生協の現況 2022.1.1現在

組合員	30,896人
出資金	15億5,192万円
一人平均	50,230円

2021年度増加

組合員	849人
出資金	8,883万円

東京ほくと

一人は万人のために万人は一人のために

２０２２年２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

自然災害にささえあいで備えを

～私たちも行政も事前に対策～

3区の防災担当者から学ぶ

近年は自然災害に見舞われることが増えたこの地域。東京ほくとは今年も、防災の対策や災害に強いまちづくり、緊急時のささえあいなどに、より力を入れる方針です。

昨年度は各支部でハザードマップを見ながら「荒川が氾濫したら居住地域はどうなるか」「避難場所はどこか」「日頃から気をつけることは」「困っている人はいないか」など話し合いました。今年度は、「コロナ禍の自然災害時の避難と対策」を、各区の担当者から詳しく学んでいます。

北区

10月18日、市民防災研究所事務局長の坂口隆夫さんを講師に、23人がオンラインで学習しました。阪神・淡路大震災以降からコロナ禍での避難所がどう変わってきたか、写真で説明がありました。地震と水害では身の守り方が違い、その具体的なお話でした。学習会の内容の一部です。

地震●予測できないので建物の耐震化、家具や電化製品などの転倒落下防止措置を●起こったら机の下などでまず身を守る●家族や知り合いの安否確認

水害●ハザードマップなどで自分の住んでいる地域がどうなるか知る●予測できるので、早めに避難→安全な場所に住んでいる人は在宅で→危険な場合は知人・親戚宅、ホテルなどへ避難→知り合いがいない場合、避難所へ（コロナで避難所の定員が1／2～1／3に）●避難時に声かけあう●マスク、消毒液、体温計、当座の食料持っていく●ペットも一緒に避難所へ（ケージ、ペットフード、トイレ用シートなど持参）

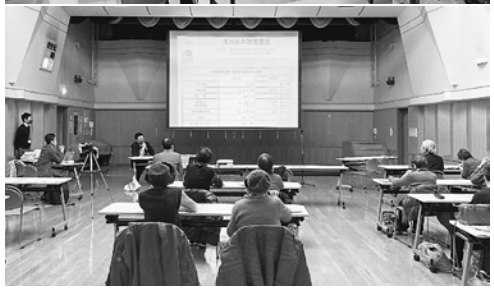
水・食料は日常備蓄…普段食べている物を多めに買って、飲み・食べながら補充していく

2年前の台風で川が氾濫し、マンション1階で高齢者が亡くなったこと。地震で建物に被害がなくても、家具の転倒で亡くなり発見された事例。ここから、日ごろのご近所とのつながりや声のかけ合いの大切さを改めて感じました。

（福祉たすけあい委員会担当理事・臼坂弘子）

北区

足立区



荒川区

足立区

10月22日、足立区総合防災対策室の下川貴行さんを講師に、オンライン学習会があり、16人が参加しました。2019年の台風19号では、足立区で33172人が避難しました。台風のあと、以下のような意見がたくさん区役所に寄せられました。

「防災無線が全然聞こえない」「避難所の開設状況がわからず、一か所に集中したり、ほとんど避難者が居なかったりだった」「避難所の担当職員が何もわからない」「浸水が懸念される場所が避難所だった」

私たちの周りでもそう言った声が多く聞かれました。今回の学習会では、防災無線が聞こえないときの対処方法など、いろいろ改善した様子が分かりました。

このほか、高齢者や障がいがある方への対応として水害時個別避難計画書の作成と、福祉避難所の開設について説明がありました。福祉避難所は、対象者への周知に課題が残っているそうです。また、一次避難所にはペットの同行可（飼育は自己責任）ということです。

こういった学習の機会はたくさん設けたほうが良い、との意見が多く出ました。（理事・朝日正子）

荒川区職員（左から小川勇人さん、丸山康平さん）

荒川区

12月13日に開かれた防災学習会は、荒川区区民生活部防災課の小川勇人さんと丸山康平さんが講師となり、19人が参加しました。

参考になったのは、①自助・互助・共助・公助の助け合いが大事、②避難はまず自宅優先で、無理しない。「無事です」シールを活用、③できれば7日分の備蓄、④水害と震災の違い（「水害はある程度は予想可能なので、事前の避難で生命を守る」「震災は発生予想が困難なので、発表が

（2面に続く）

荒川区区民生活部防災課防災管理係 丸山康平さんのコメント

大規模化する水害や地震に立ち向かっていくためには、「自助」「共助」「公助」が一体となることが重要です。「自分の身は自分で守る」という「自助」の意識のもと、避難方法や情報収集方法（※）を確認する、家庭で7日分の飲食物などを備蓄する、地域の防災訓練に参加するなど、日頃からの備えを万全にして、地域一丸となって防災・減災にとりくんでいきましょう。

※　荒川区防災アプリでは、災害時に区から発信する情報（避難所開設状況やライフライン状況など）をリアルタイムで確認できます。いざというときに必要な情報を得られるよう、この機会にぜひご利用ください。

iOS

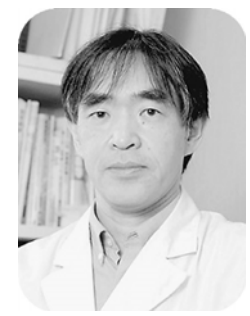
Android

注射器

はや2月、春も近いというのに、状況は悪くなる一方で明るい気分にはなれない。2年越しのコロナ禍は、デルタからオミクロンに変わり、爆発的な感染を見せている。私たちの暮らしも町の風景も全く変わってしまった。仕事や商売が立ち行かなくなった人も多く、昔からの商店街も閉店や一般住宅への建て替え、マンションなどが建ち始め、かつての面影はない▼コロナで苦しんでいる国民や、特に医療・介護関係者などの逼迫した問題にも、政府は全く無策。来年度の予算案でも、前年度並みの5兆円の予備費のみというお粗末さ。一方、軍事費は過去最大というから驚く▼昨年行われた総選挙では少しの希望が残ったが、インタビューに応じた男性は、「もうじき70歳なので、大きな変化は望まない」と答えていた。今年は参議院選挙が行われる。政権交代のチャンスではあるが、憲法を変えて戦争をしたい人たちの新自由主義路線の動きも活発だ。コロナ禍でこの路線の破綻が明らかになったにも関わらず、である▼国連がとりくんでいる17の持続可能な開発目標でも、「今を変える」ことが掲げられているのだ。「社会を変えるのは、国民の小さな活動や意識改革にある」と最近ノーベル賞に輝いた大隅良典氏の言葉に私たちは励まされる。私たちが日頃やっている小さな活動の積み重ねが、いつか実を結ぶことを願ってがんばろう。（今）

理事会だより 1月22日

理事長あいさつ
今泉　貴雄



感染力強いオミクロン 連日入院の依頼受ける

コロナ感染症は、第5波が終わってしばらくは、入院患者もいない日々が続きました。しかしオミクロン株の流行への警戒が始まるとともに、病院へ入院依頼がありました。国内の爆発的感染拡大もあり、入院依頼が相次いでいます。

入院した方は、今のところ重症者がいません。しかし、当初の若い世代から要介護者、施設などへも感染が広がり、今後さらなる注意が必要です。

このオミクロン株は感染力が強い印象があります。重症化は低い可能性がありますが、高齢者に感染した場合、不安もあります。3回目のワクチン接種も始まったばかりですし、しばらくは日々の行動に注意していきましょう。

ウイルス変異の行く末 日常生活はいつ戻るか

このコロナウイルスは最終的に弱毒化して人と共存するようになる、とある予測が出されました。生命の目的は自分の遺伝子を多く残すこと。ウイルスを生命として捉えることの是非に賛否がありますが、ウイルスも遺伝子からなる以上、同じことでしょう。

ウイルスは生命の細胞内に取り込まれて増えるので、一番優位なのは、感染力はともかく弱毒性である方がいいわけです。これからも変異はするものの、最終的にはそのような性格に変化し、ウイルスが存在しても私たちは通常の生活が行えるときが来ればいいと願います。コロナウイルスがなくなればそれに越したことはありませんが。

変わりゆく生活習慣 コロナ有無に関わらず

この2年間、コロナが広がる中、さまざまな生活の場面で感染対策を講じてきました。マスクの使用、密を避ける行動がその象徴です。感染症終息後も、新たな習慣として継続されていくものが多々あるのではないかと考えています。おそらくマスクも、日本人の習性として続くのではないでしょうか。

そのほか、感染対策として、テレワーク推進、買物のセルフレジ、キャッシュレスが導入されてきました。また、飲食以外の店の営業時間制限もされてきました。これらはコロナ感染症が引き金でなく、後押しになったことも多くあります。

日本は人口減少時代へ突入、毎年数十万人の人口が減っています。一方で高齢者は増え続けます。すなわち、人口減少は働き手の減少であり、コロナが広がらなくてもこのような社会変化は必然だったわけです。

この人口減少は地域差があり、地方で顕著です。2025年に向けて、国は地域包括ケアを推進、つまり高齢者になっても安心できるまちづくり、をめざしてきました。しかしこの2年、コロナの感染でやや議論が停滞したことは否めません。今年こそコロナの感染が終息し、私たちの活動が進む年になればいいと思います。

コロナで見えた課題も 全職員で予算討議行う

先日、法人内の職責者を集めて会議を開き、来年度へ向けて予算討議を始めました。コロナが今後どのようになるか、収束して再拡大するのか、不透明です。しかし法人の経営、予算討議では、コロナが広がることで見えた課題も多々あります。その課題を乗り越えていくためにも、全職員参加型の予算討議が必要との認識を新たにしました。

《理事会議事録要旨》

報告事項

①12月組織活動報告・加入165人、脱退71人、出資金増資1,959万円、増資者1,378人、班会開催44回、新班結成１班、２項組合員３人。12月健康チェック434人748回。累計回数達成率22.8%。２－３月便チェック月間。３／23荒川ラインウォーキング。１／25福祉たすけあい委員が北区防災課職員と防災懇話。②12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。地域の状況や困りごとを共有。⑤生協北診療所建て替え「建設推進委員会」立ち上げ報告。⑥今後の担い手づくり・運営委員づくりについて協議。⑦第１回組合員活動「まとめ方針作成委員会」報告。⑧「気候変動対策をすすめるためのプロジェクト委員会」メンバー募集。

議決事項

①王子生協病院マンモグラフィ用カセッテ購入の件
②王子生協病院　老朽化に伴う心電計購入の件
③鹿浜診療所　老朽化に伴う所内エレベータ修理の件
以上、議決した。

「気候変動対策をすすめるための プロジェクト委員会」メンバー募集

東京ほくとは、気候変動対策をすすめるプロジェクト委員会を立ち上げるのに際して、メンバーを募集します
○応募資格：　東京ほくとの組合員
○人数：　８人（法人常勤理事会にてメンバー選考）
○委員会活動：月１回委員会開催、およびウェブで交流
○申込：　組織部（03―3913―9100）
「気候変動に危機感を持っている」「具体的に行動してみたい」という方、気軽にご連絡ください

医療と介護の現場

不穏な家族の介護者支え 相手の視点で考える

80歳女性のAさんは、3年前に脳梗塞を発症しました。急性期病院で治療後、王子生協病院回復期リハビリテーション病棟に約5か月入院。経鼻栄養、寝たきりの状態から、介助でつかまり歩行まで回復し、在宅療養となりました。

6歳年上の夫が身の回りのことはすべて介護し、往診や訪問看護、デイサービスを利用しています。3年の間には、体調の変化や急を要する受診、夫の体調不良などあり、安定した毎日とは言えない日々でした。

今年に入ってから、喘息様の症状が出現。夜間には不穏状態となり、何度も夫を呼び続けたり、「もう死んだ方がいい」と言葉にしたり。

夕方、夫から相談の電話が寄せられました。相談内容から「体の様子を聞くと、今すぐの訪問ではなくてもよさそう」「病状に対して夫の不安が大きい。どうしてほしいと思っているのか」「こんなとき、ほかの看護師たちはどのような方法を取るだろうか」「Aさんの体調の変化について、十分に往診先に伝えられていないのでは」など、頭を巡らせます。往診先の診療所に相談し、翌日に臨時で往診をしてもらい、適切な対処と説明と処方をしていただきました。

私たち医療従事者は、医療のかかり方や体調変化の訴えの仕方など慣れてしまい、初めての人や高齢の人にも求めてしまいます。その人の視点に立ち、医療生協の看護師がどのように導いてきたのかを常に考えながら、今後も関わっていきます。（訪問看護ステーションほくとサテライトたんぽぽ・菅原晴美）

北赤羽戦跡ウォーキング

戦争の爪痕残る赤羽

遺構がつなぐ反戦の願い

12月3日、冬晴れの下で、赤羽台下のバス停から、参加者総勢15人でスタート。案内・解説は組織部の森松伸治さんでした。

まずは「赤羽招魂社」。ここには西南の役から日清、日露、日独、シベリア出兵、満州事変から太平洋戦争までの6500を超える戦没者が祀られています。日本は絶え間なく戦をしてきたのか…と改めて思います。この招魂社がやがて靖国神社へと「発展」、国のために死ぬのを奨励することになります。その大元が実に赤羽に存在していたのでした。

体のために歩きながら、戦跡めぐり

師団坂を上りました。旧陸軍の2師団にそれぞれ所属した、2つの工兵大隊に向かう坂道だったことが、名前の由来です。上りきると、かつて兵営だった地に星美学園、その先に北医療センターがあり、ここは近衛工兵大隊でした。

病院に続く公園には防空壕跡。陸軍用地の境界石も消え入りそうながら、印象的でした。

今回の戦跡ウォーキングでは、軍用鉄道も含め、赤羽には戦争を支える施設がたくさんあったことや、私が住む滝野川地区とはまた違う「軍都・赤羽」を明治にまで遡って知る機会になりました。歩数約6千歩。気持ちの良いウォーキングでした。

（理事・梶野和子）

3区の防災担当者から学ぶ

（1面から続く）

あったら避難を開始」）、⑤広域避難に関して、⑥荒川区防災アプリを活用　でした。

広域避難では、避難場所が決定されたら建物の上層部に避難する「垂直避難」を原則とします。3階以上に住む方はそのまま自宅に留まり、2階以下の方は近隣の避難場所を確認します。

日常生活では忘れがちな事柄で、スライドを使ってわかりやすく説明があり、とても有意義な内容でした。「災害は忘れた頃にやってくる」ので、再度この学習会があると良いと思います。（荒川町支部長・佐藤康子）

◎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せん。

病気の話

北足立生協診療所
後期研修医　丸山　晃央

感染予防高める追加接種
～コロナ後遺症減少のためにも

新型コロナワクチンに関して、5歳～11歳の小児への接種、および接種後6か月以上の方を対象とした追加接種（3回目／いわゆるブースター接種）が開始になります。この機に、診療をしていてよく聞かれる疑問を含めて、簡単に説明します。

まず、小児のワクチン接種開始についてです。若年者の重症化リスクが低いことから、必要性に疑問を感じる方も多いようです。確かに重症化は起こしにくいです（オミクロン株以降も小児が重症化しにくいかどうかは不透明）。

しかし軽症の場合、コロナ感染の後遺症として、有名な味覚嗅覚障害のほかにも、認知機能の低下、呼吸機能の低下、めまいや疲れやすいなど多様な症状が起こりえると言われています。研究によっては、軽症者の50％前後が感染半年後の時点で、何らかの症状が出ているとしているものもあります。

こういったコロナ後遺症がワクチン接種によって半減できるため、これから成長していく子どもたちにワクチン接種を行うことは重要な意味を持つと考えられます。また、対面授業や、修学旅行や運動会などの学校行事などの制限も縮小を期待できます。

次に追加接種についてです。デルタ株までのデータでは、mRNAワクチン（ファイザー、モデルナ）は2回目接種後6か月経過により感染予防効果は6～8割に減少した一方、重症化予防効果は9割と高く維持できていました。

オミクロン株では、ワクチン2回接種後20週経過した感染予防効果は10％台まで減少することがわかっています。重症化については、現時点では評価が難しいところです。

ワクチンの追加接種によって、mRNAワクチンの3回接種では60％程度まで感染予防効果が増強されます。副作用は、局所のリンパ節腫脹（筆者も腋の下のリンパ節が2日くらい腫れました）が増えること以外は、2回目接種時と比較して明らかな有害事象の増加は現在のところではなさそうです。

追加接種に関しては現在のところmRNAワクチンのみが対象になっており、流通や供給の問題から、初回や2回目と違うメーカーの製剤を接種する場合も生じます。現時点ではメーカー変更による明らかな不具合はなさそうです。コロナワクチン以外のワクチンで製剤の変更はこれまでも生じていますが、過去に大きな問題とはなっていません。

オミクロン株に対する予防効果やオミクロン株の重症化リスクが従来より低いことから、3回目接種に関しても疑問を持つ方はいると思います。今後、新たな強毒性の変異ウイルスの出現、それが日本から発生する可能性もあります。また、コロナ禍から抜け出すためにも、ワクチン接種にご協力ください。

コロナに負けるな！
自宅療養を連携で支えた
～状態変化も情報共有で対応

生協浮間診療所では、新型コロナウイルス感染症が流行しはじめた2020年3月から「かぜ外来」と称して、かぜ症状のある方の診療を行っています。「かぜ外来」で初めて当診療所を利用される方も多くいます。最近では「発熱相談センターに連絡をしたら、ここを紹介された」と言う方も多く、行政から居住エリアに応じた医療機関の紹介がなされるようになったことを実感しています。

さて、第6波の爆発的な流行がみられています。思い返せば、第4波や第5波の流行時も、軽症者施設の入所や医療機関への入院が困難なケースが目立ちました。そのため診療所では、陽性者の同居者や濃厚接触者を細かに確認したり、電話で健康観察を行ったりと、陽性か否かの診断をするだけでなく、保健所機能の一部を担いながら、診断後も継続的なサポートを行っていました。

第5波のピーク時は、軽症者20人・中等症者5人近くが常時フォローを要していたため、さながら災害のようでした。薬剤や酸素などの医療資源も底を尽きる中、入院加療を要する方を複数人診ていくことは、平時の在宅医療ではまずあり得ません。しかし圧倒的な陽性者数増加により、どんなに各医療機関ががんばっても入院が叶わない状況では、患者さんやご家族が少しでも苦痛や不安なく過ごせるようなできる限りのフォローが求められました。

中でも大変だったのは、中等症者の自宅療養支援です。刻一刻と変化する状態を支えるためには、訪問看護ステーションとの連携が不可欠でした。互いに情報共有しながら、朝に夕に患者さん宅を訪問して体調を確認し、酸素を手配し、食事が摂れないときは点滴も行いました。

陽性者の自宅に訪問することは、それ自体が感染リスクの極めて高い行動です。医療者自らが感染しない・させないために、感染防護具の安全な着脱や、できるだけ接触時間を短縮する必要があります。

訪問看護、デイサービス、診療所スタッフのｗｅｂカンファレンス

先の読めない自宅療養では、患者さんもご家族も不安が募ってしまいます。そのため、訪問の前後に落ち着いて電話で話せる時間を設けるなど、せめてもの安心を得られるよう工夫もしました。

地域の方々が「何かあれば診療所に相談すればいい」と認識し、安心して過ごしてもらえるようにすることが診療所の務めと思ってきました。新型コロナウイルス感染症への対応を通じて、地域の皆さんの暮らしを支える役割を担っていることを改めて実感しています。感染の不安からまだまだ気の抜けない毎日ですが、お互いを気遣いながら、あたたかな気持ちで過ごしていけると良いですね。（生協浮間診療所保健師・後藤智美）

第8回　荒川ラインウォーキング

開催日
3月23日（水）　雨天中止
感染拡大時中止

コース
扇大橋から①～③の各地点を折り返すコース
①3kmコース
②5kmコース
③9kmコース　＊健脚の方、マラソン

当日受付場所
扇大橋下
舎人ライナー足立小台駅　徒歩３分

受付時間
午前９時30分～

開催時間
午前10時～１２時00分

参加費
無料

参加資格
東京ほくと医療生協の組合員と家族（または当日医療生協の加入が可能な方）　＊先着100人まで

事前申し込み
参加を希望される方はエントリーシートで必ず事前登録してください
（締め切り　3月16日）

申し込み先
組織部へＦＡＸ（３９１２－９３３３）でお願いします
お問合せは、組織部電話（３９１３－９１００）まで

トップランナーに学ぶ コロナ禍の患者支援

病院の「外」の現実を知る 取材動画を観て職場学習

2020年にコロナウイルスの流行が始まってから、2年が経過しました。医療環境は激変し、王子生協病院も対応に追われました。私たち医療従事者に、さまざまな支援もいただくようになりました。

そんなとき、「医療現場の外の地域が見えているか」という院内での問題提起があり、生活困窮者の相談活動の最前線で活躍する谷川智行さんにインタビューする企画が提案されました。そのインタビュー動画を職員が視聴し、情勢の認識や、私たちの医療の中で再発見ができるようにすることを目的としました。

谷川さんは民医連院所で内科医・小児科医として働くかたわら、「年越し派遣村」「新宿ごはんプラス」で生活困窮者の支援、街頭相談、被災地支援などに長年にわたりとりくみ続ける、生活支援のトップランナーです。

王子生協病院の佐野康太医師がインタビュアーとなり、支援状況や困窮者の変化、社会保障の問題などに加え、谷川さんが医師として活躍する原動力など、多岐にわたる質問に答えていただきました。谷川さんからは、食料支援や医療相談の内容、ギリギリの生活をしていた人たちがさらに困窮していること、若い世代や子どもを連れた親が増えたことなどが報告されました。

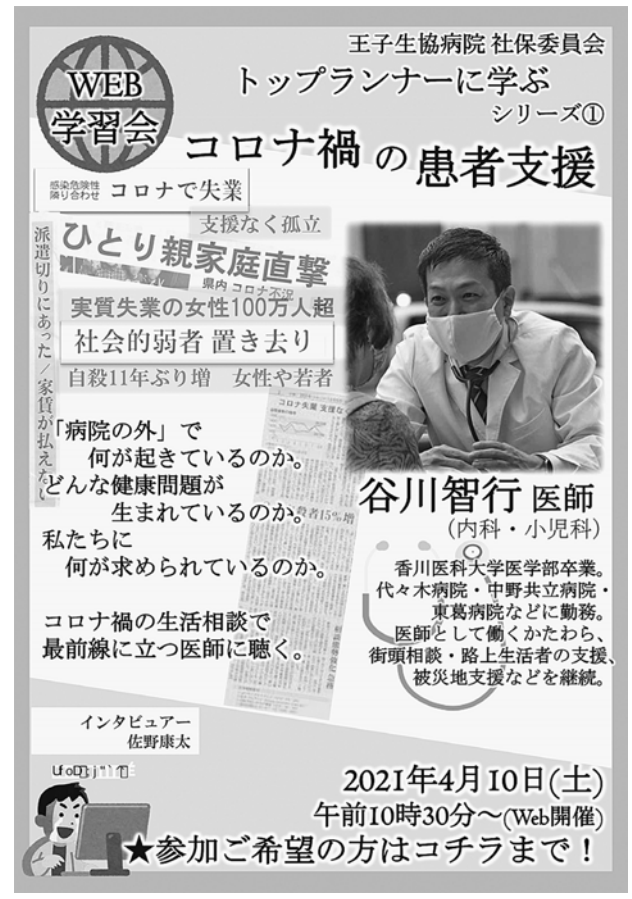
「困窮者の相談を受けて、谷川先生が変わったところは」という質問に、「よくいらっしゃいましたね、と心から言えるようになった」という答えがとても印象的でした。「2009年1月4日の年越し派遣村の医療相談は130人全員が無保険、病院に行くことはぜいたくと自分に言い聞かせている。病院に受診することのハードルが高く、来ることを諦めてしまっている。相談者の追体験をすることで、意を決して来てくれた方に『来てくれてありがとう』という思いで診療をするようになった」という谷川さんの言葉を重く感じる職員もいました。

無保険の方は、病院にほとんど来られません。視聴した職員からは、「病院の外の現状を把握することが必要」「なんでも相談会に参加していきたい」という感想が出されました。

このインタビューは2021年3月に行ったものです。一年経過していますが、今も経済をまわすことが重要視され、そこで困窮者が置き去りにされている気がします。そこを改めて認識させられる動画です。

病院では、昨年4月と11月に視聴を行いました。この動画は視聴を繰り返すたびに、「病院の外」で何が起こっているか、私たちは誰のために働いているのか、を考えなくてはと思い起こされます。

（王子生協病院社保委員長・伊藤里美）



より良い社会保障求めて

「新いのちの署名」ご協力を

今年になって、昨年の第5波を上回る感染拡大が起きています。2年におよぶコロナ禍で医療崩壊が起き、「自宅療養」という「自宅放置」が起こり、病院外での死者はこれまで全国で800人を超えています。国民皆保険制度のある国とは思えない事態が起きています。

新型コロナウイルス感染拡大は、日本の社会保障・社会福祉体制の脆弱さを赤裸々にしました。こうした事態の背景には、90年代後半から続いてきた医療・介護・福祉などの社会保障費ならびに公衆衛生施策の削減・抑制策があります。

しかし、政府は今に至っても病床削減政策を撤回しておらず、今年10月より75歳以上の医療費窓口負担2倍化を実施するなど、逆行する政策を行っています。

その一方で、防衛予算は6兆円を超え、米国製兵器を爆買いして、敵基地攻撃能力となる護衛艦の空母への改修などをすすめようとしています。東京都でも、コロナ感染者の入院治療で大きな役割を果たしている都立病院の民営化をすすめています。

「いのちと暮らし、社会保障立て直せ」の要求を掲げて、全国の職場、地域で「新いのちの署名」運動がとりくまれています。全国統一行動として、署名の提出は1月に行ったあと、3月2日と5月下旬に予定しています。

東京ほくと医療生協では、労働組合（東京民医連労働組合東京ほくと医療生協支部）と共同して「新いのちの署名」にとりくんでおり、独自に「署名ハガキ」を作成し、地域に配布しています。感染拡大で制約もありますが、このハガキも活用して「いのちと人権を守れ」の声を大きく広げていきましょう。（専務理事・畑中久明）

病院・診療所・事業所だより

王子生協病院

コロナ禍で実感 組合員の存在の大きさ

第6波の影響で、通常診療に加え、発熱患者や保健所の紹介で検査を受ける方が来ます。感染拡大にともない、保健所が患者と医療機関の仲介を縮小し、個人的な問い合わせが増えています。1月後半は、コロナワクチンの問い合わせ、発熱外来や濃厚接触者の受け入れ要請の電話が、朝から鳴りっぱなしでした。

また生協コーナーやボランティア活動が休止、組合員さんと会う機会がずいぶん減りました。慌ただしさが増す中、出資金の対応や、入院案内などに立っていただいていた組合員さんの力を改めて感じています。

（医事課長・折笠健）

医師・看護師支援も行う医事課

鹿浜診療所

ほじょ犬を受け入れ かかりやすさを求めて

当診療所には、患者さんが「ほじょ犬」を同伴して受診されます。障害のある方をサポートするパートナーで、盲導犬・介助犬・聴導犬です。

ほじょ犬受け入れにあたって、「法律で認定され、さまざまな場所で受け入れるよう義務づけられている」「ほじょ犬は特別な訓練を受け、行動や健康管理にユーザーが責任を持っている」など学びました。

診療所では、以下のような事前準備を行いました。①ほじょ犬が落ち着けて、他の患者さんが安心できる待機場所、診察室、排せつの際の案内場所を決める　②患者さん・利用者さんの理解を得るステッカーを掲示し、ホームページで受け入れ方針を表明する

受診時にストーブが邪魔になったり、診察中は目を合わせない工夫が必要だったりと、受け入れてわかったこともありました。これからもどなたでもかかりやすい診療所をめざします。

（事務長・本間さやか）

掲示中のステッカー

’21～’22 年越し たすけあいフェス

会社員、学生も長蛇の列に 遠慮がちな方も温かく迎え

多くのボランティアが円滑な運営を支えた

快晴ながらも寒風吹く年の瀬の12月26日、第4回北区フードバンクが開催されました。「’21～’22年越したすけあいフェス」実行委員会と区内の市民団体が協力して行いました。

会場は赤羽公園を主に、公園そばの「平和と福祉のまちをつくるみんなの会」事務所（通称「のらねこハウス」）、王子の東京土建会館前でも小規模なブースを出し、食料の配布をしました。当日ボランティアは総勢67人におよび、早朝に集まってテント6張りを組み立て、机を並べて、米150kgなどの食品をセットして準備をしました。

会場設営が終わると、会場案内、検温や手指消毒係、食料品配布、衣料品バザー、医療・介護・労働相談係に分かれ、私は食料配布の係を担当しました。食品は各団体を通して寄せられた米と、その他の食品のセット2種を基本に130人分。保存食品、茶葉、コーヒー、缶詰、菓子などは、4個まで自由に選んでもらうようにしました。

チラシで告知した1時間前から列ができ、大勢の人が並びました。時間通り開始しましたが、1度受取った方の中には、しばらくしてまた列に加わり、受け取る方もありました。私たちは事前に「再度、再々度と要望されるなら、渡しましょう。必要なのだから」と打ち合わせをしていたので、気持ちよく持って帰ってもらいました。

背広にネクタイ姿の方や、学生風の方、ベビーカーの小さい子どもと受け取りに来た女性もいました。その方々は、申し訳なさそうに「助かります」「こんなにいただいてすみません」と言うのです。「遠慮は要りません。必要な方々にお渡しする会ですから」「緑茶やインスタントコーヒーもありますよ」と渡しました。そして、予定より1時間早く、全て配布終了となりました。

2年間のコロナ禍のもと、貧困と格差はますます拡大しています。世界中の99％の人々の収入は減少し、1億6千万人が貧困に陥っていると報道されています。私も日頃から、地域で「子ども食堂」「無料塾」をしていますが、身近なところに、こんなにも困った方々がたくさんいることを改めて実感しました。

また、この日は公園近くの「めぐりや」食堂のカレー弁当150食と赤飯おにぎり80食配布がありました。労働相談、医療・介護相談8件、そして6500円の募金も寄せられました。「冷えより勝るほっこり感」を体験しました。

（理事・上野やす代）

「遠慮は不要。必要なのだから」と手渡す

子連れの姿もあちこちで見られた

高校生がボランティア参加

「役に立てると感じた」

今回、高校生2人が医学生担当者と一緒にボランティア参加しました。私たちが送付した機関紙を読んで、「ボランティア活動に参加してみたい」と、医師体験に参加した高校2年生が友人を誘って参加を申し込みました。

当日は他のボランティアと一緒に、フードバンクの食料配布や呼び込みのチラシ配りなどをお手伝い。寒い中でしたが、朝の準備から終了後の後片づけまで、笑顔で参加していました。

参加した学生の感想です。「コロナ禍で学校主催のイベントやボランティアなどが中止になってしまったため、何かボランティアに参加してみたいと思っていました」「食料を受け取った方々がお礼を言ってくれて、とても嬉しかったです。チラシ配りでは、なかなか自分から話しかけられず大変でしたが、何人かに温かい言葉をもらえたのがとても印象に残っています」「もともとボランティア活動に興味はあったので、参加しました。わずかでも役に立てることがあると感じられました」

今回は、さまざまな活動が制限されている高校生たちにとっても良い機会となりました。彼女たちはこのボランティアを機に、「ロコクラブでの学習支援ボランティアにも見学に来たい」と希望が膨らんでいます。また今後、企画などで皆さんにお会いすることを楽しみにしています。

（医学生担当・吉川藍子）

人権としての社保運動交流集会

情勢を把握して運動推進 今後の担い手育成も課題

12月10日の全日本民医連「人権としての社保運動交流集会」を、全国から約170人が視聴しました。佛教大学社会福祉学部の岡崎祐司教授から「私たちの自由・平和・権利・ジェンダー平等をつくる運動と野党共闘のこれから」という講演がありました。また、5県連から社保運動の報告と分散会がありました。

情勢の特徴、過去・現在・未来の日本の社会構造、社保運動にとりくむ私たちが学ぶべきことなど話されました。岡崎教授は、「現・新自由主義、軍拡、強権3点セット政権の危険性」の理解を求めました。

「諸外国では選挙権を早く持ちたいという若者が育つ教育がされるが、日本は社会や政治に興味を持つ教育がされていない」と話されました。「選挙に行く意味がわからない」「誰を選択すれば良いのかわからない」と声が上がる中での社保運動は容易ではありません。でも、一歩一歩積み重ねてきた民医連の運動があるからこそ、今の社会保障が現存するのだと思いました。

講演では社保の事例を挙げる重要性と必要性が示され、活動報告や分散会でも事例が活用されました。民医連は「経済的事由による手遅れ死亡事例」「コロナ禍困窮事例」を継続的に調査しています。政策を検討する側が実態を知らないから社会保障政策が不十分になるのだとすると、事例を政府に挙げることが社会保障の充実につながる近道だと強く感じました。

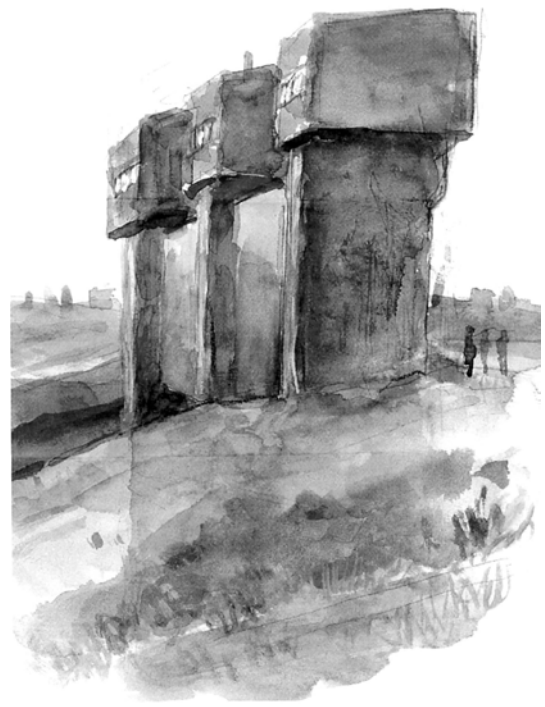
社保運動を強化するのは学習と実践、そして分析や評価です。次世代に暮らしやすい社会を残すためにも、社保運動の後継者育成にも力を注ぎ、社保運動を盛り上げていきたいと思いました。

（王子生協病院医療ソーシャルワーカー・瀬尾真奈美）

山梨民医連は、ラジオ番組で「いのちの相談所」「無料低額診療」をPR

こまさんの街スケッチ

—10—



荒川三領水門

川口市、荒川堤にある古い水門です。近くに寄ると、いささか威圧的で圧迫感がある。しかしこの水門のおかげで流域の水害が少なくなったことを考えると、頼もしい存在でもある（熊谷　勲）

すこしおレシピ

根菜類を使った切干大根サラダ

切干大根は、生の大根に比べて食物繊維が豊富。乾物なので常備できます。切干大根といえば煮物くらいしか思い浮かばないという方へ、サラダにしてもおいしく食べられます。１人前で塩分量0.5ｇです。

《材料　２人前》
切干大根…15ｇ（水でもどす前の量）
きゅうり…１／２本
ツナ水煮缶詰…小１／２缶（30～40ｇ）
すりごま…大さじ１
マヨネーズ…小さじ４
コショウ…少々（お好みで）

《作り方》
①切干大根を軽く水洗いし、かぶるくらいの水に20分程度浸ける
②①の切干大根の水を絞り、食べやすい大きさに切る
③千切りにしたきゅうりに、切干大根、ツナ、すりごま、マヨネーズ、コショウを和える
☆料理のポイント：ツナ缶は汁ごと使うので、切干大根をしっかり絞ると水っぽさがなくなります。マヨネーズが苦手な方は、酢大さじ１＋減塩醤油小さじ１＋ごま油かサラダ油小さじ２をマヨネーズに置き換えてみて下さい（塩分量１人前で0.6ｇ）。

（管理栄養士・吉田朱花）

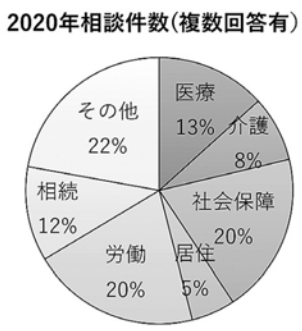
なんでも相談会だより

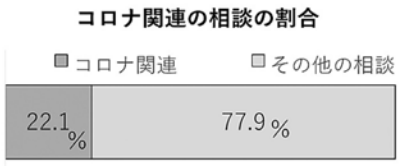
毎月第４火曜、午後５時
王子駅前三角公園で実施

相談事例の傾向を交流
なんでも相談事例検討会

12月21日、なんでも相談事例検討会を、同相談会実行委員会のほか、王子生協病院社保委員も参加して14人でオンライン開催しました。コロナ禍に目立った、現役世代の女性の労働相談、前年の相談者総数71人中18人（25％）を占めた高齢者の困窮、コロナ禍の貧困、罹患、リストラ、社会復帰の難しさ、経営難、無年金、孤独など24事例から、傾向や対策について意見交換しました。

王子生協病院医療ソーシャルワーカーの瀬尾真奈美さんは「普段のカンファレンスと違い、弁護士（東京北法律事務所）や中小企業経営を応援する北区民商、地域の女性団体（新婦人）、建設労働者の労働組合（東京土建）など、医療以外の団体と意見を交えて、地域の困窮について勉強になった」と言います。なんでも相談会は、今年で9年目を迎えます。（なんでも相談会事務局長・森松伸治）





無料　いのち・暮らし・雇用
なんでも相談会
２月２２日（火）
午後５時から６時まで
王子駅前三角公園

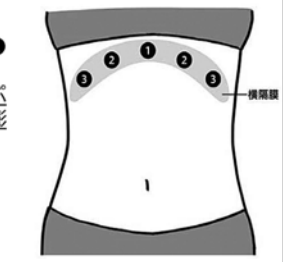
感染防止のためマスクの着用をお願いします。王子駅前三角公園にて感染対策を施した簡易テントを張り相談会場にしています。
雨天中止
主催：なんでも相談会実行委員会

隠れ酸欠を防ごう！

長引くコロナ禍での**ストレス**と**マスク生活**で、自覚がないまま**酸欠状態**になっているかたが増えています。呼吸を生み出す**横隔膜をほぐし**、体も心もリラックスしましょう。

Step.1

椅子に浅めに座り、右図みぞおちポイント❶に両手の指をおき、3秒間鼻から息をたっぷり吸いこみ、おなかを膨らませます。



Step.2

親指以外の4本の指でポイント❶をグッと押し（肋骨の一番下の骨の内側に差し込むイメージで）、体を前へ倒しながら、10秒間かけて口から息を吐き、おなかを凹ませます。息を吐ききったら、上体を戻します。
※これを3回くりかえしましょう。

Step.3

手を置くポイントを❷❸とずらして同じ動きをくり返します。

Health Promoting Hospital

出典　https://diamond.jp/articles/-/243242
王子生協病院 HPH委員会

イチ押し！シネマ

「男はつらいよ」シリーズ

予定調和なストーリー
気分転換や笑いの提供に

幼少の頃、我が家は毎年お正月に家族揃って寅さんの映画を観に行くのが恒例でした。当時はそのおもしろさが全くわかりませんでした。

時は流れ、大学生になったある日、授業と授業の合間に時間ができました。大学の図書館で映画を視聴できるコーナーがあったため、なんとはなしに手に取って久々に観てみたところ、大ハマり。

全部で50シリーズと世界最長の映画シリーズ（作品数）としてギネスブックにも載るほどで、全部観るのも大変です。シリーズ自体は毎回ほぼ同じテンプレート（型）の構成になっていて、そこが逆に安心して観ていられる部分でもあります。

ここ数年、毎日状況が目まぐるしく変化する中では、予定調和なところが気分転換になっている気がします。また、マスク生活が長引くことによって表情が乏しくなりがちな中で、ほのぼのとした些細な笑いが心地よいです。

ここ最近は、昭和の時代を知らない、いわゆるミレニアム・Z世代にもレトロブームが来ているとのことです。知らない・体験したことが無いけれど、どこか懐かしい。郷愁を感じることができるので、若い世代の方にも響くのではないでしょうか。近年はTVなどでの再放送もめっきり減ってしまっているので、「久々にDVDなどで観てみようか」と大人な方々にも思っていただければ幸いです。

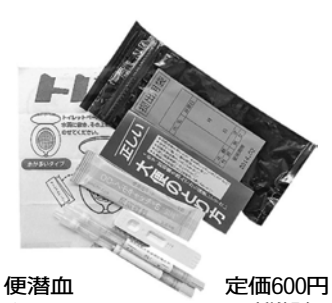
（看護学生対策室・吉野潤一）

シリーズ１作目「男はつらいよ」

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）

ビジネスマナーも難しい
ひも解いて教えましょう

やさしい日本語（6）

メロス言語学院
非常勤講師　中川ゆき子

今年も「やさしい日本語」をよろしくお願いします。今年最初の「やさしい日本語」は、目上の人とのコミュニケーションについて考えていきたいと思います。

目上の日本人とのコミュニケーションに悩んでいる外国人を見かけたことはありませんか。日本人同士のコミュニケーションでは暗黙の了解となっていることが、外国人には理解できないことがあります。

例えば、時間厳守や、挨拶、上座下座なども、日本ならではのものと言えます。このような暗黙の了解でコミュニケーションに悩んでいる外国人には、どのように声をかけたらいいでしょうか。

〈時間厳守〉
・約束の時間より早く行ったほうがいいです。
・遅刻してはいけません。

〈挨拶〉
・上司に会ったら、お辞儀をして挨拶をします。
・会社から帰るときは「お疲れさまでした」と言います。「ご苦労さまでした」はダメです。

〈上座下座〉
・エレベーターでは、ボタンの前に立ちます。
・会議室では、ドアの近くの椅子に座ります。
・上司が座ってから座ります。

日本人にとってはあたりまえのビジネスマナーも、外国人にとっては難しいハードルになります。ぜひやさしい日本語が、日本でのコミュニケーションの一助になれたらいいですね。

◎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）

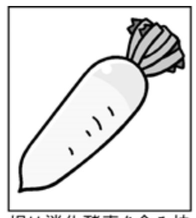
第401回 パズル

〈ヒント〉2月18日は「〇〇〇〇運動の日」。公共の場での喫煙マナー徹底を求める運動です。

□□□□□□ー

氷上の格闘技と呼ばれ、競技中に多くのケガが生じる。運動量が多く、短時間で交代してプレーする

□□□□



根は消化酵素を含み抗酸化作用がある。葉もビタミン・ミネラルが豊富なので残さず食べて

□□まき

防寒または装飾用に首に巻くもの。昔、この名前を冠につけたトカゲが、CMをきっかけに大人気に

□□□□

名前はフランス語の「思考」に由来。物思いにふける人のように見えたことから名づけられた

〈とき方〉二重枠の4文字を並べかえると答えです。

〈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フォームで簡単に応募できます。

〈しめきり〉2月28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〉ワンガン

〈当選者〉（応募33）綱谷陽子、池田安紀子、岩田春江、鵜沢昌好、高橋雄吉、中島喜美子、藤澤留美子、松本友子、柳正枝、横山きよ

◆どこの病院・医院の処方せんでもお受けいたします◆
いつでも気軽に相談できるあなたのまちの薬局です。

あすか薬局 北区豊島3—5—6 ☎3912—7478	かえで薬局 足立区江北1—26—8 ☎3896—6620
しんでん薬局 足立区新田2—12—7 ☎3911—2274	わかくさ薬局 足立区入谷3—1—4 ☎3854—3054
ひまわり薬局 北区東十条2—6—5 ☎3912—0293	あらかわ虹薬局 荒川区荒川4—54—1 ☎3803—1005
ひまわり薬局浮間店 北区浮間3—22—5 ☎3558—3081	堀切虹薬局 葛飾区堀切7—12—1 ☎3604—9419

薬剤師募集　詳細は☎3944—1238東京メディエール

季節のスナップ

世田谷区羽根木公園での白梅とメジロ。ぱっちりとしたメジロの目は実に可愛く、親しみが持てます。梅との相性はいいようです。2017年に撮影。　（北出千萬城）

医療生協の出番です！あなたの町の支部

スクエアステップにトライ

ご褒美のタッチでみんな笑顔に

豊島1・2丁目支部

12月1日に配布者のつどいに参加しました。一年間、機関紙を配ってくださりありがとう、の感謝を込めて、年一回このつどいがあります。おしゃべりや会食で楽しいつどいです。今年は密を避けて会食も無理で、広い場所でスクエアステップをしました。

支部長挨拶のあと、組織部・伊藤笑子さんの指導で始まりました。2mくらいの細長いマットに白い線で横4列、縦10段の枠の中に、右足・左足を交互に入れて進みます。まず簡単に、少しずつ難しくややこしくなるよう、ステップが幾通りもあります。ほかにルールもいくつかあります。

よく見て、覚えて進むので、よそ見はできず、真剣です。間違えずできたら、やった〜と思います。前を歩く人が待っててくれてご褒美のタッチ、これが嬉しいです。みんな笑顔になります。次の人が来るまで待ち、今度は私がタッチ。今年はエアタッチでした。

ルールを覚えて楽しくステップ

終わった頃には体はポカポカして、知らなかった人とも友達になり、皆ニコニコ顔でした。お土産と弁当をもらって、心も体もウキウキして帰りました。チャンスがあったらまた参加したいと思います。

（運営委員・海老沼久子）

足の運動にも頭の運動にも

中里支部

一昨年2月に開催した後、コロナ禍の影響でなかなかできず、今年1月にやっと開催できました。感染しないよう気をつけました。組合員6人、組織部2人の参加でした。

指導者から説明があり、準備運動をしてからステップに入りました。見本を示してもらい、各々マットに足を踏み入れるのですが、上手にステップを踏めず、何度も教えてもらいました。

ハイタッチすることを何度も忘れてしまい、自分は認知症かなと嘆く人も。でも間違えたり、忘れたりしても、焦らずゆっくりでいいと教えてもらったことがありがたいと思いました。

「間違えても焦らずゆっくり」と

1時間ほど過ぎたころから、皆の身体が熱くなり、汗をかくようになりました。笑い声が会場いっぱいに。

運動終了後、自己紹介と感想を話しました。「足の運動にもなるし、頭の運動にもなってよかった」「またやってもらいたいので、コロナの収束を願う」とか、各々住所を伝えたので、「会場の近くでいいね」「遠いところからよく来たね」と交流ができました。コロナが収束して、再度開催し、多くの組合員さんに参加してもらいたいと思いました。

（支部長・小松一枝）

ひとこと通信

（敬称略）

南千住　柳正枝（69）
しんぶんちぎり絵を見て、ほっこりしました。コロナ禍で、可愛いものをありがとうございました。

豊島　横山きよ（74）
コロナワクチン接種を王子生協病院で受けました。お世話になりました。

伊興　日木章子
夏みかんをいつ採ろうかと、去年の記録を調べています。マーマレードを作ると、春間近です。

王子　井伊幸子
「東京ほくと」を開けたら、カレーを作っている私が。早速写メして、娘たちに送りました。

町屋　中島喜美子（81）
万年青の実が真っ赤につきました。年末に飾りましたが、未だに枯れることなく楽しんでいます。

豊島　藤澤留美子（69）
コロナ対策は、よく寝て、体を温め、野菜・果物を食べて、体力・抵抗力・免疫力をアップすることです。

舎人　川﨑美恵子（78）
一人ひとりが責任を持ち、今まで通りマスク、手洗い、外出を控えるしかないです。医療従事者に感謝。

神谷　宮本房江（88）
米寿を迎えました。ボケず元気に生きましょう。

南千住　鵜沢昌好
受診の事前予約で、とても残念な経験をしました。

豊島　中西洋子
2年ぶりの賑やかなお正月でした。今年は春巻とシュウマイが好評でした。

宮城　長井勉
新年の理事長挨拶、可愛いカレンダー、コロナの記事など、読みごたえありました。頑張って配ります。

志茂　神田節子（70）
早咲きのしだれ梅にメジロが2羽飛んできました。

西尾久　鶴見一夫（75）
本屋さんのない町を見かねて、お風呂屋さんが本屋さんも始めてくれました。

豊島　芳賀栄子
いつも楽しみにパズルを解いています。

西新井本町　松本友子（76）
ちぎり絵を切り抜き、小型カレンダーを作りました。

王子本町　島村香織
子どもと眠る温かい布団から出られません。春が待ち遠しくも、この愛しい時間を楽しみたいような。

南千住　篠原文男
記事を見て、ときどき興味深い発見があり、おもしろいですね。

豊島　菅原裕一
家庭用精米機を買い、毎日ご飯がおいしいです。

江北　田沢きよみ（70）
カレンダー、やさしいタッチで癒やされます。

十条仲原　網谷陽子
毎回、皆さんの活躍について読んでいます。応援しています。

町屋　久道和男（75）
早坂さんのしんぶんちぎり絵、どの月の絵も素晴らしくて、見入っています。

豊島　高橋雄吉
正月は、3年ぶりに家族4人で新潟の実家へ行ってきました。温泉にも入り、リフレッシュできました。

伊興　岩田春江（70）
ちぎり絵、ステキ。彩りも素晴らしいですね。いわさきちひろの絵にも似て、生き生きして可愛いです。

南千住　池田安紀子
皆さんが健康で、良い一年でありますように。

岸町　槇原一栄（91）
しんぶんちぎり絵の作品、素敵ですね。

西尾久　大塚一惠（68）
月2回、ひろば館で太極拳をやっています。免疫力のアップが実証されています。お仲間になりませんか。

堀之内　小山慶子（74）
しんぶんちぎり絵が可愛いので、卓上カレンダーを作りました。

南千住　鵜沢俊夫（70）
オミクロン株、感染爆発するのは明白でしたが、医療に対する手立ては放置。行政の怠慢を改善したい。

王子　中澤政子（78）
新型コロナワクチン接種券が届きました。接種はいつになるかなぁ。

豊島　横尾城治（83）
通所リハビリテーションの責任者のリハビリ標語は、「リハビリは寄り添う」です。優しさにあふれます。

南千住　澁谷陽子（64）
戦争のない世界になってほしいです。

外来診療体制のご案内

2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せ下さい

		月		火			水		木		金			土
		午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前
内科	予約	菅野	池森【腎・高血圧】(2:30～)内科医師【もの忘れ外来】	今泉 藤沼 大野【心】	森岡 平山陽 大野【心】	高島	松本 宮島【呼】 春田	森岡 神田 渡邉郁	森岡 高橋【呼】 笹島【循】	村山(1·3·4·5週) 内科医師【もの忘れ外来】	内科医師 岸本 密山	密山		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		平山陽			
小児 乳児 乳健 予防接種		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	○		○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

透析センター 3912－9334

	月	火	水	木	金	土
午前	大場 舘取(2·4週) 皮膚科医 舘取(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	秋山(2·3·4週) 大場 舘取(1·3週) 胃内視鏡
午後	秋山	大場	秋山		秋山	
夜間					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	田邉	泉水(内·小)(予約) 伊沢 永井〔整形〕(予約)	田邉(1·3·5週) 伊沢	伊沢	田邉 伊沢 武井〔整形〕(予約)	田邉(1·3·5週) 古池(2·4週)
午後	菅野 水谷〔整形〕(予約)	伊沢 泉水	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	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月	前田 望月	竹田 望月	前田 竹田 望月
午後	前田 竹田	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月(1週)	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月
夜間			竹田(1·2週)		前田(3週)	

夜間診療については事前にお問い合わせ下さい

〔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	午前 平山(1·3·5週) 伊藤(2·4週)
午後			平山		神田	

〔受付時間〕午前8：45～11：00、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 安藤	鍋島 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 鍋島		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)

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	渡邉(郁) 谷津〔小〕	渡邉(郁)	渡邉(郁)	渡邉(郁) 中丸〔内·小〕	渡邉(郁)	渡邉(郁)(1·3·5週) 谷津〔小〕
午後		渡邉(郁) (2:30～)			渡邉(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)	門松	
夜間				高橋(1·2·4週) 中丸(3週)		

〔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	渡邉(隆) 丸山	丸山 日向	渡邉(隆) 藤田 日向	渡邉(隆) 丸山 稲葉(予約)	杉山 丸山 日向	渡邉(隆)(1·3週) 丸山(2·4·5週) 日向(2·4·5週)
午後	渡邉(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

歯ブラシ販売「特売日」

2月　3日、8日、18日、22日、28日
3月　3日、8日、18日、24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せ下さい

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	北区豊島3－4－15	☎ 3912－6181
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 サテライト十条	北区中十条2－7－13	☎ 5963－7720
居宅介護支援事業所ハピネス	北区東十条2－8－5	☎ 5390－6024
認知症対応型共同生活介護 グループホームほくとひまわりの家	北区西ケ原2－24－8リッシェル飛鳥山1·2階	☎ 5980－6222
訪問看護ステーションほくと サテライト虹	荒川区荒川4－54－5	☎ 3803－1179
荒川生協診療所通所リハビリ(デイケア)	荒川区荒川4－54－5	☎ 3802－2810
あらかわ虹の里デイサービス	荒川区荒川4－54－5	☎ 3803－1179
ヘルパーステーション虹	荒川区荒川4－54－5	☎ 5850－3585
地域ケアセンターはけた	荒川区荒川4－54－5	☎ 3805－8388
訪問看護ステーションほくと サテライトなでしこ	荒川区西尾久8－13－9	☎ 5855－7761
都市型軽費老人ホーム ほくと西尾久虹の家	荒川区西尾久8－13－9	☎ 5855－7801
デイサービスセンターなでしこ	荒川区西尾久8－13－9	☎ 5855－7447
訪問看護ステーションほくと サテライトたんぽぽ	足立区新田3－26－1－101	☎ 5390－8451
鹿浜診療所通所リハビリ	足立区新田2－4－15	☎ 5902－7179

職員募集

●医師　●看護師　●保健師
●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