

生協の現況	2022.11.1現在
組合員	29,967人
出資金	15億1,323万円
一人平均	50,496円
2022年度増加	
組合員	508人
出資金	4,384万円

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12月号

機関紙 東京ほくと

ほくとLINE

東京ほくとと医療生活協同組合

住所 〒114-0003 東京都北区豊島3-5-6

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>

笑顔あふれる健康千エツク

～地域の催しで存在感を発揮～



新しい形式で健康チェックを再開（赤羽文化センター）

生協活動の軸 地域の健康づくり

声かけ合い 感染対策 セルフ健康千エツク

赤羽文化センターまつり

10月15・16日、赤羽文化センターまつりに参加して、健康千エツクを行いました。赤羽東・赤羽西・神谷支部から計10人と職員1人が参加しました。

コロナの影響で、3年ぶりの文化センターまつり。血圧・体脂肪率・生活習慣の自己チェックを行いました。元看護師による相談コーナーも設けました。アクリル板設置、機器の消毒を徹底し、セルフで行うことを一番の約束に開催。長年やってきた「私たちが」も設けました。

このコロナ禍で病院に行く回数も減り「今日はとても良い機会に恵まれた」と感謝の声が寄せられました。

た。初日56人、2日目50人、計106人の健康千エツクができました。感染予防をして実施できたこと、一歩前進の2日間でした。（赤羽東支部・佐藤博子）

健康や食生活を再考 役立てたと要員も実感

滝野川文化センターまつり

11月12・13日、3年ぶりの滝野川文化センターまつりで、中里支部は恒例の健康千エツクを行いました。

測定後、職員から数値の見方やアドバイスを受け、健康管理を改めて考える機会になったようです。参加者との対話の中で、このよ

うな話が出ました。「自分で作っていたい呑みでお酒を飲むと、つい飲み過ぎるんだよ」「（東京ほくとが）掲示した「すこしお」の解説を読みながら」ナンプラーは塩分量が多いのね。もっと減らそう」「ずっと親の介護をして、その後コロナ禍になり、孤立感が強くなっていた」

測定に時間がかかった方は「これも何かの縁です」と笑顔で帰りました。体脂肪は自分でも気にしている方が多かったようです。

要員参加した組合員からは「若いのに驚くほど血圧の高い人が来た」「久しぶりに健康づくりに役立った。これが東京ほくとの活動ですね」と感想がありました。

中里・滝野川・王子・赤羽東・豊島5・6丁目支部から計13人と職員1人が対応し、無事終了することができました。中里支部では「大変だったけれど、やってよかった。楽しかった」という声が多いです。これからもコロナ禍での活動は続きそうですが、十分に注意しながら進めていきたいと思っています。（理事・本田郁子）



「すこしお」の説明を見ながら意見交換（滝野川文化センター）

「年越したすけあいフェス」(フードバンク)

12月25日午前10時～午後3時 赤羽公園
〇保存食や生活用品をお寄せください（12月20日まで、事前連絡の上で組織部へ持参）
水常温保存可能で賞味期限が1か月以上の食材

〇新品に近い衣類など
〇当日ボランティアも募集中
※東京ほくとは「年越したすけあいフェス」実行委員会に参加しています



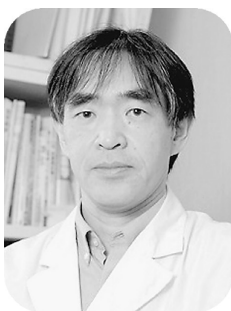
注射器

2年越しのコロナ禍が収束しないまま、今年も終わろうとしている。振り返ると実にさまざまなことがあった一年だった。2月、突然ロシアによるウクライナ侵攻が始まり、以来無惨な戦争の映像をテレビで観る日々が続いている。7月、参院選の最中、安倍晋三元首相が撃たれ、統一協会なるものの存在が浮上、ニュースは一色となった。数十年前、わが家に突然数人の男女が訪れ、若い女性がいきなり私の腕の三里のツボを押したものだ。その気持ちのよいこと。お金があったら取り込まれていたかも。最近久しぶりに会った旧友は、家庭内の悩みを抱えていた当時、結婚の持参金として持たされていたお金で高額なものを買わされたと言っていた。人の弱みや悩みにつけこんでお金をだまし取り、どれほどの人を不幸にしたことか。安倍氏の事件で次々と明るみに出て、巷では犯人の名を「様づけ」で呼んでいる人もいるほどだ。物価が高騰している中、年金は減らされ、収入も厳しくなっている状況下、何の手も打たない無能な政府であることはその支持率の低下で歴然としている。その上、統一協会と関係ある政府関係者が複数いる事実も責任を問われるべきだ。軍拡の準備などに熱を上げている場合ではなからう。敵基地攻撃能力ではなく、憲法をまもって平和を維持することを忘れては困る。（今）

理事会だより 11月26日

理事長あいさつ

今泉 貴雄



型コロナの同時流行の懸念もあり、引き続き感染対策を行ってください。

早いもので、今年もあと一月あまりです。ウクライナ情勢や円安などの影響で、石油、電気代が高くなっています。この冬、各家庭では光熱費の増加による不安もあるかと思えます。当法人の各事業所でも、今年度の出費増の多くを光熱費が占めます。光熱費は病室・居室の暖房や換気などに直結するため費用削減ができません、悩ましいです。

インフル同時流行懸念 コロナ特性鑑みて対策 ワクチン接種は済んだでしょうか。新型コロナが流行して3回目の年末を迎えます。第8波が始まっている可能性も指摘されます。今年はインフルエンザと新

《理事会議事録要旨》

報告事項

①10月組織活動報告：加入112人、脱退50人、出資金増資423万円、増資者706人、班会開催65回、新班結成2班、2項組合員2人。生協強化月間、重点テーマは担い手ふやし。健康チャレンジ申込300人超。11/5学習会「健康食品とサプリメント」。マイナンバー保険証反対理事会声明。11/16北区戦跡ウォーキング。11/23～24日本高齢者大会in京都3人参加。子育て関連スポット地図発とし。利用委員会未開催事業所を論議。3年ぶりに生協浮間診療所で事業所利用委員会開催。

議決事項

①2022年度冬期一時金借入れ以上、議決した。

7月末、厚生労働省が発表した2021年簡易生命表によると、男性の平均寿命は81・47歳、女性は85・57歳です。平均寿命は0歳の方の平均寿命、つまり今年生まれた子どもがどのくらい生きられるかを表しています。65歳の方があとのくらし生きられるか（平均余命）は、男性19・83歳、女性24・63歳だそうです。

最近、平均寿命だけでなく健康寿命を延ばそうと呼びかけられています。健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。2019年は男性が72・68歳、女性が75・38歳です。健康寿命との差、つまり何らかの事情で日常生活に制限が生じる期間は、男性8・79歳、女性12・19歳です。

65歳健康寿命は、65歳の方が介護を必要とせず健康で日常生活を支援なく送ることのできる寿命です。男性は83・79歳、女性は86・66歳だそうです。

要介護状態になる原因は骨粗鬆症、骨折などの整形外科疾患、脳卒中や認知症などの神経疾患が主要です。したがって健康寿命を延ばすには、運動習慣のほか糖尿病や高血圧など生活習慣病対策が重要です。禁煙や人とのつながりも大切です。

自治体もアプリで応援 楽しく歩く習慣化を 国の方針「健康日本21」を踏まえて、各自治体は独自の取り組みを行っています。北区では来年度まで「北区ヘルシータウン21後期5か年計画」の最中です。区のウォーキングアプリがあり、荒川区、足立区でも似たようなものがあります。そのアプリには万歩計機能や散歩コース紹介などがあり、楽しんでウォーキングできる仕掛けがあります。一日の目標歩数は、64歳までは男性9000歩、女性8500歩、65歳以上は男性7000歩、女性6000歩、75歳以上では5000歩です。そのうち、15分から20分くらい早歩きするのがいいそうです。皆さんはどのくらい歩いていますか。体に無理のない範囲で、これからも運動習慣としてがんばりましょう。

どう延ばす 健康寿命 運動、禁煙、つながりで 皆さんはさまざまな健康チャレンジをしたと思います。この期間で終わらせず、継続した運動習慣を持つことが健康管理の一助になります。健康を考える機会にもなった方もいます。

型コロナの同時流行の懸念もあり、引き続き感染対策を行ってください。

インフル同時流行懸念 コロナ特性鑑みて対策 ワクチン接種は済んだでしょうか。新型コロナが流行して3回目の年末を迎えます。第8波が始まっている可能性も指摘されます。今年はインフルエンザと新

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。

たがって健康寿命を延ばすには、運動習慣のほか糖尿病や高血圧など生活習慣病対策が重要です。禁煙や人とのつながりも大切です。

自治体もアプリで応援 楽しく歩く習慣化を 国の方針「健康日本21」を踏まえて、各自治体は独自の取り組みを行っています。北区では来年度まで「北区ヘルシータウン21後期5か年計画」の最中です。区のウォーキングアプリがあり、荒川区、足立区でも似たようなものがあります。そのアプリには万歩計機能や散歩コース紹介などがあり、楽しんでウォーキングできる仕掛けがあります。一日の目標歩数は、64歳までは男性9000歩、女性8500歩、65歳以上は男性7000歩、女性6000歩、75歳以上では5000歩です。そのうち、15分から20分くらい早歩きするのがいいそうです。皆さんはどのくらい歩いていますか。体に無理のない範囲で、これからも運動習慣としてがんばりましょう。

要介護状態になる原因は骨粗鬆症、骨折などの整形外科疾患、脳卒中や認知症などの神経疾患が主要です。したがって健康寿命を延ばすには、運動習慣のほか糖尿病や高血圧など生活習慣病対策が重要です。禁煙や人とのつながりも大切です。

自治体もアプリで応援 楽しく歩く習慣化を 国の方針「健康日本21」を踏まえて、各自治体は独自の取り組みを行っています。北区では来年度まで「北区ヘルシータウン21後期5か年計画」の最中です。区のウォーキングアプリがあり、荒川区、足立区でも似たようなものがあります。そのアプリには万歩計機能や散歩コース紹介などがあり、楽しんでウォーキングできる仕掛けがあります。一日の目標歩数は、64歳までは男性9000歩、女性8500歩、65歳以上は男性7000歩、女性6000歩、75歳以上では5000歩です。そのうち、15分から20分くらい早歩きするのがいいそうです。皆さんはどのくらい歩いていますか。体に無理のない範囲で、これからも運動習慣としてがんばりましょう。

要介護状態になる原因は骨粗鬆症、骨折などの整形外科疾患、脳卒中や認知症などの神経疾患が主要です。したがって健康寿命を延ばすには、運動習慣のほか糖尿病や高血圧など生活習慣病対策が重要です。禁煙や人とのつながりも大切です。

型コロナの同時流行の懸念もあり、引き続き感染対策を行ってください。

インフル同時流行懸念 コロナ特性鑑みて対策 ワクチン接種は済んだでしょうか。新型コロナが流行して3回目の年末を迎えます。第8波が始まっている可能性も指摘されます。今年はインフルエンザと新

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。

Aさん83歳、要介護1。アルツハイマー型認知症があり、独居。週4回のデイサービスと週2回のヘルパー支援を受けています。8月にコロナ陽性と判明、保健所と調整し自宅健康観察となりました。この期間は、毎日ヘルパーが防護服を着用し、服薬確認と食事提供を行いました。

Bさん78歳、要介護4。慢性腎不全で週3回透析を受けています。妻と二人暮らしで、主たる介護者の妻がコロナ陽性に。当初、Bさんはコロナ陰性でした。妻の療養に向けて、Bさんを預かる施設を探しましたが、受け入れ場所があ

医療と介護の現場

要介護者と家族の療養 コロナ由来「介護の空白」



りません。保健所は陽性者のみ対応。区役所を通じて医療機関に打診してもらいましたが、濃厚接触者ではないので、濃厚接触者ではないので、体調が悪化することなく自宅での療養期間を終えることができました。

Bさん 妻の療養の手は、Bさんの受け入れ先が見えなかった。Bさんも陽性になり入院の運びとなりました。Aさんは、入院すると認知症の進行が予測されました。しかしヘルパーの支援で、体調が悪化することなく自宅での療養期間を終えることができました。

透析のクリニックに探してもなかなか難しかったのですが、濃厚接触者であるBさんの受け入れ先が見えなかった。Bさんも陽性になり入院の運びとなりました。Aさんは、入院すると認知症の進行が予測されました。しかしヘルパーの支援で、体調が悪化することなく自宅での療養期間を終えることができました。

透析のクリニックに探してもなかなか難しかったのですが、濃厚接触者であるBさんの受け入れ先が見えなかった。Bさんも陽性になり入院の運びとなりました。Aさんは、入院すると認知症の進行が予測されました。しかしヘルパーの支援で、体調が悪化することなく自宅での療養期間を終えることができました。

医療・介護崩壊を防ぎ 感染拡大から地域の健康とくらしを守る

冬期ほくと応援増資にご協力をお願いします



浮間地区で訪問行動

第8波による都内の新型コロナ感染拡大が続いています。「いつコロナにかか

るか不安で外出を控えている方からロシアのウクライナ軍事侵攻に関する不安、物価上昇や年金・医療制度改悪で生活が困窮する声が寄せられています。

コロナ禍でも、私たちは人と人とのつながりを絶やさないう工夫し、生協活動を進めてきました。つな

イヤデイサービスの休業などにより必要なサービスが感染症でできなくなるケースもあり、代替などで対応しています。本来必要なサービスが入らずに自宅に過

「介護の空白」が出てしまふ。感染予防とサービス導入を両立しながら、どのように利用者の生活を守っていくのか、日々奮闘しています。居室介護支援事業所ハピネス所長・佐藤淳子

＊ADL：日常生活を送るため最低限必要な日常的動作。介護・医療・福祉などで利用者や患者の状態把握に使われる指標

がりの中でこそ、健康的に生きることができま

格差や貧困、暴力が蔓延する社会では、健康になれません。戦争は命を脅かし、健康を破壊します。健康には居心地の良い町、平和で公正な社会が必要

要です。多くの研究で、生協活動は人と人とのつながりを豊かにし、地域や社会の関係を豊かにすることが分かっています。生協活動を広げ、仲間を増やして、豊かで安心な地域づくりをすすめましょう。

東京ほくとの事業所では現在も、終わりの見えない新型コロナ対応に奮闘中です。私たちは地域の医療・介護を守るため、今後も全力で新型コロナに対応して

〈増資の振込は…〉

- 郵便振込（通信欄に組合員番号をお書きください）
記号 00160-1
番号 77824
振込先 東京ほくと医療生活協同組合
手数料がかかります

東京ほくと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。出資金は主に、医療機器の購入や施設拡充、組合員活動の充実に使われています。病院・診療所・介護事業所を支えるため、安心のネットワークを広げるためにも、冬の増資にご協力をお願いします。（組織部長・佐藤章）

病気の 話

王子生協病院
内科 高橋英気
(日本呼吸器学会専門医
・指導医)



王子生協病院 小児科から



第2次世界大戦後、しばらく結核は日本の死因の第1位でした。しかし治療薬の開発、栄養状態や衛生面の改善により、徐々に克服されつつあります。先進国の中で日本は結核患者数の

スマホの普及によってインターネット(以下、ネット)が身近になりました。ネットでのゲームは幼児でも始められますが、幼ければ幼いほど危険性が高く、数か月で依存してしまう小学生もいます。そして、深夜までスマホを使っていて学校に遅刻したり、勉強についていけなくなったり、

王子生協病院
小児科医師 平山美香

減少が遅れていましたが、2021年新規罹患率が人口10万人あたり9・2人となり、低まん延国として欧米の仲間入りをしました。結核で圧倒的に多いのは肺結核です。髄膜炎、骨結核や結核菌が血流のって全身に拡がる粟粒結核などを起こすこともあります。

免疫の力で結核菌を細胞の中に閉じ込めたまま休眠状態にするため発病しませんが、この状態を潜在性結核感染と言います。10%弱の人は感染してから2年以内に、結核菌が免疫力を上回って体内で増殖するため、肺結核を発病します。

2021年に日本で新たに結核患者として登録されたのは11519人で、そのうち20歳未満は1・1%、20〜39歳は13・3%、40〜59歳は12・9%、60〜79歳は28・8%、80歳以上は44・1%で、高齢者ほど発病者が多くなります。

肺結核の症状は2週間以上続く咳、痰、微熱、倦怠感などです。無症状で健診などの胸部レントゲンで偶然見つかることも少なくありません。診断は胸部レントゲンやCTで結核に特徴的な陰影を確認し、痰の中の結核菌の有無を調べます。痰の検査法は塗抹検査と培養検査があります。

塗抹検査は痰を直接スライドグラスに塗りつけ、顕微鏡で確認する方法です。痰の中にたくさん菌がいる場合に塗抹検査が陽性になり、塗末陽性の場合には隔離が勧告され、専門病院入院して治療を受けることになります。

(管理栄養士・吉田朱花)



咳が半年続いたら要注意

結核菌が休眠状態でも油断せず

肺結核患者が咳をする、結核菌を含む小さなしぶきが空気中に漂います。それを周囲のヒトが吸い込み、肺の細胞の中で増殖することで感染します。

感染しても全員が肺結核を発病するわけではありません。90%以上のヒトは、

まず(1次結核)。潜在性感染の人が加齢、糖尿病、腎不全、ステロイドや抗がん剤などで免疫の力が弱くなれば、休眠していた結核菌が再び活動して発病することもあります(2次結核)。

若年で結核を発症するのは1次結核、高齢では2次結核がほとんどです。外国生まれの患者の割合は全体では11・1%ですが、20〜39歳では50%以上を占め、日本生まれの患者数を上回ります。

培養検査は痰の中の菌数が少ない場合でも陽性になります。若年で結核を発症するのは1次結核、高齢では2次結核がほとんどです。外国生まれの患者の割合は全体では11・1%ですが、20〜39歳では50%以上を占め、日本生まれの患者数を上回ります。

治療は2〜4種類の薬を組み合わせて、6か月間内服するのが標準的です。副作用に注意しながら治療しますが、中断すると耐性菌ができて難治化することがあります。世界的に耐性菌による結核感染が大きな問題となっていますが、日本では現在のところ耐性菌の割合は1%以下です。

不登校になる子どもも増えています。ネット依存についての定義は統一されていませんが「生活面や健康面などによりもネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできない」状態を言います。世界保健機関(WHO)では、

生は2012年度には約52万人でしたが、2017年度には93万人(7人に1人)と約2倍に増えていきます。新型コロナウイルス感染症の流行後はさらに増えています。

という研究結果もあります。また、ネットに依存しているときの脳は、アルコールや薬物の依存と変わらないとも言われています。それだけではなく、ネットですべての時間を費やすと

して、幼い脳や心のまま体だけが大きくなっていきます。体とともに脳や心も成長するためには、周りにいる大人との関わりが重要です。直接顔を合わせての現実体験を、たくさん子どもと共有しましょう。子どもが話しかけてきたら、顔を見てしっかり答えてあげましょう。たくさん会話をし、一緒に散歩したり公園



急増する子どものネット依存

大人の関わりで脳や心を育む

ネット依存の一つである「ゲーム障害」を新たな病気として、2019年5月に国際疾病分類に加えられた。

ネットの依存状態にある人は、脳の一部が萎縮すると言われています。ゲーム障害が起きると、脳の中でも「理性」をつかさどる前頭野の働きが悪くなり、「本能」「感情」に支配され

現実体験の時間を大きく失います。例えば一日4時間でも、起きている時間の1/4つまり4年間で1年分を失うことになります。特に幼児の場合、現実体験が非常に不足します。結果と

ネット依存症は予防が大切です。脳の働きが充分に発達していない子どもの過剰なネット習慣は危険で、一度ネットに依存してしまえば抜け出すことは難しいでしょう。

スマホやゲームを与える年齢は、遅ければ遅いほど良いと思います。与えた後も時間制限をしたり家庭でのルールを作りましょう。

クリスマスドリア風

彩りが楽しめるドリア風のご飯です。電子レンジと耐熱容器で作れます。塩分は1人前あたり1.5gです
《材料 2人前》
ご飯…300〜350g
牛豚合い挽き肉…100g
清酒…大さじ1
減塩醤油…小さじ1
塩…小さじ1/4
コショウ…少々
ブロッコリー…1/8房
赤パプリカ…1/4個
しめじ…1/6株
ピザ用チーズ…60g
牛乳…大さじ2
《作り方》

①耐熱容器に合い挽き肉、清酒を入れ、少し口を開けてラップをして電子レンジで加熱(500w30秒)。そぼろ状になるようにフォークで混ぜ、再加熱する(500w30秒)。減塩醤油と塩とコショウを加えて混ぜ、肉に完全に火が通るまで加熱(500w1分程度)
②①を温かいご飯を混ぜる
③ブロッコリーとパプリカを切り、しめじをほぐす。同じ耐熱容器に並べてラップをかけ、加熱(500w1分40秒)
④耐熱容器に牛乳を入れラップをせず加熱(500w40秒)。ピザ用チーズを混ぜて加熱(500w30秒)してよ

く混ぜる。チーズがきれいに溶けるまで加熱
⑤器に②を敷き、上から④をかける。③の野菜を飾る
☆ポイント：焼き目が欲しい場合、オーブンやトースターで加熱もOK。ご飯に刻んだ玉ねぎを混ぜ、上に乗せる野菜を増やすとボリュームが出ます。チーズは塩分が多いため、使う量を守りましょう

移転と事業所名変更のお知らせ

福祉用具サービスハビネスは12月1日(木)より
一般社団法人福祉用具プランニング 城北営業所へ事業所名変更となり旧組織部の事務所へ移転します
新住所 北区豊島3-7-1 ミオマーレ豊島1階 03-3911-5110
組合員さん向け特別価格商品販売をはじめました 詳しくはお問い合わせください。

憲法をまもる行動を今

戦争をする国にしない

憲法改憲反対駅頭宣伝

アルに感じ、核の脅威にさらされています。

そんな今、

11月1日、憲法記念日に向けて、組合員・職員計14人で王子駅頭署名行動をしました。翌々日に開催予定の憲法大行動のチラシで署名ハガキを挟み、1時間で80部ほど配布できました。

「武力は必要」「ロシアにもっと訴えるやり方で対処するべき」という2人の男性と対話した参加者がいました。ロシアのウクライナ侵攻で始まった「終わりの見えない戦争」に、世界中の人々が現代の戦争をリ



プラカードに思いを込め、王子駅前で静かに訴えかけた

最悪です。憲法改憲は、アメリカの戦略に自衛隊を参加させるためです。武力では何も解決しません。憲法を活かし、外交に力を入れてほしいです。

私が幼い頃、国家予算の8割が軍事費にあてられ、国民の命が軽んじられ、惜しみなく若者の命が戦争資源にされ続けました。そして日本は、アジア・太平洋各国で2000万人以上が犠牲になりました。

国は国民を幸せにするため、国民を死なせないようにするのが政治の仕事のはずです。社会保障を削りまくり、国民を戦争へ導く現政権では、医療・介護は守れません。憲法は国民の宝物、守るしかありません。

(滝野川支部・佐藤雅子)

11・3憲法大行動

11月3日、1946年に日本国憲法が公布されてから76年目の記念日です。こ

の日、国会正門前で「武力で平和はつくりえない。つなごう憲法をいかに未来へ」『11・3憲法大行動』が行われました。東京での参加者は4200人で、全国から多くのオンライン参加もありました。

憲法をないがしろにする政権がずっと続き劣化が止まらない政権の下で、憲法の危機がますます迫っている。じっとしていられない思いで、地域の人たちと久しぶりの国会行動参加でした。

2015年9月17日「戦争法(安保法制)」が参議院でも強行採決。そのとき集まった市民・若者たちの中から「野党は共闘」の声が唱和されたときのこと、7年を経た今も忘れら

(理事・梶野和子)

まつりで健康相談も

地域で支えあう東京ほくと

鹿浜ふれあいまつり

11月19日、鹿浜ふれあいまつりが久しぶりに開催されました。晴天に恵まれ、参加者は子どもを含めて約2000人でした。鹿浜第1・第2支部から15人と職員が準備・運営を進めました。

包丁研ぎが中止となったため来場者は少なくなりましたが、お楽しみくじを無料配布して、1等のぬいぐるみは子どもが当てまし



開始前から行列に並んだ方たちを楽しく飾りつけた室内で歓迎

子ども用品バザーにも親

子連れが多く来ていました。子どもたちには風船のお土産があって、嬉しそうに持ち帰っていました。子どもコーナー近くにいた平山陽子所長には、立ち話程度の体調に関する相談が寄せられました。

た。次から次へと所長へ話しかける地域の方々の表情が明るく印象的でした。

恒例だった豚汁がなくて寂しかったですが、団子、おにぎり、唐揚げ、コロッケなどたくさん買ってもらいました。バザー用

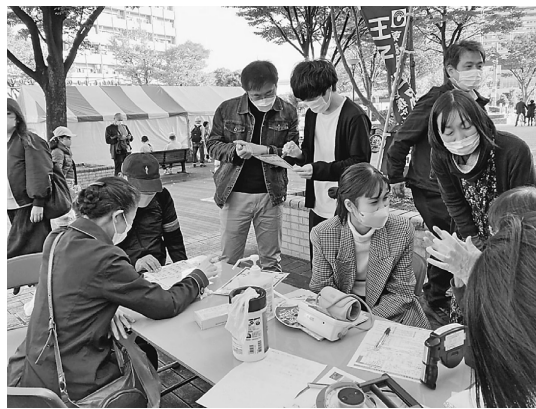
豊島5丁目団地 わくわくまつり

10月29・30日、3年ぶりに帰ってきた「まつり」に参加しました。団地中央広場には、多くのテントが立ち並んで賑わっていました。

王子生協病院のブースでは、医学生が生協恒例の健康チェックに参加者に受け

品の提供や当日参加のお手伝いの方に感謝します。今後も、鹿浜診療所は地域に開かれた診療所にしていきたいと思っています。相談ごとなども、ぜひお寄せ下さい。

(鹿浜第1支部・飯塚美智子)



健康相談や健康チェックには人だかり

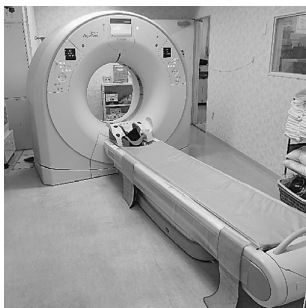
てもらって、交流が始まっています。医系学生は帝京大学の医学生5人と薬学生1人、職員は看護師2人と医療ソーシャルワーカー1人が参加しました。

参加者は健康チェックや健康相談、脳トレをしました。学生たちは血圧チェックや脳トレクイズを手伝いました。受けたのは主に組合員や子どもたちで、私も健康チェックを受けました。

コロナ禍で制限が多く、外出もせず我慢を強いられ

王子生協病院

待望の新CT稼働開始 安全で快適な検査空間



CT装置の入替工事が終了し、11月7日からCTを稼働することができました。稼働して約1週間、大きな問題もなく検査できています。た

今後、さまざまな機能の活用が期待される新CT

だ、まだ操作には慣れず、CT受診者が「早くなった」と感じるまでには、もう少し時間がかかりそうです。CTの中が広くなり、腕を上げる際にCTに当たりそうになることがなくなりました。そしてCT台を床近くまで下げられるので、受診者の足が床につき移乗がとて楽になりました。検査台にはコロナなどの感染対策としてカバーをつけ、消毒もしやすくなっています。受診者がより楽に、より安全に検査ができるようになりました。新しいCTにはいろいろな機能があるので、もっと使いこなせるようながんばっていきます。(王子生協病院放射線課長・吉城勇佑)

江北生協診療所

ワクチン予約枠を増設 地域の支えを日々実感



毎年飾るクリスマスツリーは組合員が作ってくれたもの

コロナワクチン予約は年明けまで埋まり、予約枠を増加しました。基本的な感染対策の継続が必要で

8月に新師長が就任し、看護と事務のミーティング定期開催を開始しました。情報共有や業務改善をし、今後は患者のカンファレンスも実施していきます。来年も地域の皆さんに寄り添い、患者にとってより良い診療所になるよう努めます。(事務長・杉浦弘美)

たのしく学ぶフレイル・ オーラルフレイル研修会

10月15日、新しくなった豊島虹のセンターで「たのしく学ぶフレイル・オーラルフレイル研修会」(主催・日本医療福祉生活協同組合連合会)に、組合員・職員6人が参加しました。印象に残ったのは「口の中の健康は子どものころから始まる」ということ。わが家の子どもたちには、あまり気をつけていませんでした。

10月15日、新しくなった豊島虹のセンターで「たのしく学ぶフレイル・オーラルフレイル研修会」(主催・日本医療福祉生活協同組合連合会)に、組合員・職員6人が参加しました。印象に残ったのは「口の中の健康は子どものころから始まる」ということ。わが家の子どもたちには、あまり気をつけていませんでした。

口の健康は幼少期から

よく噛み、舌筋肉鍛えて

やすく、イビキをかきやすくなるそうです。

動物園で体調の悪い動物は食欲がなくなり、そんなときは口の中で調べるそうです。ベンガルトラも歯周病になる。エサはやわらかいものになってしまふ。

歯磨き、よく噛んで食べることは大事なんです。



「おとなも子どももやってみようかんたんすぎるおもしろ口遊び」

時間がかかる感染対策

より多く人手が必要に

コロナ感染者に入院食を提供するために、栄養課は工夫して対応してきました。感染者の食事は使い捨ての弁当箱で対応。盛りつけた食事は再加熱カートで温めて提供しています。そのため、感染者の食事は

「コロナに負けるな！」

よく噛むと唾液が出て、食べ物飲み込みやすくなり、舌筋肉も衰えてくるので、あいうべ体操をしてオーラルフレイル予防しなくては。

講師の恩師は100歳代。総入れ歯ですが、元気で走ったりしているそうです。母親からの「よく噛んで食べなさい」をまもり、

食事を30回は噛んで食べているそうです。

出雲医療生活協同組合では、高齢者だけでなく保育園に出向き、子どもを通じて口の健康を家族で実践してもらえる活動を行っています。ロングピロピロを使って舌圧を鍛えています。

利根保健生活協同組合は子育て中の歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士3人の先輩ママが「子育てを楽にする魔法」を伝授。「たてくら学童」と群馬中央医療生協大泉千代田支部はよく歩き、よく食べ、よく遊ぶ、学童に通う子どもたちの様子を紹介してくれました。頼もしく育つ子どもたちが増えるのは嬉しいことです。

各生協の活動が参考になる内容でした。あいうべ体操、パタカラ、ロングピロピロ、オーラルフレイル予防を続けたいと思います。(足立健康づくり委員・田沢きよみ)

います。

約3年前に新型コロナがはやり始め、コロナの情報も乏しかった時期のことです。ある非常勤職員がダブルワークの職場から「コロナ患者を受け入れられている病院に勤めている」と懸念され、下膳車は別々にあり、食べ

終えた食事を下膳する下膳車も同じように運び、以前の1.5倍の時間を要して



陽性者の食事をつめかえる栄養課職員

外部企画で体験、考えた プラスチック減らそう

東京ほくと気候アクション
プロジェクト(T-CAP)

ほくとLINEで呼びかけのあった「荒川でちよっ」といいことごみ拾い(主催・ふるさと清掃運動会)で、初めて清掃活動を体験しました。暖かく清掃日和で、T-CAPから11人、全体では135人が参加しました。普段の活動を情報交換し、交流を深めることができました。

清掃に取りかかる前に、落ちていたペットボトル内の液体や注射針に注意するように主催者から言われました。少し緊張して出発。土手にはそれほどごみはなかったのですが、いざ河原に出てみると、大小さまざまな大量のごみがありました。



学生から高齢者まで心ひとつにゴミ拾い

いのちとくらし最優先に 笑い交えつつ切実な訴え

いのちまもる医療・
社会保障を立て直せ
10・20総行動

10月20日に「いのちまもる医療・社会保障を立て直せ10・20総行動」が開か



職員や組合員もオンラインで熱気を共有

れ、会場・オンラインをあわせて全体で1000人を超える参加。東京ほくとは職員・組合員・労働組合から5人が会場で参加し、病院など事業所からもオンライン参加がありました。

集会の主催者挨拶では、新型コロナウイルス感染拡大で医療崩壊がくり返されていることを指摘し「大軍拡ではなく、国民のいのちとくらし第一の政治への転換を」と強調しました。リレートークは医療・介護・保育現場などの現状報告で、ケア労働者の処遇改善を国の責任

ラシックのごみです。豆腐の容器、納豆のたれの袋、食品の包装紙などがあり、長い時間外にあったせいか劣化して、トンクでつかんでもぼろぼろになります。足場が悪く泥にまみれ、川波も押し寄せます。土手や地面に埋まっていた拾いにくいことこの上ありません。一部は風で飛ばされてきた生活ごみでしょう。時間内にすべてを拾うことはできませんでした。

参加前は、あまり地球環境問題のことを考えていませんでした。しかし掃除をして地球環境問題を身近に感じました。プラスチックがこんなに地球を汚染しているのだと実感しました。プラスチックは便利で効

で行う必要性が強く訴えられました。

文化企画には、お笑い芸人の「せやろがいおじさん」が登場。辺野古新基地建設反対を、お笑いを交えながら訴えました。日本共産党や立憲民主党の議員もかけつけ、連帯の挨拶をしました。

集会後は、総行動としては3年ぶりのパレードを実施。「安心できる医療がしたい」「利用者によりそう介護がしたい」「9条壊す総理はいらない」などと声をあげました。今こそ、いのちを守る医療制度をみんなでつくりましょう。

(民医労東京ほくと医療支部委員長・大島野江子)

率性に優れています。過度な使用や不適切な処理により地球を傷つけ、海洋汚染などを通して特に弱い立場の人・地域を苦しめます。私たちがプラスチック使用を抑制し、地球温暖化防止の行動を主体的に行い政府・企業のあり方に転換を迫ることは、地球を守るだけでなく弱い立場の人たちを困らせている社会の転換にもつながります。

これからも小さな成果の積み重ねを続けていかなければなりません。小さなごみを丹念に拾っていく今回の参加者の姿に重なる感じがしました。今後このような企画にはぜひ参加します。(明治学院大学非常勤講師・吉羽弘明)

空襲時は学校の防空壕に

戦後も不自由さが続く

荒川町支部 吉田かついさん(86歳)

ロシアのウクライナ侵攻に、北朝鮮のミサイル発射と世界は騒がしくなっています。日本は77年前に終戦となりました。

当時、私は9歳でした。小学校に入学したときは、戦争が始まっていたと思い

ます。東京から60〜70kmくらい離れた茨城県取手市の田舎で育ちました。戦争が激しくなると、取手にもB29の空襲が始まりました。空襲があると、学校の校庭にある防空壕に入られました。1年生から奥に押し込まれて、明かりもない真っ暗な中でとても怖かったです。

私の戦争体験

④



終戦前の3月10日には東京大空襲にみまわれて、街じゅう火の海になったようでした。東京に住んでいた親戚は、着の身着のままでもやっとの思いで疎開してきました。実家は農家でしたので、なんとか食べ物がありました。しかし、その他の生活用品はありませんでした。着物を米に替えても、帰りに駅で没収されることが多くあったようです。それから何年かはとても不自由な生活でした。終戦は小学校3年生でした。4〜5年生までは、授業で使う教科書で先生に言われたところは墨で塗って使いました。戦争はもうやらないでください。こりごりです。

絵手紙

足立区江北 富田照子 などでしこ班

コロナの恐怖 しっかり予防 あなたと一緒に笑って過ごせる



新しい形の糖尿病教室

災害時の備えも紹介

新型コロナウイルスの影響で、定例開催していた糖尿病教室が中止となっています。その代わりとして、王子生協病院糖尿病チームが作成した動画を病院ホームページに載せています。

動画は教室と同じように「歯周病のこと」「運動する時の目安」「飲み薬の種類や特徴」といった内容

と、新しく「災害時に備えるの準備」も観られるようにしました。各10分です。今後動画を増やしていく予定です。ぜひご覧ください。(王子生協病院糖尿病チーム事務局／看護師・外山勝人)



困っている人への案内

相談先に導いて支援を

皆さんのまわりに、生活で困っている外国人はいませんか。自分で助けることはできなくても、悩みを解決するための相談窓口のサポートを受けることができます。悩みを抱えた外国人が、適切な相談やサポートを受けられるように、相談先を紹介する「やさしい日本語」を紹介します。

・仕事が見つからない。収入が不安定

・お金がなくて病院へ行けない

↓体の悪いところがあります



中川ゆき子

メロス言語学院 非常勤講師



(10)

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

複数の困りごとを抱えてさまざまな協力で対応

10月25日に64回目なんでも相談会を開催、3人が相談に来ました。

精神と言語の2つの障がいを持つ男性Uさんは、3年前になんでも相談会を訪

すか。どこが悪いのですか。

病院へ行きましたか。お金がないから病院へ行けません。王子生協病院へ行くといひです。安いお金で診てくれることがありません。ただのこともありません。

※王子生協病院は、経済的な理由によって必要な医療を受けられないことがないよう「無料低額診療」という事業に参画しています。

・どこに相談したらよいかわからない

↓「東京ほくと医療生協」に相談するといひです。

助けてくれるといひです。

※地域の皆さんの「駆け込み寺」として国籍問わず、悩みごとを相談できます。



継続した支援を求めて来る方も複数

今回、親族の話では「独り言が増えている」ということ、本人の悩みは「聞き取りづらさを訓練できる施設や相談先を探したい」とです。障害者福祉センターを紹介し「もし対応が難しいと言われたら、また来てください」と王子生協病院医師など相談員が答えます。不安になつたら何度来ても構わない居場所が、なんでも相談会です。(なんでも相談会事務局長・森松伸治)

◇どの病院・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の薬局です。

あすか薬局 北区豊島3-8-5 ☎3912-7478	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3911-9899
ひまわり薬局 北区東十条2-6-5 ☎3912-0293	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3927-5400
ひまわり薬局 浮間店 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3558-3353
わかさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3854-3055
かえで薬局 足立区江北1-26-8 ☎3896-6620	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3896-6621
しんでん薬局 足立区新田2-12-7 ☎3911-2274	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3911-2156
あらかわ虹薬局 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3803-1004

★処方せんは、EPARKアプリ、ファクシミリでも受付しております。
★店舗での待ち時間なくお渡し可能です。

時間の就労訓練から始めて、週5日の労働をこなすまでになりました。

今回、親族の話では「独り言が増えている」ということ、本人の悩みは「聞き取りづらさを訓練できる施設や相談先を探したい」とです。障害者福祉センターを紹介し「もし対応が難しいと言われたら、また来てください」と王子生協病院医師など相談員が答えます。不安になつたら何度来ても構わない居場所が、なんでも相談会です。(なんでも相談会事務局長・森松伸治)

わたしも
配ってます

住む町で楽しく再発見
負担ない範囲で配付中
北区豊島



フルタイムの仕事が終わり在宅時間が長くなって、ななめ読みをしていた「東京ほくと」をゆっくり読むようになりました。読みながら、最近の自分の住んで

◎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)

配付ボランティア
募集中



機関紙「東京ほくと」を配付していただける方(担い手さん)を募集しています(5部、10部でもかまいません)

組織部 ☎03-3913-9100

ひとこと
通信

(敬称略)

王子 井伊幸子(73)

前回、パズルに当選。嬉しくて、娘や友人みんなにLINEしました。

堀之内 小山慶子(75)

酒さ(口の周りの皮膚炎)がマスクの中の悪循環で治らず困っています。

栄町 向後美智子(75)

こたつをセットして寒い冬を迎える準備をしました。

東日暮里 渡邊喜久子(68)

区特定健診、がん検診とも異常なし。元気にやれて

いることに感謝です。

豊島 藤澤留美子(70)

古希ばばさん。シルバーパス購入。都バスで使用ざんまいに大喜びです。健康保険が高齢者2割に減額。

小台 田中ひろみ(57)

本格的に寒くなる前に体力・免疫力アップのため、なるべく歩きます。近所の紅葉を楽しみながら。

志茂 神田節子(71)

志茂町公園で銀杏をいっぱい拾ってきました。みんなに分けて喜ばれました。

西尾久 鶴見一夫(76)

手書きの年賀状のデザインを考えています。

豊島 横山きよ(74)

健診結果はまあまあ。健康一番で過ごしたいです。

西新井本町 横川裕子(73)

今年もわが家のサザンカがたくさん咲く11月。花の前で写真を撮り、年賀状に。

岸町 横原一栄(92)

紅葉の季節、散歩道に色鮮やかな葉がたくさん落ちています。

豊島 中西洋子(72)

毎朝の隅田川ウォーキングで、相棒と昨日何食べたか聞き合うこと。認知症予防かな。

伊興 岩田春江(71)

耳の中で音がして耳鼻科で処置をしました。医師が大丈夫と言ってくれましたが、ちっとも治らない。

王子本町 鈴木幸子(82)

運動不足のため、ダンスを始めました。

南千住 鶴沢俊夫(70)

物の値段が次々と高騰。春闘を待たずに賃金・年金を上げてほしい。後手後手

の岸田内閣。先手を打って。

王子 中澤政子(79)

今年も年賀状を買ってききました。なるべく手書きで送りたいと思います。

江北 若林毅(56)

最近コロナにかかり、つらかったですね。早く特効薬ができるといいですね。

岩淵町 佐藤真美(65)

ロボットカフェに行きました。ロボットを遠隔操作で動かして接客するという近未来のカフェです。

宮城 長井勉(57)

機関紙を配っていると、その地域の方と良いコミュニケーションが持てます。

豊島 渡辺みどり(71)

初めて応募しました。嫁の長男の七五三が無事終わり、ほっとしています。

南千住 篠原文男(74)

プーチン一人の欲で始めたウクライナ侵略戦争。プーチンに鉄槌を下し戦争を終わらせる術はないのか。

医療生協の出番です！あなたの町の班会

コロナ禍に新班結成
読んで話して楽しく

(王子5丁目地支部)

コムコム班

当支部では脳いきいき班が数年前から続いています。が、新班をつくるのはなかなか難しい状況でした。運営委員の宿題にして何か月が過ぎた頃の新聞仕分け。

毎月届く医療情報誌「comcom(コムコム)」に話がおよび「写真がきれい」「内



会議後、短時間話が盛り上がる

容が良い」などの感想が出て、自然に「班会にしたらどうか」となりました。

さて、その開催日です。忙しい人が多いこと、団地の集会所が大変取りづらくなっていることを考え、支部運営委員会後、短時間で(30分)となりました。

コロナ禍で運営委員会が手短かに終了するので、時間に多少の余裕があったのも幸いでした。

comcom誌前月号から、テーマに関すること、好きな記事について意見交換のほか、自分の近況、社会情

江北 清水猛(78)

お酒はほどほどにしようと思っています。

豊島 田中松雄(85)

高齢者医療の窓口負担2割化のような説明はありがたいです。願わくばもう少し詳しく、と思います。

舎人 湯川ちづ子(74)

機関紙のためにあります。

田中夏実医師の記事が心に

残りました。後期専攻医という言葉があるのですね。

王子本町 鈴木孝周(85)

コロナの予防接種5回目です。なんとか1回で済むようにしてほしいです。

町屋 為我井雅子(80)

「歴史から学ぶ人権擁護」読みごたえあり。日本でも障害者への断種が今も裁判になっています。

第411回

パズル

〈ヒント〉12月1日は国連が制定した「世界○○○○」で、赤いリボンが世界的な運動のシンボル。陽性者とそれ以外の人がともに社会で暮らすことが今年のテーマ。

〈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T-140003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

シからも応募

〈前回の答え〉トイレの(目)

(当選者) (応募28) 鶴沢俊夫、向後美智子、清水猛、田中ひろみ、渡辺みどり

〈抽選対象〉

〈前回の答え〉トイレの(目)

(当選者) (応募28) 鶴沢俊夫、向後美智子、清水猛、田中ひろみ、渡辺みどり

〈抽選対象〉

〈前回の答え〉トイレの(目)

(当選者) (応募28) 鶴沢俊夫、向後美智子、清水猛、田中ひろみ、渡辺みどり

〈抽選対象〉

〈前回の答え〉トイレの(目)

(当選者) (応募28) 鶴沢俊夫、向後美智子、清水猛、田中ひろみ、渡辺みどり

〈抽選対象〉

〈前回の答え〉トイレの(目)

(当選者) (応募28) 鶴沢俊夫、向後美智子、清水猛、田中ひろみ、渡辺みどり

〈抽選対象〉

〈前回の答え〉トイレの(目)

(当選者) (応募28) 鶴沢俊夫、向後美智子、清水猛、田中ひろみ、渡辺みどり

〈抽選対象〉

〈前回の答え〉トイレの(目)

(当選者) (応募28) 鶴沢俊夫、向後美智子、清水猛、田中ひろみ、渡辺みどり

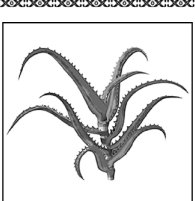
〈抽選対象〉

〈前回の答え〉トイレの(目)

(当選者) (応募28) 鶴沢俊夫、向後美智子、清水猛、田中ひろみ、渡辺みどり



銭湯ができた江戸時代から始まった習慣。ビタミンC豊富で乾燥肌の予防など様々な効能が期待できる



多肉質な葉にとげがあるが、サボテンの仲間ではない。鎌倉時代に伝来。薬用・食用で身近な存在



豆腐田楽に由来。だしや味つけ、具などに名産を使った、ご当地ならではのものが全国にたくさんある



江戸時代に渡来、明治・大正時代に国内栽培が成功。低カロリーで食物繊維やビタミン・ミネラル豊富



参加してみませんか

〈班会案内〉

各地で班会が開催されています。12月15日～1月14日までに活動している班会です。興味のある方は、まず組織部までご連絡ください（03—3913—9100）。

【北区】

- 12月15日午前10時～正午 ほっとカフェバザー（衣料品・小物・パン販売） ほっとカフェ（赤羽東）
- 12月15日午後1時～ 手づくり班（小物づくり） 組合員宅（中里）
- 12月16日午前10時～ トーンチャイム班（トーンチャイム） 生協北診療所講義室
- 12月17日午後1時～2時 クリスマス会 浮間ふれあい館
- 12月21日午後1時半～ きよふじ班・さくら班・童謡班合同班会（楽しいこと） 堀船ふれあい館
- 12月21日午後2時～4時 りぼん班（折り紙） 豊島虹のセンター
- 12月22日午前10時～正午 ほっとカフェバザー（衣料品・小物・パン販売） ほっとカフェ（赤羽東）
- 12月23日午前10時～ トーンチャイム班（トーンチャイム） 生協北診療所講義室
- 12月26日午前10時～11時半

- お食事班会（介護学習、その他 ※食事なし） 神谷堀集会所
- 12月28日正午～午後4時 囲碁・将棋班 わくわくステーション（豊5団地）
- 1月11日正午～午後4時 ほっとカフェひまわり（つどい・サロン） わくわくステーション（豊5団地）
- 1月13日午前10時～ トーンチャイム班（トーンチャイム） 生協北診療所講義室

【荒川区】

- 12月17日午前10時～正午 ひまわり班（ころばん体操） 荒川生協診療所3階
- 12月18日午前10時～ 荒川音頭班（踊り） 尾久ふれあい館
- 12月21日午後1時～3時 うたう班（音楽鑑賞） 班長宅（荒川町）
- 12月24日午前10時～正午 朗読班（本の朗読と説明） 荒川生協診療所3階
- 1月7日午前10時～正午 コロバン班（ころばん体操） 荒川生協診療所3階
- 1月14日午前10時～正午 花の木班（ころばん体操と新聞仕分け） 荒川生協診療所3階

【足立区】

- 12月18日午後0時半～3時 ビンポン班（卓球）入谷小学校体育館
- 12月25日午後0時半～3時 ビンポン班（卓球）入谷小学校体育館
- 12月28日午前10時～11時半

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ください） 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

		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～)	今泉 藤沼 大野【心】	森岡 平山陽 大野【心】	高島	松本 春田	森岡 神田 渡邊郁	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】	今泉 岸本 密山	密山		今泉(1・2・3・5週) 藤沼(1・3・5週) 高島(3・5週)
	一 般	松本	森岡 櫻井	岸本 辻	青柴 松永	今泉 神田(1・3週) 青柴(2・4週)	王 鈴木	松永 菊池	田 野島 尾林 武田(1週)	松本 高橋【呼】	星 武田(1週)	森岡	森岡 密山	森岡(1・3・5週) 東(1・3・5週) 岸本(2・4週)
家庭医診療科		上野		打矢					佐藤寿		平山陽			
小 児 乳 児 健 診 予 防 接 種	小 児 乳 児 健 診 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)	木下(1・3・5週) 岸本(2・4週)			谷口	篠田	茂呂		保坂			整形外科医師
その他		上田(皮膚科)		早稲田(泌尿器科)			杉本(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 顔取 (2・4週) 皮膚科医 顔取 (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 顔取 (1・3週) 胃内視鏡
午後	秋山	大場	秋山		秋山	

(受付時間)午前8:30～11:30、午後1:00～4:15

9月30日で夜間診療は終了しました

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 菊池 橋本	菊池 橋本	鍋島 松本 橋本	藤沼 菊池 橋本	藤沼 菊池 橋本	鍋島・菊池 橋本 (2・4週)
午後	鍋島	鍋島	田中	佐野(康) 橋本	橋本	
夜間		大西 菊池		佐野(康) 橋本		

(受付時間)午前8:40～12:00、午後1:40～4:15、夜間5:40～7:15

(かぜ外来)(予約制)

・12月から夜間外来の受付時間が変更しています

・来年1月から3月まで火曜午後の外来は休診となります

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) 渡邊(隆)	渡邊(郁) 渡邊(隆)(内・小)	渡邊(郁)	渡邊(郁) 中丸(内・小)	渡邊(郁)	渡邊(隆)(1・3・5週) 須田(小)(1・3・5週) 中丸(内・小)(2・4週)
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

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	丸山 日向	渡邊(隆) 日向	丸山 藤田 稲葉(予約)	杉山 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	丸山	日向		日向	

(受付時間)午前8:40～12:00、午後月・金1:40～6:15、火・水1:40～4:15

職員募集

- 医師 ●看護師
- 介護職員 ●調理補助員
- 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

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	竹田 望月	前田 望月	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月
午 後	前田 竹田	前田 竹田 望月	竹田 望月	竹田 望月(1 週)	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月
夜 間			竹田 (1・3週)		前田 (1・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

歯ブラシ販売

12月8日、14日、19日、28日

「特売日」

1月5日、10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

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

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ピネス

北区西ヶ原2-24-8リッセル飛鳥山1・2階 ☎5980-6222

認知症対応型共同生活介護

荒川区荒川4-54-5 ☎3803-1179

グループホームほくとひまわりの家

荒川区荒川4-54-5 ☎3802-2810

訪問看護ステーションほくと

荒川区荒川4-54-5 ☎3803-1179

サテライト虹

荒川区荒川4-54-5 ☎5850-3585

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 ☎3805-8388

あらかわ虹の里デイサービス

荒川区西尾久8-13-9 ☎5855-7761

ヘルパーステーション虹

荒川区西尾久8-13-9 ☎5855-7801

地域ケアセンターはけた

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2-4-15 ☎5390-8451

サテライトたんぽぽ

足立区新田2-4-15 ☎5902-7179

鹿浜診療所通所リハビリ