

生協の現況 2021.11.1現在	
組合員	30,710人
出資金	15億4,328万円
一人平均	50,253円

2021年度増加	
組合員	527人
出資金	6,356万円



一人は万人のために万人は一人のために

2021年12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

パンデミック下の自宅療養

～充分ではなかった支援～

行政の感染症対策が急がれる

コロナに負けるな!

今年の晩夏にピークを迎えた、新型コロナウイルスの第5波。都内では医療崩壊寸前だったこの時期、多くの感染者は自宅療養を強いられて不安

同居家族も不安な毎日
治療なく静養の2週間

9月初め、咳が3日間続いていた上に熱が少しあるようなので、念のため医師の指示でPCR検査を受けました。翌日になって陽性の判定と、「保健所に連絡してください」との連絡が

不安で窮屈な療養生活

食品・飲料は3日後に配達

来ました。さっそく保健所へ電話したところ、なかなかつながらない状態が続きました。翌日になってようやくつな



Mさんに届けられた食品の一部。届くのが遅く、買物が必要となりました

がりました。「2週間は自宅で静養して、家族との接触を避けてください。買物もできるだけ行かないように、その期間中の食品・飲料など必要ならお届けします。血中酸素濃度を測る機器も貸し出しますが、どうしますか」

配だったので、近くの診療所にPCR検査をお願いしましたが、「保健所から連絡がないと有料です」と断られました。私の出勤は朝6時、帰宅は夜9時ごろと、平日はほとんど家族と接触しません。休日の食事は同じデー

たのは3日後で、この間の買物は「はっきりと濃厚接触者の判定がされていない」妹などに行ってもらいました。勤務する会社から「陽性が判定された時点から2週間間は出社しないように」ということで、休むことになりました。咳と熱は、陽性判定の数日後に、薬も飲みずにおさまりました。陽性判定から2週間後に保健所へ再度電話しました。体調を話したところ、通常の生活に戻ってもよいとの返答がありました。「家族はどうなりますか」と尋ねると、「家族の方は、今日から2週間、他の人との接触を避けるようにしてください」と言われました。

と保健所から聞かれました。食品・飲料の配付と機器の貸し出しをお願いしました。同居家族が濃厚接触者に該当するか聞きましたが、保健所からは無回答でした。家族は感染の有無が心配

ブルで取り、夜は自分の部屋で寝ています。血中酸素濃度を測る機器は、電話の翌日に届きました。「さすがお役所、やる事が早い」と感心しましたが、食品・飲料はすぐ届きませんでした。配達されました。家族と連絡も取りました。家族と連絡も取れず困ったそうです。RYさんの妻にはしばらく何も連絡がなく、心配していました。夜に保健所から電話があり、コロナだとわかりました。妻は濃厚接触者であると保健所に話すと「家から出ないように」とだけ告げられました。RYさんが退院できたの

保健所は手が回らず 感染拡大は国の責任

私の友人は、3人が新型コロナウイルスに感染しました。RYさんは、風邪だと思っ

は1か月後でした。毎日が不安だったそうです。コロナに対してどうしたらいいのでしょうか。公助が足りません。これだけの感染者が出たのは、国と行政の責任だと思います。一日も早く対処してほしいです。(理事・横田敏夫)

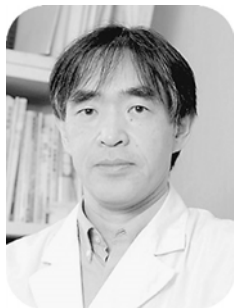
王子生協病院は「無料低額診療」事業を行っています
医療費でお困りの方はご相談ください
☎ 3912-2201

注射器

いまだ地球規模で「気候変動」による影響が深刻です。日本でも、近年「観測史上初めて」という報道が繰り返され、台風による被害や大雨による土砂災害などが毎年起こっています。北海道では、これまで獲れていたサケ・マスやサンマ水揚げがほとんどなくなる一方、南の魚であるブリやマグロが獲れ、初めて赤潮が発生してウニが死滅するなどの甚大な被害が出ています。被害は海洋だけではなく、農林業にも大きな影響が出ています。▼国連は報告書で「2050年までに温室効果ガスを削減し、地球温暖化を抑制する必要がある」と述べています。しかも温暖化は「人間の影響」と断じています。環境省は「2100年の天気予報」で東京の夏の最高気温が43.3度になると予測しています。▼こうした中で、省エネ、再エネが重要となります。どうしたら省エネ、再エネを進める社会システムができるのでしょうか。政府や自治体が、脱炭素社会にするために最大限のとりくみを進めることはもちろんですが、企業や住民も一体となって、環境を守る規制をしながら、再生エネルギーへの転換を推進する必要があります。▼公的施設や学校、病院などは、消費電力の削減とともに太陽光発電などの再エネにもとりくむ必要があるでしょう。私たちも意識して省エネと再エネの普及にとりくんでいきましょう。(湯)

理事会だより 11月27日

理事長あいさつ 今泉 貴雄



温暖化の影響が身近に ワクチン希望は多く

早いものです。もう今年もあと少しです。これからますます寒くなります。

今年、赤道付近の南太平洋沖の海水温度が平年より低くなるフニーニャ現象が見られ、その影響により例年より寒さが厳しくなることが予想される、とのこと。そのような予想とは別に、最近温暖化もしくは都市化の影響で、家の近くの池に冬に氷が張ることが少なくなってきた印象があります。

《理事会議事録要旨》

報告事項

①10月組織活動報告・加入90人、脱退57人、出資金増資878万円、増資者731人、班会開催31回、新班結成0班、2項組合員3人。健康チャレンジ235人参加登録

(11/22現在)。3月荒川ラインウォーキング開催予定。12/3北赤羽戦跡ウォーキング。12/13荒川区防災学習会。事業所利用委員会アンケート実施。②10月決算報告。③組織活動、委員会活動、事業所報告。④新型コロナウイルス感染対策委員会報告。⑤生協強化月間の経過報告、活動再開後のとりくみについて協議。⑥医療福祉生協連・全日本民医連・東京民医連理事會報告。

議決事項

2021年度冬期一時金資金借入の件、議決した。

今年はワクチン希望者が少ないかと思いましたが、例年通りに多くの方が希望されています。国民性でしょうか。一方で、今年はワクチンのメーカーからの供給が少ないことで色々ご迷惑、ご心配をおかけしています。

年末の交流は慎重に 職員は感染対策継続

今年、昨年同様コロナウイルスの対応で追われた一年と言っているでしょう。このところ東京の患者数が50人を切る日が続いています。先日所用があつて繁華街へ出ましたが、だいぶ人が多く出ている印象があります。第6波の可能性も言われており、年末年始でなにかと忙しくなる時期になります。このまま患者が増えないことを祈ります。

年末は、忘年会シーズンです。昨年は自粛せざるを得なかったため、今年こそは開催したいと考えている方もいると思います。感染対策をしっかりと行ってください。

さい。

なお、職員は今年も職場単位で忘年会は開催しないこととしています。医療・介護職としては仕方ないことですが、飲食を伴う職場交流会は、昨年の新年会を最後に開催できていません。もう2年近く、さまざまな制限が生じているわけです。

そして、感染対策としてマスクをすることが日常になりました。一昨年末までは、冬にマスクをする方も

いましたが、例年を通して新たな習慣になった印象があります。東京ほくとでも、この2年ほど職員同士がマスクを外した状態では話していません。昨年と今年入職した職員は、マスクをした顔しか分からない状況です。このことは寂しい限りです。マスクの使用に関しては、人間関係の構築に今後どのような影響があるのかと考えてしま

います。この2年、コロナ感染症の予防、治療もいろいろ言われています。予防につ

制限解除後の活動 新たな形式の議論を

この2年、コロナ感染症の予防、治療もいろいろ言われています。予防につ

てはワクチンが重要で、来年に3回目の接種も予定されています。今後、現在の状況が続けば、また新たな治療法の出現などによって、行動制限がさらに解除されると思っています。

私たちは約2年、組合員活動を通じてクラスターを発生させないことを目標とし、実際に起こさずに今日までできました。さまざまな思いはありますが、我慢してください。皆さんのおかげです。

組合員活動もいよいよ再開できるようになってきました。今までのような開催とはいきませんが、喜ばしいことと思います。どのように開催すべきか、新たな開催方法、活動について議論しながら進めていきたいと思います。

〈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

一年半前、食事が食べられなくなり緊急搬送された一人暮らしの80代要介護2の男性Aさん。昨年12月、退院後からケアマネジャーとして関わっています。

医療と介護の現場

新米で蘇った意欲 季節の移ろいの中で支援



腎不全、心不全、脳梗塞後遺症の持病もあり、一人での外出は難しく、洗濯、買物など生活全般の支援を受けています。調理できる環境は整っていません、食事はレトルトのお粥や配食弁当が中心。退院直後は、「いつかお米を炊きたい」と話していた東北生まれのAさん。元気な頃は、新米の時期に東北の新米を取り

寄せていたそうです。そんなAさんのもとに今年、数年ぶりに知人から突然、新米が届きました。こちらの心配をよそに数日も、この頃う合炊いている

それ以降、お米を炊くことがAさんの日課になっていきます。炊き加減もバラバラで固いご飯のときがあり、一日1合だった炊飯も、この頃う合炊いている

と報告も入っています。飲み込みは大丈夫かしら、ちょっと食べ過ぎかなと心配もありますが、訪問診療・看護、介護事業所、地域の方、みんなではばら

「心配だからやめましよう」から「活動するためにどうしたら安全か」に切り替えていきます。

安全に活動再開して

仲間を増やし、増資も

今年度の生協強化月間のスローガンは、「～新型コロナウィルスに感染しない、感染させない、そして

あきらめないを合言葉に仲間を増やし、仲間の力で『誰一人このこさな』「まちづくりにとりくみましよう」です。感染症拡大の中で、貧困と孤立がより深刻となっており、つながりを絶やさな

りになりまし。都内の新規感染者数がようやく下火となり、生協活動は「自粛」から「感染対策をしっかりと行い、生協活動を再開していく段階」になりました。

「心配だからやめましよう」から「活動するためにどうしたら安全か」に切り替えていきます。



中里支部の訪問活動

「お元気ですかコール・ハガキ」、③健康チャレンジ、④「今年の健診受けましよう」お誘い活動、⑤ミニ学習会を提起。事業所では①外来90%、入院100%加入率を、②患者へ加入案内チラシ送付、③「ささえあいシート」活用、④学

各支部では「お元気ですかハガキ」で組合員さんの困りごとを把握、つながりをつくる取り組み、スクエアステップ体験、病院に連れていくなどの見守り、助けあいの活動、戦跡ウォーキング、など生協らしい活動が始まっています。12月は冬のほくと応援特別増資にご協力お願いします。

感染症という大変な制約のもとでつづってきた「生協月間」の貴重な経験、そして東京ほくとへの強さを最大限に活かし、今の困難に立ち向かう活動をひろげていきたいと思います。

(専務理事・畑中久明)

10月～12月は「生協強化月間」

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。

病気の 話

王子生協病院
内科医師 青柴 智子



王子生協病院 小児科から



今回は、お酒と肝臓についてお話しします。皆さん、普段どのくらいお酒を飲んでいきますか。2019年度、日本人成人の平均飲酒量は87ℓ/年で、一日平均250mlくらいです。全体にアルコール消費量は減少

子どもを育てていると、ヒヤッとする場面に出くわすことってありますよね。子どもは好奇心が旺盛で、何が危険で何が安全かの判断ができません。そのため、予想もできないような危険な行動をとることがあります。今回は子どもが引き起こす思いがけない意外な事故「不慮の事故」につ

王子生協病院
小児科医師 平山美香

傾向ですが、大量飲酒者、女性の習慣飲酒者は増加傾向にあります。

■飲みすぎの定義

5年以上、一日平均エタノール量60g（日本酒3合、ビール1500ml、焼酎330ml、ウイスキー180ml）を飲み続けると、ほぼ全員に肝障害が起きます。これが医学的な飲みすぎの定義で、常習飲酒家と言います。ただし、女性やもともとアルコール分解酵素が弱い人は、これの半分の程度でも肝障害を起こす可能性があります。

■アルコール性肝疾患

大量飲酒を続けることによって、肝臓は弱っていきます。肝障害は次のように

2000年代までの長い間、日本では14歳までの子どもはほとんど死因順位1位は不慮の事故によるものでした。以前よりは減少していますが、2016年統計によると0歳の死因順位では4位、1〜9歳では2位、10〜14歳では3位と未だに多くの割合を占めています。

予測不能な子どもの事故

安全な環境整備と対策を

子どもを育てていると、ヒヤッとする場面に出くわすことってありますよね。子どもは好奇心が旺盛で、何が危険で何が安全かの判断ができません。そのため、予想もできないような危険な行動をとることがあります。今回は子どもが引き起こす思いがけない意外な事故「不慮の事故」につ

進行します。

脂肪肝：飲み続けるとま

アルコール性肝炎：常習

飲酒は楽しく適量を心がけて

肝臓を弱めないために

っかけに急激に肝臓が悪くなり、腹痛・発熱・黄疸などの症状が出る時があります。これをアルコール性肝炎と呼び、最悪は死亡する場合もあります。アルコール性肝炎と診断された人のほとんどは、その時点でアルコール依存症になって

■適正な飲酒量とは

飲酒量と様々な病気のリスクを調べた結果、全く飲まない人より少し飲む人の

が子どもの発達を正しく理解し、その時期に多い事故を知ることが大切です。

0歳では窒息が圧倒的に多く発生しています。生まれたばかりの赤ちゃんは、顔にかかったタオルなどを

自分で取り除くことができません。寝返りができない間は、ふかふかの布団にうつ伏せに寝かせることも危険です。寝返りやハイハイをしたら、色々な物を口に持っていくので、小さな



っています。

■最後に

一日に日本酒1合以下、ビール1缶程度の適正な飲酒量を守っていただければ、アルコール性肝炎や肝硬変になるリスクは高くありません。しかし、高齢の方に注意していただきたい点があります。

高齢者では、アルコール代謝能力が低下し、酔いやすくなり、肝障害が起りやすくなります。また、退職や配偶者の死などによる環境の変化や外部社会との関わりがなくなると、お酒に依存しやすくなります。一日の終わりに、楽しく食事を摂りながら、ほろ酔い加減で楽しくお酒とつきあってください。

物がタバコなど危険物の誤嚥・誤飲に注意しましょう。

歩き始めると、交通事故と溺死・溺水が増えてきます。この頃になると、自分の興味本位で何でもしたが

ります。水が入っている浴槽に転落し溺れるケースも

「子どもの事故」でネット検索すると、様々な機関から情報が発信されています。東京小児科医学会のホー

ムページから「子どもの事故や病気に！」のポスターがダウンロードできます。そこには子どもの急病時の相談窓口、化学物質などを誤飲した際の相談窓口などの情報が載っています。プリントアウトして目につくところに貼っておいても良いですよ。

ムページから「子どもの事故や病気に！」のポスターがダウンロードできます。そこには子どもの急病時の相談窓口、化学物質などを誤飲した際の相談窓口などの情報が載っています。プリントアウトして目につくところに貼っておいても良いですよ。



らめる。鶏肉から出る油が気になる場合はキッチンペーパーに染み込ませて取り除く
⑨皿に盛りつけ、つけあわせの野菜を添える
☆料理のポイント：鶏もも肉を調味料に浸ける時に、お好みでハーブやスパイスを入れても良いです。クッキングシートで油を使わず調理できます。オーブンでは180℃に予熱後、20分焼いてください。骨つき肉を使う場合はフライパン、オーブンどちらの場合も加熱・余熱で火を通す時間を2倍にして下さい。
(管理栄養士・吉田朱花)

て、ケチャップ、減塩醤油と混ぜる
②鶏もも肉の余分な水分を拭き取る。脂身は取り除く。食べやすい大きさに切り、まな板に皮目を上にして置く。フォークで全体に穴をあける
③②に白ワイン（清酒）をふりかけて揉み込む。コショウを両面にふる
④ビニール袋などに③と①を入れ均一になるように揉み、袋を閉じて冷蔵庫で1時間ほど浸けておく
⑤フライパンを中火で加熱し、クッキングシートを敷く。④を浸けた調味料ごとクッキングシートの上にあける
⑥皮目から焼き、焼き色がつくように両面焼く。焼き色がついてから更に5分程度両面を焼く
⑦火を止めて蓋をし、10分ほど余熱で火を通す
⑧蓋を開けて再度中火にする。焼きながら調味料の水分を飛ばし、鶏もも肉にか

クリスマスの定番 ローストチキン

香味野菜や果物を使って、すこしおでもおいしく仕上がります。骨つき鶏もも肉で作ると、よりクリスマスらしい一品に。減塩醤油を使うと1人前塩分1.0g。

《材料 2人前》
鶏もも肉…正味200~250g
にんにく…1片
生姜…5mmスライス1枚（5g程度）
りんご…1/8コ
減塩醤油…大さじ1
ケチャップ…大さじ1
白ワイン または 清酒…大さじ1
コショウ…少々
付け合わせの野菜（ゆでたブロッコリー、ミニトマト、レモンなど）
《作り方》
①にんにく、生姜、りんごはすりおろし

す
こ
し
お
レ
シ
ピ

お披露目会で心機一転

新「浮間虹のセンター」

10月16日、延ばしに延ばした、新「浮間虹のセンター」お披露目会を開きました。喫茶室「虹」とボランティア「サクラ草」の「食事会」が合同で編集している「サロンニュース」第9号「80部を事前配布してお知らせ、ボランティアの心ばかりのお土産も用意しました。当日は、約40人が訪れました。



新たな活動拠点に集う組合員の皆さん

データで明らかに

困窮者に公的支援届かず

オンライン学習会

東京都生活協同組合連合会主催の「生活困窮支援の現場は今」というオンライン学習会を視聴しました。講師は自立生活サポートセンター・もやい理事長の大河西連さんです。講演内容を紹介します。

毎週土曜日に新宿都庁下で食料品配布と相談会を実施しているのですが、コロナ禍でその数が急増。昨年4月に100人ほどだったのが、今年5月以降は350人となつています。

路上での食料品配布に女性は通常ほとんど来ないのですが、今は1割強が女性です。相談者の4割が20代前半〜30代、というのは新宿という場所のせいもあるでしょうが、もともと生活が厳しかった女性や若年層に、より大きなダメージが及んでいるのは間違いないと思います。

コロナは、非正規やシングルマザーのように、一生懸命に働いていてもギリギリの収入しか得られないワーキングプアの人々を直撃しました。景気が良いときは見えなかった問題が顕在化したのです。

苦しい状況の人が増加しているのに、稼働年齢層の生活保護は昨年3月〜12月で5417世帯しか増えていません。一方、緊急小口資金貸付・総合支援資金貸付の支給件数267万件、累計支給決定額は1兆36億円です。このデータにも衝撃を受けました。

生活保護への心理的抵抗の根深さが、返済が必要だけれど申請が簡単な貸付に人々を向かわせるのでし

昨年7月、喫茶室「虹」を再開しなければと意気込んでみましたが、ますます感染が広がりました。東京ほくと独自の感染予防の指針にもとづいて、会場の飲食は禁止して、羽島和枝さん手作りの粋なマスコトパンを7月14、15、24日の3日間販売、78人が来場する盛況でした。昨年度は9〜11月に5回、喫茶室「虹」を細心の注意を払って開きました。

今年4月、家主都合により「浮間虹のセンター」明け渡し通告が出されました。コロナ禍のできごとで、閉鎖の意見もありました。しかし、浮間支部にとって活動拠点を失うことは考えられず、多くの方々の励ましと支援で、新「浮間虹のセンター」は場所を変えて再建することができました。

年末年始もやさしく会話

行事の由来や挨拶も

年末が近づいてきました。今年最後の「やさしい日本語」は、年末年始について。

①「良いお年を」と挨拶したら、「なんですか」

②門松を見て「これは何ですか」

③初詣中に「何をしたらいいですか」

外国人からこんな質問をよるか。ならば、「生活保護は権利です」というポスターを都や区にたくさん作ってもらいましょう。あらゆる場所で目にすれば、徐々にみんなの意識が変わっていくのではないのでしょうか。

ポランテア「サクラ草」の食事会は北区から支援をいただいています。期待に応えられるような活動を工夫して、前に進めたいと思います。(浮間第2支部運営委員・平尾良幸)

やさしい日本語

メロス言語学院 非常勤講師 中川ゆき子



(6)

コープみらいへ 感謝状贈呈

昨年、コロナ禍で奮闘する都内の14医療生協がコープみらいから寄付をいただきました。9月28日、東京都生協連の村上次郎会長と医療部会の折井隆行部会長がコープみらい本部を訪ね、感謝状を贈呈しました。医療生協からの感謝をコープみらいの新井ちとせ理事長、永井伸二郎副理事長に伝えました。医療現場の困難と寄付金の使い道、コロナ後の生協組合員の活動や生協の枠を超えた協力について和やかに懇談しました。



左から、永井副理事長・新井理事長(コープみらい)、折井部会長・村上会長(都生協連)

「日本人でも正月飾りの意味を知らない方は多いかもしれません。正月は年神様をお迎えする行事で、その年神様は門松を依り代に降臨してくるそうです。門松だけでなく、いろいろな正月飾りについて簡単に説明できるといいですね。しめ縄なら「これは神様のためのきれいな場所です。年末に掃除をしたら家に飾ります」、鏡餅なら「これは神様の食べ物です。家に来た神様はこの餅を食べます」など。

③「まず、2回おじぎをしてから、2回手を叩きます。そのあと、心の中で神様に挨拶とお願いをしたら、最後にもう1回おじぎをします」もしかししたら「おじぎ」は難しいかもいれませんが、身振りを交えて話すのもいいですね。皆さんも「やさしい日本語」で、やさしい年末年始をお迎えください。

王子生協病院 フルートと箏の演奏会

10月30日、緩和ケア病棟でフルートと箏の演奏会が行われました。外部の人を入れての演奏会はなかなか久しぶりで、演奏会は「そうりん企業」のボランティアが演奏してくれました。事前に演奏者のPCR検査を依頼し、コロナの影響で閉鎖していたデイルームに透明パーティションを準備。当日はご家族1人限りの付き添いとし、参加者は感染対策を徹底しました。一斉参加ではなく患者と家族が入れ替わりながら、車いすやベッドごとの参加でした。曲もポップからクラシックまで幅広く親しみやすく、フルートと箏の音色がとても素敵でした。患者と家族の嬉しそうな顔を見て、職員も癒されました。(緩和ケア病棟部長・石塚直美)



美しい音色が安らぎを与えた

透析治療を担い47年 合併症抑制する治療も

開設は、北病院時代の1974年12月。開設間もない頃に透析導入した患者が47年経った今でも通院しています。コロナ前は海外旅行も通院していましたが、コロナは海外旅行も通院していません。コロナは海外旅行も通院していません。コロナは海外旅行も通院していません。



コロナに対応できる隔離部屋

透析に10年以上携わるスタッフが多くなります。午前透析の時間帯は送迎対応を行っています。夜間透析も対応しています。(透析室課長・秦章博)



コロナ禍こそよりくも重化しない身体づくり

ロングピロピロ活用で オーラルフレイル予防

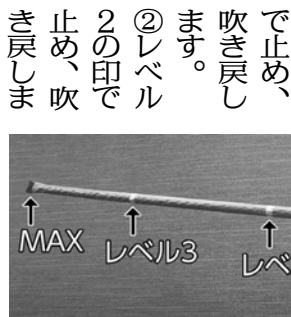
外出自粛で運動量が減ると、体力低下につながります。また、三密の回避で距離を取るとコミュニケーションの機会や量が減り、認知機能の衰えや口腔機能の低下も引き起こします。



そこで自宅で簡単にできるフレイル予防、中でも「食べる力の衰え(オーラルフレイル)予防」の一つである「ロングピロピロ」の活用を紹介いたします。ロングピロピロは、ピロピロ

こと、懐かしの吹き戻しを改良したものです。腹式呼吸ができるエクササイズ用品で、現在は介護や医療の現場でも使われています。

紙筒が最大1mも伸びるため、吹き込みにかかる負荷も大きく、手軽に腹式呼吸を促すトレーニングができます。4段階で印がついているので、ゆっくり深い呼吸をする要領で印の段階に合わせて吹いていきます。



① ゆっくり深い呼吸を意識し、レベル1の印で止め、吹き戻しを戻します。② レベル2の印で止め、吹き戻しを戻します。



囲碁ボールも人気(倉敷医療生協)

③ レベル3の印で止め、吹き戻しを戻します。④ ①〜③に慣れてきたら、10秒かけてMAXまでゆっくり伸ばし、腹式呼吸を意識し、3秒かけてゆっくり戻します。

これを、一日10回を目安に繰り返していきます。MAXまで伸ばして戻すのは、かなり大変です。腹式呼吸ができる、唇などの口の周りの筋肉も鍛えられて呼吸が安定するので、口腔機能がアップして誤嚥予防にも効果があります。また、深く呼吸すると全身の力が抜けてリラックス効果もあるので、ストレス解消にもなります。ぜひ試してみてください。

レイルの進行を予防して、体と心の健康を保ちましょう。(生協王子歯科 歯科衛生士・渡辺亮子)

フレイル・オーラルフレイル学習会

医療福祉生協連(医福連)の「たのしく学ぶフレイル・オーラルフレイル研修会」が10月30日にオンラインで開催されました。初



マネキンで唾液マッサージ説明(同上)

めに、医福連の後藤芳枝歯科委員から、コロナ禍に口の健康を守ることの重要性、「きょういく(今日行くところがある)・きょうよう(今日用事がある)が不足する中、医療生協の協同の力が重要」と報告されました。

続いて、NHK「ためしてガッテン」元専任ディレクターで消費生活アドバイザーの北折一氏が、コロナ禍において重要な「重症化しない身体づくり」と講演しました。様々な情報が流れているがそれに踊ら

されることなく、歯科受診をして口腔フレイル予防がまずなによりも大事と話しました。加えて、感染を恐れて家にこもるよりも社会参加、「三密、三トク(歯を磨いとく、今よりやせとく、パランスよく食とく)」、ね・う・し・はなこ(寝る、動く、しゃべる、意識して鼻呼吸)を意識しようと呼びかけられました。

その後、子どもから高齢者までのロングピロピロを用いたトレーニングの普及活動や、わかりやすい文章に工夫を凝らした学習資料づくりなど、各地の口腔フレイル対策報告と北折氏も交えてのパネルディスカッションがありました。感染対策には十分気をつけながら、フレイル対策を考える必要性を感じました。(組織部・伊藤笑子)

本の紹介

富岡一成著

「江戸移住のすすめ」

(旬報社)

おもしろいタイトルにひかれ図書館で手に取ってみました。古き時代に思いを馳せて、つましくも知恵と工夫の詰まった、庶民の日常生活に奥深さを感じる

を思い起こして工夫が紹介されています。江戸の暮らしを支える職人や商人の仕事の数々も紹介され、粋な江戸文化にも触れることができます。ちょっと江戸のコミュニケーションを体験しているような感じでしょうか。

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、医療生協やまがた(山形県)でも組合員活動の中止や制限が余儀なくされました。組合員へのアンケート調査により、組合員同士のつながりの薄れや体力低下、精神的ストレスが懸念される結果が出ました。そこで、コロナ禍でも実践できる新たなつながりづくり・健康づくり活動として「オンライン」の活用をめざそうと、昨年の6月よりオンラインサークルをスタートさせました。

現在は月1回ZOOMを利用して開催しています。サークルメンバーは、スマホやパソコンを利用して山形県内各地の自宅から参加

し、おしゃべりや脳トレなどを楽しまます。感染再拡大による組合員活動中止期間中も開催できました。「コロナ禍以前は年一回の総代会でしか会えなかった人とも、毎月会えるようになって楽しい」との声もあり、どこにいても誰とでもつながれるのが「オンライン」の魅力だと実感しています。

活動が定着するまでには苦勞した点もありました。まず初めに、サークルに参加する組合員を増やすためにオンライン体験会を開催しました。自宅にインターネット環境が整っているのか、スマホやパソコンなど

これらの課題を解決するために、組合員活動に参加している方々に、「通信機器利用アンケート」調査実施と、支部単位による「スマホ講習会」にとりくみました。最近ではスマホを持つ

オンライン活用して 新たなつながりづくり

員の方も多く、一人で参加できるようなるまでには時間がかりました。そして一番大きな壁になったのは「自分には難しくできなさそう…」と苦手意識を持つ方が多かったことです。

つ方も増え、講習会への参加が増えてきています。各支部ではグループLINEも複数誕生(現在16グループ100人)し、組合員同士の日常的なオンライン交流が活発になってきています。また、1つの支部

「実際に会えていないのに、会っている気がする。以前よりも組合員同士のつながりが身近に感じる」などの感想が出されています。オンラインの活用は、



「実際に会えていないのに、会っている気がする。」

でも私には無理かもしれない」と思っています。苦手意識さえなくせば、意外と楽しさにはまるかもしれません。そして、この機会が、東京ほくと医療生協の組合員同士のオンライン交流がスタートするきっかけとなれば嬉しいですね。ぜひともオンライン交流を楽しんでみませんか。(医療生協やまがた本部組織部課長・石塚佳央理)



環境問題が世界的な課題になる昨今、始末のよい当時の生活の中には、循環型社会へのヒントがあるかもしれませんが、現代の便利で物にあふれた生活と比較すると、かなり不自由な生活であることに間違いありません。しかし、先人の生活の中にある知恵や工夫、そして技術にささやかな日常が彩られていた様子がかがえます。

みなさんもちよとお時間があるときに、タイムスリップして江戸の風情を味わってみてはいかがでしょう。か。(王子生協病院総師長・佐藤未智子)

みんなで学ぼうSDGs

東京ほくとは、昨年度から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。毎回考えていきましょう。

号1項目の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。

⑥ 安全な水とトイレを世界中に



私たちの暮らしは、安心して吸える空気と飲める水、安全な食べ物という「生存の三条件」で成り立っています。この命に関わる「水問題」で世界全体は苦しみを抱えています。

公書・地球環境問題懇談会
清水 静

人々が11億人いる。トイレがなく生活用水が確保できない不衛生な環境によって毎年180万もの子どもが失われる。しかも、地球温暖化が深刻な状況を加速しているのです。地球の表面積の70%は海、地球上の水の97.4%が海水。その海水が太陽熱で蒸発、雲をつくり雨・雪となって山林・陸地を潤

た結果が「水問題」の根源にあります。CO2排出↓地球の気温上昇↓海水温上昇↓気候変動による影響は、ある地域には干ばつ、ある地域には巨大台風という被害(深刻な水問題)をひき起こしています。途上国では、干ばつによ

し、河川に流入、また海に戻るといって「水の循環」。地球の生態系をつくり、人間と動植物の命を守っています。

この貴重な生態系は何億年、何千年かけてつくられました。しかし、産業革命以後200年ほどでCO2を大量に排出して壊してき

世界全体ではないのちを守る「水問題」が深刻

もう一つが、CO2排出を続けてきた先進国が、犠牲となっている途上国を支援する義務(金額)を決めたこと。先進国と途上国の「差異ある責任」です。日本はCO2排出世界第5位で、重大な責任があります。この「共通の責任と差異ある責任」が重要です。

私たちはいのちを支える生態系(大気・水(川・海)・土壌を、有害化学物質で汚染した「四大公害(熊本・新潟水俣病、富山イタイイタイ病、四日市公害)」は全面解決をしません(富山イタイ病を除き)。19

私たちのいのちを支える生態系(大気・水(川・海)・土壌を、有害化学物質で汚染した「四大公害(熊本・新潟水俣病、富山イタイイタイ病、四日市公害)」は全面解決をしません(富山イタイ病を除き)。19

72年、国連「人間環境会議」での水俣病胎児性患者の訴えが、世界に衝撃を与え、公害・環境行政を大きく前進させました。しかし日本では、「公害は終わった」とする被害切り捨ての攻撃が政府と産業界によって30年続いてきました。水俣病は公式発見から65年経過した今も、全被害者の救済を求める裁判が続いています。

嘘が不知火全域に水俣病被害を拡大、十数万人ものいのちと健康を奪いました。有害物質はどんなに希釈しても、海に流せば魚介類の食物連鎖(濃縮作用)によって人間に与えるリスクは消えませんが、「海といのちを守る」ためには徹底し

て安全性を確かめ、慎重を期すべきではないでしょうか。こうした足元の問題としっかりと向き合い、きちんと解決することがSDGs達成の第一歩であり、私たち市民の役割と考えます。

12月20日までに健康チャレンジシート提出を

健康チャレンジに挑戦された方は、12月20日までにチャレンジシートの提出をお願いします。組織部またはお近くの支部運営委員の方へお渡しください。キッズチャレンジも同じです。2か月の健康チャレンジ、お疲れさまでした☆

なんでも相談会だよ

毎月第4火曜、午後5時
王子駅前三角公園で実施

費に困り就労を希望する男性もいます。休業支援金が受

高齢者の相談多く幅広い困りごとに助言

10月26日の王子駅前なんでも相談会に14人が相談に訪れ、今回は特に高齢者の困窮がめだちました。

80代女性は、生活費で困窮して生活保護を希望。長年住んだ分譲マンションを手放すように生活福祉課から指摘され、申請させてもらえずに困っていました。80歳を越えて、賃貸の居住



チラシ事前配布の効果もあり相談者が集まっている

けられないと思っていた、飲食店専門の清掃業を営む70代女性に、給付金の申請方法を知らせました。実家のお墓があっても散骨を希望する80代男性には、区内の葬儀屋を紹介しました。なんでも相談会のチラシ配布にも変化が。王子駅南口商店街の雑居ビルで「チラシを入れるな」という声に、「なんでも相談会です」と話すと、チラシを見て「ごころさま」とビルの伝言板に貼ってくれました。ほかにも、配布にありがたいうち声が多く聞かれ、以前とは様変わりしています。なんでも相談会の認知度の広がりを感じました。(なんでも相談会事務局長・森松伸治)

初期研修で22人が確定

医師臨床研修マッチング

10月28日、今年度の医師臨床研修マッチング結果が発表されました。これは初期研修を希望する人と臨床研修病院が事前に登録し、医師臨床研修マッチング協議会が国の制度に沿って、コンピュータで組合せを決定するシステムです。

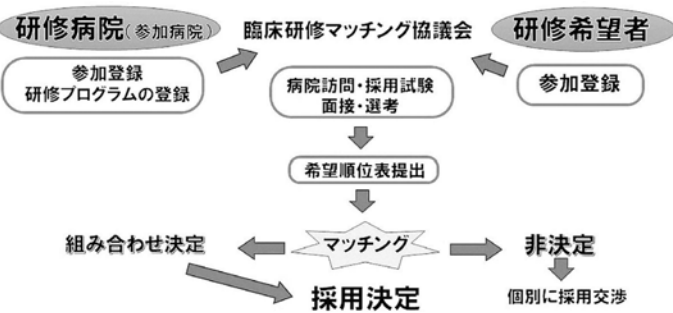
研修医の定員は国によって病院ごとに決められています。病院が受け入れたい人、マッチング参加者は初期研修を進めたい病院の順

位をそれぞれ決め、マッチング参加者の希望順位が優先されるように組合せが行われます。

東京民医連には初期研修プログラムを持つ基幹型病院が4つ(立川相互病院、大田病院、みさと健和病院、東葛病院)あり、今年22人がマッチしました。2010年に基幹型病院の基盤が変わり、王子生協病院は協力型病院として基幹型病院と連携して初期研修医を受け入れています。



王子生協病院では、来年度入職予定の医学生1人が決定しました。みさと健和



病と協力して受け入れられます。春に新入医師として皆さんに紹介できるように、今後もサポートしていきます。(医学生担当・吉川藍子)

通信

(敬称略)

豊島 中西洋子

健康チャレンジでウォーキングとストレッチ体操。膝が痛いので、ゆっくりウォーキングしています。

西新井本町 斉藤直江(72) 今年のインフルエンザ予防接種は予約が必要です。

王子 井伊幸子

私には、「理想のかかりつけ医」がいます。未永くお世話になりたいです。

町屋 久道利男(75)

「くまさんの街スケッチ」、木の匂いや建物は、本当に心が安らぎます。

岩淵町 佐藤真美

急に冬になりました。外のハイビスカス、花を咲かせていて嬉しいです。

志茂 神田節子(70)

姉が、柿や柚子などの秋の味覚をいっぱい送ってくれました。

豊島 菅原裕一

◎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)

2回目のコロナワクチン接種が終わりました。

伊興 日本幸子

生ゴミを土に混ぜてバクテリアに分解してもらいます。紙類は資源ゴミ、燃やすゴミは石油製品類です。

王子 大川重方(77)

前回、当選。パズルは脳活でやっているのですが、この図書券でパズル誌を買い、パズル道に進みます。

志茂 稲垣千代(69)

世界糖尿病デー、初めて知りました。最近私が最も心配しているのが、かかりつけ医がいなくてです。

王子本町 島村香織

3兄弟育てながら仕事をし、目まぐるしい毎日。つかの間を読む「東京ほくと」が毎号楽しみです。

町屋 柳瀬ツカ子(79)

隅から隅まで読みます。ためになる記事ばかり。ひとこと通信にホッとします。同じ方が多いです。

豊島 芳賀栄子

毎回楽しみにしています。コロナワクチンが終わって、次はインフルエンザワクチンも打ちたいですね。

宮城 長井勉

読者の方々が、投稿して下さるため、投稿して下さる方が増えています。記事を載せてください。

南千住 茂垣満里子(86)

脳梗塞を患い十年以上、四肢をなんとか動かせる。日常の整理がたまってしまう。

王子 中澤政子(78)

ひとこと通信とパズル、毎月楽しみにしています。落ち葉の上をサクサクと歩く。掃いても掃いても落ち葉だらけ。

志茂 大塚克子(91)

毎日楽しく塗り絵をしています。長く塗りたいです。西尾久 鶴見一夫(75) 公園のキウイフルーツが生って落ちていたので、食べてみると意外と甘かったです。また落ちないかな。

豊島 川島清一郎

コロナワクチンが終わって、次はインフルエンザワクチンも打ちたいですね。



港区芝公園の12月風景。東京タワーってホントにステキ。寒さも忘れてしまいます。2020年12月撮影 (浜野 妙)

クチンも打ちたいですね。

舎人 川崎美恵子(77)

蓮、きれいな花。皆、心身が厳しいですが、花は心が和むので、一輪挿しで鑑賞するといいですよ。

王子 若林ふさ子(70)

「看護学生室だより」コロナ禍で厳しいですが、合格をお祈りします。黙々と若き看護師 草の花

上十条 田中爽子(86)

十数年前、血液検査で「糖尿病にはなりません」と医師に言われました。

町屋 為我井雅子(79)

子ども食堂開設5年、いいですね。地域の人に支えられ、子どもたちに弁当80食も。元気をもらいました。

豊島 横山きよ(73)

健康診断の結果はまあまあでした。健康一番で過ご

したいです。

伊興 岩田春江(70)

古稀を迎えた誕生日、腰まで伸びた髪を切るつもりでした。コロナで出かけられず、来年に延期しました。

神谷 宮本房江(86)

ハナミズキ 街路道 染めて秋が行く(※原文ママ) 東日暮里 渡邊喜久子(67) 区健診を受けました。採血時、看護師が「私の姉も喜久子さんですよ」と笑顔で声かけしてくれました。

豊島 藤澤留美子(69)

衆院選、残念でたまりません。参院選でリベンジを。消費税減税・廃止、コロナ給付金、訴えましょう。

江北 田沢きよみ(70)

ひとこと通信に同級生と同姓同名の方がいて、毎回楽しみに読んでいます。機

医療生協の出番です！あなたの町の班会

紅葉の尾久の原公園 ゆっくり歩いて楽しむ (東尾久支部) 一年半ぶりに支部運営委員会を開き、班会も再開していくことにしました。良好な天気のおかげで、秋、ウォーキングを行いました。

コース第一案は、隅田川沿いを歩いて尾久橋を渡り、足立区側、小台橋を渡り荒川区側終着「みやまえパーク」で休憩、健康チェック、解散というコース。第二案は、紅葉の都立尾久の原公園一周(約1km)、大きなテンプルとベンチで休憩、健康チェック、解散。皆さん高齢化であり歩けないということもあり、第2案に決まりました。

コース第一案は、隅田川沿いを歩いて尾久橋を渡り、足立区側、小台橋を渡り荒川区側終着「みやまえパーク」で休憩、健康チェック、解散というコース。第二案は、紅葉の都立尾久の原公園一周(約1km)、大きなテンプルとベンチで休憩、健康チェック、解散。皆さん高齢化であり歩けないということもあり、第2案に決まりました。

10月20日、久しぶりにおさんぽ班を再開しました。外でならなんとかできる、参加者の体力が心配で近場が良い、ということでも飛鳥山公園にしました。

おしゃべり弾む飛鳥山 童心に帰った半日 (堀船支部) おさんぽ班 10月20日、久しぶりにおさんぽ班を再開しました。外でならなんとかできる、参加者の体力が心配で近場が良い、ということでも飛鳥山公園にしました。

第399回 パズル

ヒント▶12月10日は「世へとき方」二重棒の4文字界○○○○デー」。平等で誰もが生まれながらに有する権利。

4-0003北区豊島3-

〈応募方法〉答え、住所、氏名、年齢を書いて〒111-0003北区豊島3-

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いただければ幸いです。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〉トウニョウ病 (当選者) (応募35) 稲垣千代、菅原裕一、田中爽子、宮本房江、柳瀬ツカ子

大晦日、年が変わる元旦にかけて鳴り響く。108回が一般的だが、200回以上の寺院も

わた状の繊維に食物繊維、薄皮にペクチンやビタミンP...と実以外も栄養豊富

山茶花。椿に似ているが、散る際に椿は花首から、これは花びらが落ちる

内臓を除いた鮭を塩漬けにしたもの。「災いをさける」にかけて、正月に食べる贈答品

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。 (しめきり)12月28日。

杖をついている人も元気に坂を上り、渋沢記念館の中で売っているおはきを買ったり、飛鳥山の一番奥にできた仮設のお土産館で大河ドラマに出てきた藍染の作品や可愛いいぶさわくんのキャラクターグッズなどを見たり、象の滑り台のそばで緑色のドングリを拾ったり、と童心に帰って皆さんとても楽しそうでした。アスカルゴで下り、そこで解散。風の少し強い日でしたが、日差しもあり楽しい半日でした。次回はもう少し歩けるころを考えた

噴水の石組で一人一言ず

(吉田明代)



新型コロナウイルス感染拡大により、緩和ケア病棟でも様々な制限ができたことにより、スタッフの負担や戸惑いが多くみられました。これまででは患者の話をゆっくり傾聴し、頻りに訪室して細かい部分までケアができました。家族との関わりも大切にしてきました。今回、スタッフにアンケートを実施し、緩和ケア病棟として大切にしていたケアとは何かを考えました。

アンケートの結果

- ・患者と密に接せられず、寄り添えない。タッチングや、傾聴する時間が減った
- ・患者の自律尊重という視点でケアできない
- ・面会制限を理解されず、家族への陰性感情が生まれる。家族のストレス、心配によるクレームが出やすい
- ・面会制限により家族の話が聞けず、病状の把握状況がわかりにくい
- ・スタッフ自身が死を受け入れられない。コロナ疑いのまま亡くなってはいけないプレッシャーを感じる
- ・感染対策や環境整備など業務の負担

大切にしたいケアを考える
～コロナ禍のジレンマ～

王子生協病院緩和ケア病棟 看護師 伊藤 愛実

いかと思いましたが、原則が対立する場合、倫理的ジレンマをはらみ相互調整が求められます。患者・家族・多職種で話し合い、どの原則を優先するべきか調整が重要となります。

アンケート結果を生命倫理の4原則に当てはめてみました。

①自律尊重(自己決定、生き方を決めることができる)
・家族と過ごしたい、面会

・レクリエーションができなくなり気分転換できない

この結果のようなジレンマや疲弊を感じる理由は、「生命倫理の4原則」において、対立する原則間の相互調整が困難だからではない

- ・外出や外泊、今後の過ごし方を選択したい
- ②無危害(他患者、スタッフ間に感染を拡大させない)
- ・感染対策や環境整備
- ・面会や行動を制限
- ・防護具の使用、隔離対応
- ③善行(他者とのつながりをもてる)
- ・寄り添い、傾聴、訪室回数を増やす
- ・タッチング、こまめな対応、観察による気づき
- ・レクリエーションやボランティアによる気分転換
- ④正義(皆が平等に療養できる)
- ・制限による不公平感

緩和ケアでは、自律尊重や善行に比重を置いて調整すること、無危害や正義が患者自身に関わる内容であることが多かったです。コロナ禍では無危害や正義が感染予防に関することが多くありました。患者個人より病院全体で優先度が高くなり、コロナ前よりも相互調整が難しくなっており、自律尊重や善行を優先することが難しくなりました。どれも大切な原則ではあるからこそスタッフは悩みました。

他院では緩和ケア病棟を閉鎖し、コロナ病棟を拡大しているという話も聞きます。当院では感染防止しつつ、以前のような緩和ケアが継続できるように頑張りたいです。

外来診療体制のご案内 12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 ☎3912-2201		診療予約専用電話 03-3912-7248		健康診断予約専用電話 03-3912-5181		予防接種は、病院・各診療所にお問い合わせ下さい								
内科	予約	菅野	池森【腎・高血圧】(2:30~) 内科医師【その他忘れ外来】	今泉 藤沼 大野【心】	森岡 平山 大野【心】	高島	松本 宮島【呼】 春田	森岡 神田 渡邊	森岡 高橋【呼】 笹島【循】	村山(1-3-4-5週) 内科医師【その他忘れ外来】	今泉 岸本 密山	密山	夜間	今泉(1-2-3-5週) 藤沼(1-3-5週) 高島(1-3-5週)
	一般	松本	森岡 櫻井	岸本	青柴	今泉 神田(1-3週) 青柴(2-4週)	親川【循】 王 武田	宮島	近藤 野島	松本 高橋【呼】	星	森岡 鍋島	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		平山			
小児科	児健	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		名知 診察・乳健	名知 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	
整形外科		西野	宮本(予約)	岡田			谷口	篠田	平井		茂呂			整形外科医師
その他		上田(皮膚科)		内田(泌尿器科)				井川(皮膚科)			田中(泌尿器科)		松田(皮膚科)	

[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 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	大場 前取(2-4週) 皮膚科 前取(1-3週) 胃内視鏡	大場 秋山	秋山	大場 整形外科 渡会	伊藤(予約) 秋山 大場	土 前取(2-3-4週) 大場 前取(1-3週) 胃内視鏡
午後	秋山	大場	秋山	秋山	秋山	
夜間				秋山	秋山	

[受付時間]午前8:30~11:30、午後1:00~4:15、夜間4:45~7:00

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	田邊	伊沢	伊沢	伊沢	田邊(1-3-5週) 古池(2-4週)
午後	菅野 水谷(整形)(予約)	伊沢	伊沢 桑野(糖)(予約)	伊沢	
夜間				門松(内・小)	

[受付時間]午前8:30~12:15 午後1:30~4:00 夜間5:00~7:00 (かぜ専用外来)月・土11:30~12:15 火・水・金15:30~16:00(予約制)

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 竹田 望月	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月
午後	前田	前田 竹田 望月	竹田 望月	前田 竹田 望月(1週)	前田 竹田 望月
夜間			竹田(2-4週)	前田(1-3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

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	平山 林	平山	王	平山(1-3-5週) 伊藤(2-4週) 三浦(皮)月2回
午後			平山	神田		

[受付時間]午前8:45~12:00、午後水:3:30~6:00、金:3:00~6:00、(発熱風邪症状外来)11:00~12:00(予約制)

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 安藤	井口 鍋島	安藤 松本	藤沼 正廣	藤沼 猫本	鍋島 正廣 猫本(2-4週)
午後	安藤 猫本	井口 安藤	田中 安藤		佐野(康) 猫本	
夜間		大西 猫本			佐野(康) 正廣	

[受付時間]午前8:40~12:00、午後1:40~4:15、夜間5:40~7:45 (かぜ外来)午前11:00~12:10、午後2:00~4:00、夜間6:10~7:10(予約制)

歯プラン販売 12月8日、18日、22日、28日
「特売日」 1月8日、12日、18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

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) 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

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) 名知(小)(1-3週)
午後	郭	高橋	中丸	高橋(1-2-4週) 中丸(3週)	門松	

[受付時間]午前9:00~12:00、午後2:00~4:30、夜間5:30~7:30

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) 丸山	渡邊(隆) 藤田 日向	渡邊(隆) 丸山 稲葉(予約)	杉山 丸山 日向	渡邊(隆)(1-3週) 丸山(2-4-5週) 日向(2-4-5週)
午後	渡邊(隆)	丸山	日向(3歳児 健診、隔週)	丸山 日向	
夜間		丸山(2-4週) 日向(1-3週)		丸山	

[受付時間]午前8:40~12:00、午後1:40~4:15、夜間5:40~7:45

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
[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

- 王子生協病院・在宅医療部
訪問看護ステーションほくと 北区豊島3-19-3 ☎5902-7156
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
訪問看護ステーションほくと 北区中十条2-7-13 ☎5963-7720
サテライト十条 北区東十条2-8-5 ☎5390-6024
居宅介護支援事業所ハビネス 北区西ヶ原2-24-8リッセル飛鳥山1-2階 ☎5980-6222
グループホームほくとひまわりの家 荒川区荒川4-54-5 ☎3803-1179
訪問看護ステーションほくと 荒川区荒川4-54-5 ☎3802-2810
サテライト虹 荒川区荒川4-54-5 ☎3803-1179
あらかわ虹の里デイサービス 荒川区荒川4-54-5 ☎5850-3585
ヘルパーステーション虹 荒川区荒川4-54-5 ☎3805-8388
地域ケアセンターはけた 荒川区西尾久8-13-9 ☎5855-7761
訪問看護ステーションほくと 荒川区西尾久8-13-9 ☎5855-7801
サテライトたんぼぼ 荒川区西尾久8-13-9 ☎5855-7447
訪問看護ステーションほくと 足立区新田3-26-1-101 ☎5390-8451
サテライトたんぼぼ 足立区新田2-4-15 ☎5902-7179