北区健康づくり連絡会事務局・伊藤笑子)

「荒川区」  
チラシ配布で相談が続々、LINE活用して情報交換

ワクチン接種予約が5月17日に開始されました。「電話やインターネットの予約は、高齢者にとっては大変だ」と思いました。

ある高齢者夫婦から「スマホは持っているが、インターネット予約がわからない。ワクチンは早く打ちたい」と相談がありました。同様の方が他にもいるので、支部運営委員と汐入診療所事務長で5月15日に



初日に100件の対応をした横田敏夫理事

「高齢者はLINEから予約できない人が多い。予約専用電話がつながらず、「診療所に行けばなんとかなる」と受付に殺到すると予想される」と理事から声

が上がりました。そこで、予約開始後しばらくは、診療所横のカーポートで、予約のため来院した方の対応を組合員が当番ですることになりました。

話し合いました。その翌日にチラシを作り、診療所の窓口でお渡ししました。「コロナワクチン接種予約のお手伝いをお願いします」と、支部長と副支部長の携帯番号を載せました。チラシでは「開始直後は電話が混みあいますが、ワクチンはなくなるのではない心配はない」と伝えました。

汐入支部は、運営委員のLINEグループで日常的に、ワクチンの効果や副反応について学びました。これが大いに自信になり、組合員さんに説明できています。(汐入支部・川島玉江)

予約開始の6月7日より、専用電話は予想通り鳴りっぱなしで、受付には問い合わせが殺到しました。受付職員が予約希望者をカーポートに案内したり、通りすがりの方が声をかけたりで、初日は約100件の声かけがありました。

「足立区健康づくり連絡会事務局・飯塚佐希子」

診療所職員も「組合員さんの力を借りられて非常に助かる」と言います。今後、カーポートでの相談窓口は予約問い合わせ状況をみながら、1〜2週間行う予定です。



世界中に新型コロナウイルスの感染が広がって一年半となり、様々なことが浮き彫りとなり、感染を防止する方法、対策の仕方の違い、検査体制、ワクチンの開発と取得、接種体制。それだけではありません▼新自由主義的な政策の影響で、医療体制が切り縮められた結果、世界各地で医師や医療労働者が減らされ、病床も大幅に削減されていたのです。そこに「コロナウイルス」が襲いました。日本においてもわかりず。あの保健所の逼迫状況を見れば明らかです▼当分の感染状況は続くとも見られますが、今やるべきは、「コロナ」によって

あぶり出された感染対策の教訓をもとに、今後の新たな強固な医療体制を作り上げること、そして感染症病棟の整備と医師、医療従事者の採用、育成に努めること。同時に、自国でのワクチンの製造に予算を増やし、基礎研究を強化する。これは政府の責任です。ぜひ実施を迫りたいです▼さらに、必要な「ケア」労働者の待遇改善や採用枠を増やすなどの施策も必要です。人をあずかる仕事がいかに大事か、身にしみて感じられました。せめて北欧並みに医療費の心配がない、社会保障制度が拡充した社会へと脱皮を図りたいものです。(Y)

# 新入医師紹介

## 抗がん剤開発から 転職、健康促進に 寄与したい

鈴木歌津乃



薬学部を卒業後、抗がん剤の開発の仕事をしていました。患者さんの病状を薬を投与した前後のデータとして見るのではなく、患者さんと顔を合わせてより良い医療を提供できる仕事をしたいと考え、医学部に再入学しました。

山口大学では3年次に半年間研究する機会が与えられています。私はその期間に、東京の某大学の公衆衛生研究所で、東京都の各自治体の糖尿病性腎症予防プログラムの実施状況について研究しました。その経験から、病気になるってからの治療も重要ですが、まず病気になることがとても重要だと感じました。

いと考えています。しかし、病気がかりに目を向けるのではなく、患者さん一人一人の背景を大事に考え、地域全体の病気の予防や健康促進にも寄与できるような医師になりたいと考えています。

趣味で癒しをチャージ、なんでも相談される医師に  
サカイ澤音



大学時代は進級試験や卒業試験が厳しく、試験前に自習室や友達の部屋で励まし合いながら、朝から晩まで皆で勉強したことがい思い出です。勉強以外では、国際交流と料理に力を入れて過ごしました。

私は家庭医をめざしています。私にとって家庭医は、健康についてなんでも相談できる身近な医師です。患者さんやご家族の気持ちと人生に寄り添える医師、患者さんのQOL向上のお手伝いができる医師になりたいです。

は、健康についてなんでも相談できる身近な医師です。患者さんやご家族の気持ちと人生に寄り添える医師、患者さんのQOL向上のお手伝いができる医師になりたいです。

家庭医はとても奥が深く、大変なこともあると思います。理想と現実の差に悩むこともあると思います。まずは、目の前の患者さん一人ひとりを大切に、医学的な知識や技術をしっかりと学んでいきたいです。

学習で苦手な部分カバリー、不安を軽減して治療したい  
歯科 宮田 卓希



出身も中高大学も、東京です。人前で喋るのはすごく苦手で、手先も不器用で、どう考えても歯医者に向いていないと思うことばかりでした。

恩師から「確かな知識をつければ、患者さんに迷わなく説明することや診断・治療することはできる」と教わり、座学からアプローチしようと思いつくも優秀をもらうくらい頑張りました。

療は痛みが伴う処置が多く、苦手な患者さんも多いと思います。

私も歯科治療に恐怖心があります。ただ、恐怖にも種類があると思います。「自分の口の中で何が行われているかが分からなくて怖い」「治療中いつ痛みが出てくるか分からなくて怖い」「あとのくらくらい口を開けて耐えていなければならぬのかわからなくて怖い」などです。

それらを解決するには最初の麻酔でしっかり効かせること、行う処置と状況を逐一患者さんに語りながら治療を行うことと考えて、実践しています。少しでも患者さんの不安を減ら

# コロナに負けるな!

## 「ほくと応援特別増資」へ ご協力お願いします

無差別平等の医療と介護  
差額室料なしの入院医療  
無料低額診療事業を実践

東京ほくと医療生協の事業活動は皆さんの出資金によって支えられています。

しかし現在、新型コロナウイルス感染

荒川区では、5月17日から75歳以上の新型コロナウイルス予防接種予約が開始されました。Aさんは75歳には達しておらず、5月25日からの予約開始でした。

「訪問診療での個別接種が予定されている」とのことだったので、病気のこともあり、訪問診療での個別接種の詳細がわかるまで待ってほしいと伝えまし

## 医療と介護の現場

「できるうちは自分で」  
バックアップ体制を強みに



一人暮らしでもあり、副所がある、というのがAさんの強みだと思います。これから先も病気を抱えながら接種も行われつつあります。

反応の心配もありました。が、「自分でまだできるから、できることは行う」の精神がありました。何かあ

ら、訪問診療と訪問看護に支えられて自立した生活を送っていただきたいと思

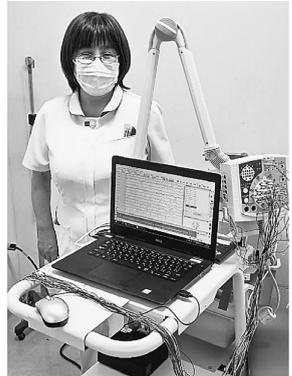
荒川区は高齢者のワクチ

せればと思いつながら診療に当たっています。

増資のご協力をお願いし

力を合わせてコロナ禍を乗り越え、東京ほくと医療生協を発展させましょう。

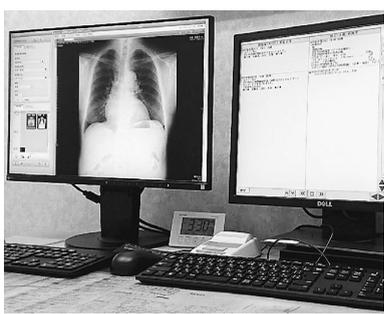
（組織部長・佐藤章）  
（出資金は写真のような設備投資に役立てています）



王子生協病院：脳波計更新



北足生協診療所：往診車の更新



生協北診療所：電子カルテ導入

### 〈増資にご協力くださる方は…〉

- 最寄りの事業所の窓口で手続きできます
  - 郵便局でお振込みできます（通信欄に組合員番号をお書きください）
- 記号 00160-1 番号 77824  
受取人名 東京ほくと医療生活協同組合
- 振込手数料がかかります  
○債権をお持ちの方は、出資金へ切り替えることも可能です

### 〈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

### ◎王子生協病院は、個室も含め全室差額ベッド料はいただいております。

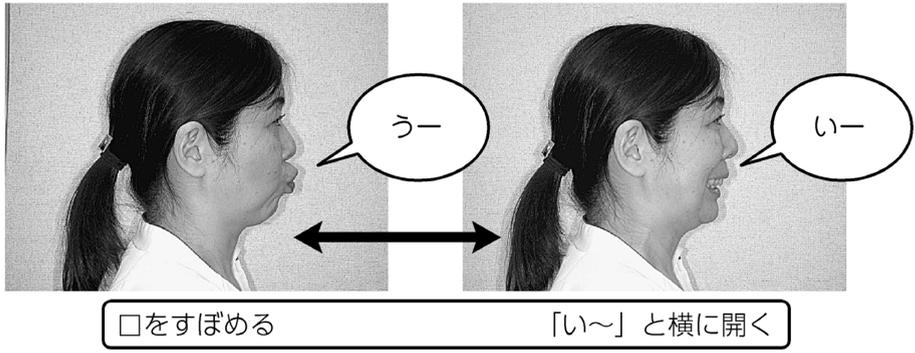


# 口腔フレイル予防



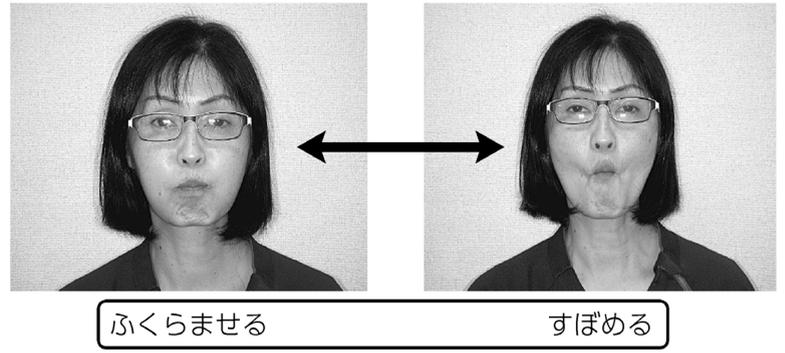
「誤嚥」や「むせ」などの予防に有効です。あなたもやってみましょう

## ①口唇の運動 (数回行いましょう)



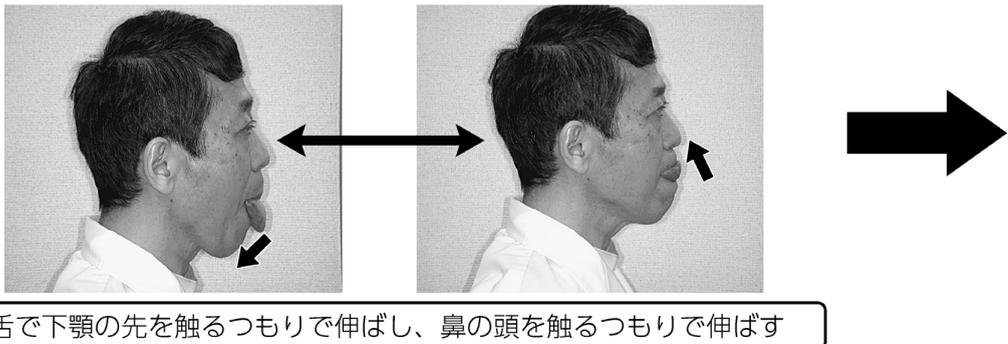
□をすぼめる 「い〜」と横に開く

## ②頬の運動 (数回行いましょう)

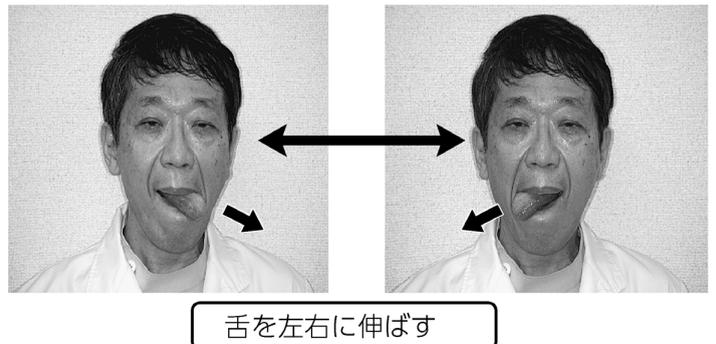


ふくらませる すぼめる

## ③舌の運動 (数回行いましょう)



舌で下顎の先を触るつもりで伸ばし、鼻の頭を触るつもりで伸ばす



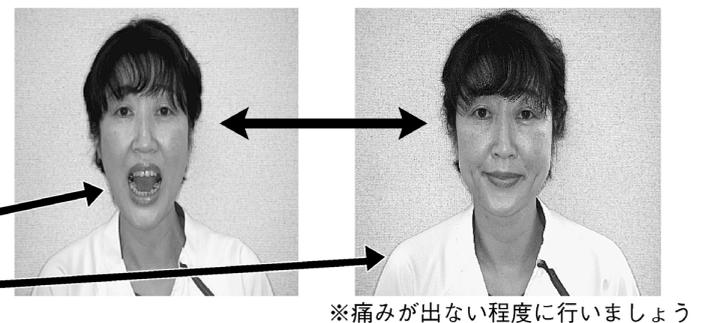
舌を左右に伸ばす

## ④ベロ出しごっくん運動



ゆっくり大きく口を開け10秒保つ  
しっかり口を閉じ10秒間休憩

## ⑤開口訓練 (1日10秒間×2セット (朝・夕))



※痛みが出ない程度に行いましょう

## ⑥おでこ押し



指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする  
おへそをのぞきこみながら、5つ数える  
※首に痛みがある方、高血圧の方などは避けましょう

【パタカラ体操】  
「パ」…唇をはじくように  
「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように  
「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように  
「ラ」…舌をまるめるように

## ⑦パタカラ体操 (各発音8回2セット)



お疲れさまでした  
また明日も続けてみましょう

## 夏野菜の和風カレー

### 【材料4人分】

- ・なす 3本、・かぼちゃ 1/4個
- ・玉ねぎ 1個、・オクラ 8本
- ・豚こま切り 150g、・サラダ油 大さじ1
- ・だし汁 400cc (2カップ)
- ・めんつゆ (市販ストレート) 1/4カップ
- ・カレールー (市販、お好みのものを)
- ・ご飯 (1人分) 150g

### 【1人分の栄養量】

- ・エネルギー 575kcal
- ・たんぱく質 15.6g
- ・脂質 12.2g、・炭水化物 90.5g
- ・塩分 2.6g

### 【作り方】

①なすはヘタとハクを切り落とし、大きめの

乱切りにする。水にさらしてアクを抜き、水気を切る。かぼちゃは種とわたを取り除き、皮をところどころ削るようむいて、3cm角に切る。

②トマトはヘタを取って横半分に切り、種を取り除いて4等分に切る。玉ねぎは6〜8等分のくし形に切る。オクラは軸とがくを切り落とし、塩少々をふってまな板の上でころがし、うぶ毛を取る。塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、水気をきる。

③鍋にサラダ油大さじ1を熱し、豚肉、なす、玉ねぎ、かぼちゃを炒める。玉ねぎが透き通ったら、だし汁を注いで火を弱め、ときどきアクを取りながら、ふたをして10分ほど煮る。めんつゆを加え、さらに5分程煮る。

④火を止めてカレールーを入れる。再び弱めの中火にかけ、ふたをして5分ほど煮る。

トマト、オクラを加えひと煮し、火を止め、器に盛る。

栄養たっぷり夏が旬の野菜を使った和風カレーの紹介です。

冷凍うどんやゆでうどんを使うと、簡単和風カレーうどんができあがります。暑い日は中華麺で、つけ麺風にも召し上がれます。

和風カレー1皿で、夏バテ対策に大切な1日分のビタミンB1を取ることができます。また、かぼちゃには免疫力をアップするビタミンAが豊富です。

(王子生協病院栄養課・平嶋順子)



# 感染症に対応し、私たちの求められる活動を模索

## 第81回通常総代会 全議案を承認・決定

6月26日、王子生協病院  
会議室およびオンライン  
で、実出席の総代5人など

〈理事長あいさつ〉

## コロナで終始した1年、 これからの生協を考える

東条 ぼくと医療生活理事 今泉 貴雄



この1年は、まさにコロナ感染症に終始したといえ

## 第81回通常総代会発言集

### コロナ禍でも 健康づくり

荒川町支部  
山本 光子



毎週土曜日に、当支部では多いときには30人近くが荒川生協診療所3階で集まり、「ころも」体操を中心に、セラバンド体操やストレッチ体操をしています。そして第2土曜日は、終了後に食事を会行って交流の場として楽しく取り組んでいます。

### 地域の声で 新支部結成 加賀皿谷支部

塚本 辰雄



新しくできた加賀皿谷支部長です。2018年頃から北足立第一支部に参加していました。

## 戦争も経験、苦勞乗り越え これからも「のんき」に長生き

北足立第3支部 保坂 良子さん(101歳)

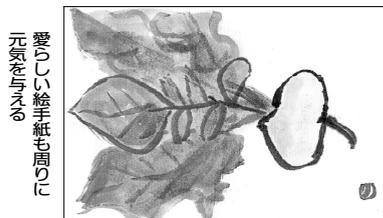


8月が来れば102歳になります。1919年(大正8年)8月1日に北区滝野川で生まれました。関東大震災と第二次世界大戦を経験、女学校を卒業後に東京駅前の丸ビルでタイピスト(※)として働きました。

その後、北区西ヶ原の保坂製作所を経営していた夫と結婚、3人の子をもつてきました。製作所は戦争により米軍の焼夷弾で焼か



100歳の祝いの席で



愛しい絵手紙も周りに

で当初の予定より大きく規模を縮小しました。

①2020年度活動のまとめ、事業報告及び決算関係書類承認の件 ②2021年度活動方針、事業計画及び予算承認の件 ③定款

では昨年4月から入院依頼を受けてきました。

コロナに感染した職員もいましたが、大きな職場内感染や、患者・利用者への感染拡大はありませんでした。職員一人ひとりの感染防御の意識の高さと実践があつてのことです。

「組合員活動で感染者を出さない」と決意のもと、諸活動を制限しました。感染リスク回避として、人と接触する機会を減らさざる

ストレッチに時間をかけるので、おおよそ2時間のウォーキングです。2月から現在までのべ20回、1800人ほどが参加しています。

まだ室内での活動が制限されています。しかし、コロナ禍でも健康づくりの運動を通して、つながりも大切にしたいと考えています。これからも毎週1回のウォーキングを続けます。

### スマホ教室で 楽しく学んだ 十条支部 清水 力伊



昨年11月、第2回「みんなのスマホ教室」に参加しました。支部長から開催について教えてもらい、同じ支部の田口正さんと一緒に参加しました。

初めて持った携帯がスマホになりました。5〜6人のメンバーで、2019年後半から地域の区民センターに何回か集まり、診療所看護師に来てもらい、健康の話や健康チェックもしました。

昨秋に私が支部長になり、加賀皿谷支部を結成できました。会計係と新聞配達係などを決め、今では地域の100%の組合員へ新聞を配付できるようにになりました。

苦勞の連続で、私も70歳くらいまでパソコンなどで働きました。2007

年、腰痛の痛み止めで溶血性貧血になり、王子生協病院に入院しました。退院後は娘夫婦と同居し、北足立生協診療所に通

変更の件、④役員(理事・幹事)選任の件の5つの議案が賛成多数で承認・決定されました。

役員の変更時にあたり、理事3人、監事3人が新たに選任されました。

を得ませんでした。従来の班会やサロンなど諸活動の制限、健康まつりに代表される組合員の交流の機会も中止となりました。

一方で、組合員から様々な援助、応援のメッセージが寄せられました。また地域のの方々、諸団体から感謝の言葉だけでなく、色々な形で支援いただきました。職員一人ひとりの励みになり、絆を感じる良い機会になりました。地域で医療・

ホです。ひとり暮らしの私を心配して、弟に持ってほしいと言われたことがきっかけです。最初は何もわからず、かかってくる通話に出るだけでも使い方を聞いていました。

スマホ教室は合計4回の講習で、基本的なところから色々楽しく学ぶことができました。未熟ですが、今では散歩中に花の写真などを撮って友達へLINEで送っています。

スマホで万歩計もつけています。1ヵ月記録がつけられるので、毎日確認して健康のパロメーターにしています。新型コロナで友達に会うことも食事、旅行もできませんが、LINEでトークをしています。こちらから写真を送ると相手から返事がきて、結構楽しんでいました。

教室で教わったQRコード読み取りで、ほとんどのLINEをみんなに教えています。体操動画が送られてくると、「来た」と楽しみに

こともできない状況ですが、新聞が全員へ配られるようになったことで、困りごとの相談が多く来るようになりました。病気のこと、病院のこと、送迎のことなどです。

今後の目標は仲間やしを5人、新たに班を3つつくりたいと思います。これからもいろいろなアドバイスを受けながらいろいろな面で楽しく活動をやりたいと思います。

介護を行う重要性、その責務を意識できました。

しかし大幅な減収となった年でした。感染の不安から受診抑止が強く働き、外来患者減が大きな要因と考えます。国や都は、発熱者やコロナ患者の診療を行う医療機関に補助はしました。他の多くの病院でも同様で、国民の健康を守る視点、かつ医療崩壊につながらないためにも、行政に働きかけが必要で

ワクチン接種が進み、この状態が緩和されると思います。しかし、昨年より前のようにいかないと賞悟して、行動変容や、諸活動の計画・実践が必要で

私たちが東京ほくとは、こ

取り組んでいます。今度はスマホ教室で楽しかった、顔を見せ合いながらのビデオトークで、友達とチャレンジしたいです。これからもスマホをもっと楽しめるように勉強していきたいです。

### 子どもの笑顔が 好きだから 豊島四丁目支部 中西 洋子

2017年度から始めた「子ども食堂」と「虹」について報告します。「豊島でやりたい」と、地域に住む東京ほくとは職員1人、退

### 医局がまとまり 底力を発揮 王子生協病院医師 神田 美穂



北区には大病院も感染症指定病院なく、当院も含めて3病院しか入院は取っていません。小児の濃厚接触者のPCR検査の厚着病院、保育園も含めて2病院で、保育園や幼稚園、小学校での濃厚接触者を多く対応しています。

昨年3月に発熱外来、感染外来を開始して、4月に新型コロナ患者を受け入れられています。今年1月が一番患者数が多かったです。入院を受け入れるまで、医局内で毎日の新しいウィル

しゃべり広場」を楽しんでいました。現在は、歩行器で部屋の中を歩いています。一番好きな食べ物はアメ

れまで地域で命と健康をまもる活動を行ってきました。私が大山美宏・前理事長からバトンを引き継いで4年経ちます。私は、経営的課題の克服と後継者育成を、与えられた使命として考えてきました。残念ながら未だ満足していません。特に結果は示せていません。特に経営では、コロナが大きく響いたのは事実ですが、以前から構造的、根本的課題を抱えていました。

コロナ感染症に関して、今後も純粋覚悟が必要です。経営的課題は、感染症を言い訳にすることなく、抜本的対策を行いたいと思っています。

職した職員2人とボランティア6人で子ども食堂を立ち上げ、月2回開いています。



法人内で使用しない家具や食器などで、会場を子ども食堂らしく変えました。また、社会福祉協議会に相談したり、町会や小学校、保育園などに挨拶したり、北区子ども食堂ネットワークにも参加しました。

スについて情報が共有され、流行に関する危機感が広がっていました。昨年2月クルーズ船で集団感染があったときに、都より受け入れ要請がありましたが、実際の受け入れはなかったのですが、目の前に迫っているという危機感が広がっていました。

3月下旬に感染対策に慣れるため、誤嚥性肺炎など(感染を)疑わない患者さん(感染を)疑わない患者さんを守る使命感や、患者がたまりまわしになる危機感がありました。また、急性期病棟の医師は感染症を普段から診療している家庭医や総合診療医のみで構成されています。そして、感染対策の医師・看護師を中心に感染対策が徹底され、職員が無理なく安全で継続可能なシステムを構築することができました。

第一波では医師は試行錯誤していました。わからない中で4年目医師が挿管マニュアルを作ったり、10年目医師がエアロソールを防止するボックスを作ったり、4・5月に濃厚接触者として休む人たちにSNSを使って不安を共有して精神面

**ピースアクションと平和の波**

夏の企画に  
オンライン参加  
しませんか

現地に行かなくても  
おうちで視聴可

ケータイ・パソコンが  
あれば参加できる

☆8月4〜5日 2021ピースアクションinヒロシマ (主催：広島県生協連・日本生協連)

- ・サダコと折鶴の話
- ・デジタルアーカイブを活用した継承学習会
- ・被爆体験伝承講和 など

☆8月6日 民医連平和の波交流会 (主催：全日本民医連)

- ・学習企画「核兵器のない平和で公正な社会のために」
- ・広島・長崎から指定報告
- ・各地の取り組みの交流

参加希望の方は、組織部までご連絡ください(03-3913-9100)。

現在はボランティア12人が参加しています。当初は40食ほどでしたが、あっとい間に70食の枠は埋まり、現在は予約制です。

地元商店街とのつながりが強まりました。趣旨を話すと、商品を安く、もしくは無料で提供してくれました。大変助かり、喜ばれています。定期的にかんぱやお米、畑で採れた野菜を届けてくれて、新鮮で安全な食事の提供にもつながります。パルシステムからは、調味料の援助などいた

運動するなら「なでしこ」で  
デイサービスセンター  
なでしこ所長  
柳沢 敦子

感染者ゼロを目標とし、日々奮闘して現在もゼロを維持しています。3密を避けるため、昨年は新規利用者の受け入れを中止し、利用日を減らし、定員の半分でを行い、経営面では大きなダメージを受けました。現在は経営再建のため、地域にチラシ配りや住宅への営業活動を行っています。



「運動するならなでしこ」をキャッチコピーに、

を配慮したりしてました。30年目医師は、毎日朝礼を撮影して自宅待機者とオンラインでつなぎ、情報を共有しました。このように、未知の感染症に対して一人ひとりができることを模索して、皆が一つにまとまったかなと思います。

コロナ患者の入院受け入れが進んだ背景に以下があります。流行初期は大病院で感染者を受け入れていなかったため、地域医療を守る使命感や、患者がたまりまわしになる危機感がありました。また、急性期病棟の医師は感染症を普段から診療している家庭医や総合診療医のみで構成されています。そして、感染対策の医師・看護師を中心に感染対策が徹底され、職員が無理なく安全で継続可能なシステムを構築することができました。

初期研修医、常勤医、非常勤の家庭医が交代制で行っています。入院担当の看護師も交代制で、重症化リスクのある人は担当が外すなど配慮しています。

診療圏内である北区・足立区・荒川区の患者を中心に受け入れています。陰圧室がないため、軽症から中等症のみで3人、多くても7人まで対応しています。

1年を振り返り、最初の数ヶ月は密度の濃い時間でした。医局が一つにまとまり底力を感じました。この規模の病院でも新型コロナ患者を受け入れられるという自信になりました。今では全ての病棟で疑い症例の感染対応ができていて、地域包括ケア、回復期リハビリ病棟では他院に感染入院していた方の転院を積極的に受け入れています。



本の紹介

ヴィクトール・E・フランクル著 (みすず書房)

夜と霧

精神科医で心理学者の著者が、「ナチス強制収容所での過酷な日々を耐え、生き抜いた被収容者ほどのよ...



著者は、人の内面は外的な運命より強靱だと述べています。私たちは「何のために生きていくのか」と...

◎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)

な目標を考える機会ができました。ぜひご一読ください。(組織部・坂東信光)



モルゲン、明日

メイデーにオンライン視聴

5月1日、第92回メイデーがオンライン開催され、



都市で、村で、学校で、教会で、脱原発と自然エネルギーへ情熱を燃やし、実践する多くの人々。...

東京ほくとからは新入職員を中心に25人の職員が参加しました。メイデーの歴史や情勢学習、中央集会の...

世代につなげようとしていくドイツの人々。世界は市民の手で変えられると教えてくれる映画です。

第394回

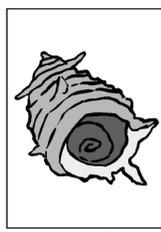
パズル

「沈黙の臓器」の病です。〈とき方〉二重

〈ヒント〉7月28日は、世界保健機関(WHO)が定めた「世界〇〇〇デー」。

〈応募方法〉答え、住所、氏名、年齢を書いて〒1400033北区豊島3-7-1東京ほくと医療生協

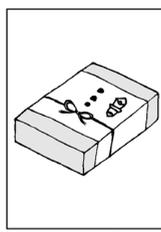
「機関紙」編集部まで。東京ほくとホームページからも応募フォームで簡単に応募できます。



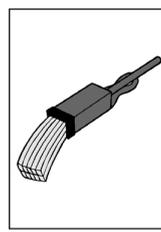
浜焼きや壺焼きが人気の巻貝。海水温が高い海域に多く生息



エジプトの美の神が名前の由来。咲いた日に枯れる「一日花」



「上半期お世話になりました」と贈るもの。江戸時代からの風習



心太。テングサやオゴノリなどで作られ、海のミネラルが豊富

〈前回の答え〉キンエン (当選者) (応募41) 荒川雪江、井伊幸子、川島清一郎、小西始、小山慶子、篠原文男、島村香織、中西洋子、榎原一栄、吉川とよ子

ひとこと通信

宮城 長井勉 いつも楽しみにしています。初めての応募です。

南千住 澁谷陽子(63) 当選しますように。

王子本町 島村香織 6歳・3歳・8ヶ月の男の子3人を育て、幸せもたくさんもらっています。

舎人 小西始 500号記念ということ初めて応募しました。

豊島 菅原裕一 プランターに植えたミニトマトに実がなりました。

栄町 向後美智子(73) 庭のひまわりが咲き、毎

朝起きるのが楽しみです。

西尾久 大塚一恵(67) 「おうちで体操、運動不足解消のため、続けます。

豊島 川島清一郎 ワクチン予約につながら

たら、王子生協病院はいっぱいで取れませんでした。

王子 深沢健次 20〜64歳まで吸い続けた煙草、買いに行くのが面倒

でそのまま止めました。

新田 関根幸一(70) 雑草取りが億劫でした

が、これから始めます。

豊島 芳賀栄子 毎回楽しみにしています。

浮間 佐藤章子(71) シルバーパスを使ってのバス旅、出かけたいです。

町屋 久道和男(74) 早坂さんの新聞ちぎり絵

の虹、私も胸に沁みました。

豊島 中西洋子(70) 東京ほくと500号おめでとう。大場先生の記事にうなずきました。

王子 若林ふさ子(70) 久しぶりに王子生協病院

で大腸検査。北区戦跡ウォーキングに参加しました。

鹿浜 梅原恭子(74) 息子がコロナにかかり酸

素吸入、点滴とハラハラの一週間。やっと症状改善しました。

豊島 藤澤留美子(68) 「継続は力」、通算50

0号おめでとう。医療生協活動を応援しています。

西尾久 菊地サチ子(88) 荒川遊園前の満開の桜、

次にバラが見事。都電沿線に住む幸を感じました。

伊興 岩田春江(70) ワクチン1回目、当日腕

が少し痛いだけでした。

豊島 横山きよ(73) コロナと認知症に気をつけましよう。

王子 中澤政子(77) アジサイが今を盛りとたくさん咲きました。

町屋 為我井雅子(79) より多くの人に生協の良さを発信できる新聞にと願っています。

豊島 吉川とよ子(71) ワクチン予約しました。

暑くなりマスクも大変。

神谷 皆川和子(80) コロナの終わりが見えな

いまま、五輪開催です。

江北 田沢きよみ(70) コロナでバスも電車も昨

年2月以降乗っていません。

豊島 西山ふみ子(71) 受付翌日にワクチン予約

した私の接種は8月です。

南千住 篠原文男 地域の医療状況などがわかり重宝しています。

豊島 横尾城治 皆に助けてもらって、生協病院でワクチン接種。

豊島 井伊幸子 一回目のワクチン接種が無事終わりました。

加賀 深谷夏美 これからも楽しく読ませていただきます。

岸町 榎原一栄(91) 大雨の中、2回目のワクチン接種が終わりました。

がつつすらと。

王子 伊藤あや子(72) 將軍と澁沢さん、明治時代の幕開け、楽しみです。

新田 荒川雪江(62) 24年間住んでいた住宅を明け渡し、引っ越します。

朝霞市 竹内郁夫(62) 胃潰瘍で禁煙して33年。体調も良く嬉しいです。

舎人 川崎美恵子(77) 医師に止められてワクチンが打てません。ガックリ。

豊島 池田幾子(73) 荒川土手から堀の内公園へ歩くと、運がきれいです。

堀之内 小山慶子(74) 隠れて喫煙、臭いをまもってバレバレな懐かしい夫の姿を思い出します。

志茂 神田節子(70) 雨の午後、青空に三日月

がつつすらと。



赤羽体育館脇から隅田川遊歩道に降りる大きな階段ができました。階段の途中で立ち止まりしばらく川や空を眺めます。梅雨の晴れ間の雲を眺めて。(理事・浜野妙)

季節のスナップ



吉田さん(右上)とヘルパーの皆さん

昨年6月、6年ぶりに部屋を出た利用者さんは、50万人に1人の難病の男性で...

徐々に食事介助が必要になりましたが、蓋つきコップを置いておけば自分で取って飲むことができました。

サービスタイト開始時は、なんとか会話が可能で、配膳すれば食べることもできました。

昨年6月、6年ぶりに部屋を出た利用者さんは、50万人に1人の難病の男性で...



(31)

わずかな変化から意思疎通

～1日3回のケアを6年間で～

ヘルパーステーション虹 所長 吉田 道

部屋には送風機しかなく、自分では布団を掛けたら剥いだりすることができないので、室温を記録して...

ヘルパーは利用者さんの生命や健康を守り、その方らしい生活を継続できるように支援するのが仕事です。

入所先にも何も持って行かなかったため、「本人に届けるため、大切にしていた物を数点選んで欲しい」と...

物で、砂壁が崩れ落ち1階の焼肉屋からボヤが出たこともあり、各地で起きる災害のニュースのたびに私たちが不安をおもいました。

外来診療体制のご案内 7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

Table with columns for hospital/clinic names (e.g., 王子生協病院, 生協北診療所) and rows for various medical services (e.g., 内科, 家庭医診療科, 小児科) with staff names and schedules.

王子生協病院 北区豊島3-4-15 ☎3912-2201

生協北診療所 北区東十条2-8-5 ☎3913-5271

鹿浜診療所 足立区新田2-4-15 ☎3912-8491

江北生協診療所 足立区江北2-24-1 ☎3857-6636

北足立生協診療所 足立区入谷3-1-5 ☎3896-9971

荒川生協診療所 荒川区荒川4-54-5 ☎3802-2601

生協浮間診療所 北区浮間3-22-1 ☎3558-8361

汐入診療所 荒川区南千住8-10-3-101 ☎3807-2302

生協王子歯科 北区豊島3-19-3 ☎3927-9573

歯プラン販売 「特売日」 7月 8日、14日、19日、28日 8月 5日、10日、18日、28日

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

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。

王子生協病院・在宅医療部 訪問看護ステーションほくと ヘルパーステーションのぞみ 地域ケアセンターわかば