生協の現況 2022.12.1現在

組合員	30,057人
出資金	15億0,592万円
一人平均	50,102円

2022年度増加

組合員	648人
出資金	5,195万円

東京ほくと

一人は万人のために万人は一人のために

２０２３年１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3-5-6
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

あけましておめでとうございます

茨城県古河市　田口 初枝

「卯（うさぎ）」は門を押し開けて入りこむ様子を表す字です。同意義である「冒（おかす）」が漢書では「草木が伸びて地面を覆う状態」と解釈されます。
　中国伝来の十二支は植物が循環する様子を表しているとされ、茎や葉が大きくなる様子を表す「卯」が十二支の４番目に来ることになったそうです。卯年は、成長・飛躍、子孫繁栄、家内安全の年と言われています。

舎人　平 町江

江北　冨田 照子

豊島　田結 弘明

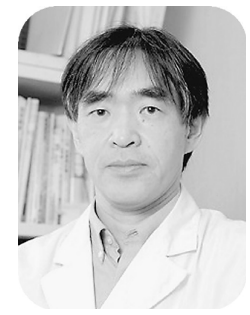
上十条　馬場 百代

注射器

人は時として、意に添わない言葉を発することがあります。「新年あけましてオメデトウ」というような。慣習として使われてきた新年の挨拶だから仕方ないかもしれませんが、私は抵抗感が拭えないのです。特に昨今の情勢下では▼生命があるだけでメデタイという人も、世界に大勢いるでしょう。ウクライナ、イラン、アフガニスタン、アメリカの被差別者など▼日本では戦後78年、戦争による被害は幸いにしてありません。しかし、終戦直前にアメリカが広島・長崎に落とした2発の原爆による被害は筆舌に尽くしがたい苦しみを残し、いまだに癒えません。そして地震や風水害は最近特に多くなっています。それに、忘れてならないのは福島原発事故の被害です▼こうした経験をした私たち日本人は「戦争はイヤ」「放射能被害はイヤ」「核兵器は廃絶してほしい」と政治信条を問わず誰もが願っています。だから国政選挙でも地方選挙でも、自分の支持する政党は戦争のない平和な国づくりにがんばっていると信じて、投票しているのでは▼ところがどうでしょう。昨今の政治の動きは防衛費増大、原発はどんなに古くても使い続ける。そのために必要な予算増は社会保障改悪、税金を上げるなど、国民を苦しめる政策を露骨に、独裁的に進めています。「あけましてオメデトウ」に違和感をおぼえる私の気持ち、分かってもらえますか。（小）

あけましておめでとうございます

東京ほくと医療生活協同組合
理事長　今泉　貴雄



新型コロナが続く中、昨年も組合員、地域の方々からさまざまな支援をいただきました。皆さんの思いや私たち東京ほくとの事業への期待を感じ、地域の絆を改めて知った次第です。心から感謝を申し上げます。

コロナが流行して丸3年経ちました。この間、私たちは感染した患者に対応しつつ、職場内で感染を広げないようとりくんできました。それでも幾度か、職場内で感染が広がり、対応を余儀なくされました。ウイルスという目に見えないものへの対応の困難さを感じてきました。

一方で、感染が広がり出した当初と比べ、国の行動制限が緩やかになり、世の中は動き出しています。今年は、ウィズコロナとして本格的なスタートの年と言えます。

感染しない、広げないことを第一課題として、職員の行動、組合員活動を制限せざるを得ませんでした。それにより組合員活動が停滞し、組合員のストレスになったことは否めません。この地域でも、地域包括ケアシステムの構築も停滞している印象があります。

今年も引き続き、私たちはコロナにかかった患者の対応をしていきます。そしてこの間の変化にあわせて、私たちのめざす医療・介護に関して各事業所で何ができるのか、どうするのかを模索していく必要があります。生協という組織は、組合員同士のつながり、私たちにとっての強みです。

さて、昨年は国内外で様々な事件がありました。2月には、ロシアのウクライナへの侵略がありました。現在も終わることなく、紛争が続いています。破壊された街で、市民は戦禍で怯えて過ごしています。

ロシア、そしてプーチン大統領の暴挙はゆるされません。一日も早く、ウクライナの人々に平和が訪れることを願ってやみません。

今年の干支は「癸卯（みずのとう）」。これまでの努力が実を結び、飛躍する年になると言われています。

新年を迎え、私たちの活動も飛躍できるよう、新たな気持ちで職員一同、目標に向けて励んでいきます。皆さんにとっても、より良い年になりますように。

ほくと応援　増資の振込先

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

《理事会議事録要旨》

報告事項

①11月組織活動報告：加入140人、脱退50人、出資金増資811万円、増資者779人、班会開催54回、新班結成１班、２項組合員９人。健康チャレンジ報告会、荒川ラインウォーク予定。次回の日本高齢者大会は東京開催。11／21事業所利用委員会担当者交流会、方針に「いのちの章典」学習会と実践を含む。②11月決算報告。③スクエアステップを行う際の方針報告。④来年度予算方針案報告。⑤マイナンバー保険証反対理事会声明を確認。⑥今年度上半期監査所見報告。⑦新型コロナ感染対応の現状報告。

議決事項

①役員推薦委員会立ち上げの件
②2023年第83回通常総代会の日程と会場の件
以上、議決した。

医療と介護の現場

癌のセルフケア支えて　本人の希望のため尽力

Aさん59歳女性、統合失調症で繰り返し入退院。要介護認定を受けた認知症の母と2人暮らし。

一昨年に右乳癌が判明しましたが、治療を拒否して経過を見ていました。昨年5月ごろより、腫瘍創部から出血し入院。被害妄想や幻聴など精神症状も出現し、不安定な状態でした。

思考障害もあり長期入院に耐えられないと判断。希望もあり9月に在宅退院、同時に週7日訪問看護を開始。当初の想定よりかなりひどく、右乳房全体が潰瘍化し、出血を伴うなど命の危険がある状態でした。

1日1回の処置では足りない状況にも関わらず、物品は全くなし。母も認知症で体調も優れず、物品管理は困難で、最小限の協力に留まっていました。訪問時は、シーツが血液で汚染されていてもそのまま過ごす状況でした。

体調管理と出血コントロールのため、往診を依頼。

処置に使用する物品の確保（代理購入、自宅の不要品の再利用、寄付されたおむつを使用、さらしを手作りなど）でなんとか毎日の処置は継続できました。母が混乱しないよう、できる範囲で協力を依頼しました。

母の協力が難しく、潰瘍からの大量出血、セルフケアも困難な状況において、在宅療養は難しい状態でした。しかし本人の希望を叶え、ギリギリまで在宅で過ごすことができました。どんな状況でも「家で過ごしたい」という本人の希望を叶えるために試行錯誤し、その手助けができるというのは訪問看護の醍醐味だと感じました。（訪問看護ステーションほくとサテライトたんぽぽ・阿部実奈子）

なじみの地に防空壕跡

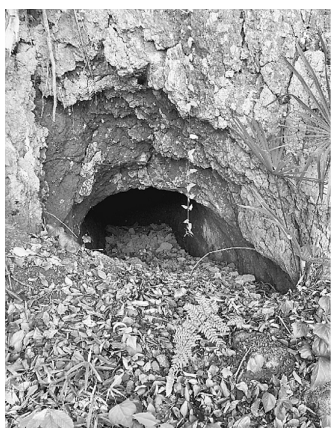
～戦後も戦争を感じる町～

北区戦跡ウォーキング

11月16日、北区戦跡ウォーキングに参加しました。21人が参加、そのうち14人が初参加でした。

現在、北区十条に自衛隊駐屯地があり、軍用語の名称がつけられている「師団坂」もあり、かつてこの地に軍の施設があったと聞いていました。今回参加して勉強し、びっくりしたことがあります。

集合場所の赤羽八幡神社鳥居は、下の石畳が軍の引込線から始まっていました。上っていくとある「赤羽招魂社」は軍隊内に作られた最初の神社で、これが全国の軍隊に広まっていくことになった「靖国神社」の元祖だと説明がありました。



近衛師団の司令部が入っていた防空壕跡

東京北医療センターには私もお世話になっていますし、北区立赤羽台さくら並木公園もなじみの場所です。しかし、北医療センターと公園の間にも庭園があるとは知りませんでした。そこに近衛工兵大隊ゆかりの石碑群、防空壕跡があることに驚きました。

戦争目的を達成するために人命を無視して無謀な戦がなされ、いかに多くの戦死者が出たか。戦争続きの歴史で、赤羽周辺は基地の町として戦後も米軍が居座り、戦車を製造・修理していたと資料に書いてありました。歴史の認識をいっそう深くしました。

岸田政権は憲法解釈をどんどん変更して、戦争国家づくりを進めようとしています。まさに戦争か平和かの分かれ道だと感じているこの頃です。またこのような企画に参加して学びたいと思います。（浮間第2支部・橘木嘉苗）

要望に沿って学習会開催

健康食品とサプリメント学習会

健康づくり委員会はオンライン学習会の今年度2回開催を目標としています。初回は、10月5日に王子生協病院の利根川南薬剤師を講師に学習会「健康食品とサプリメント」を行いました。視聴会場を7か所設置し、58人が参加しました。

「宣伝などでたくさん目にする中で、健康食品とはどういうものか」「サプリメントは何を指すか」「正しい選び方やメリット・デメリット」「食事で摂るにはどうしたらいいか」などが話されました。事前の聞きとりで関心の高かった「栄養ドリンク」についても解説がありました。

参加者からは、実際に使用している方の声、健康食品の使用の可否や飲み合わせについての疑問、「健康食品よりもこうやって集まってワイワイと学習する方が体にいい」という意見などがありました。健康づくり委員会では今後もさまざまな学習会を実施していきます。（健康づくり委員会事務局・伊藤笑子）

〈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、組合員になることができます（定款第６条）。転居や亡く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）までに連絡をいただき、年度末（３月31日）に処理することが基本となっています。お困りのこと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せん。

病気の話

王子生協病院
内科　神田（こうだ）美穂
（日本プライマリ・ケア連合学会認定家庭医療専門医）

便潜血検査と精密検査
～陽性なら大腸カメラを～

今回覚えておくポイントは2つです。①40歳以上の方は便潜血検査（検便）の2日法を毎年受けましょう。②2日間で1回でも陽性が出たら、必ず大腸カメラを受けましょう。これが重要です。

大腸カメラを一度も受けたことがなくて「痔があるから。便潜血検査は2日のうち1回血が出ただけなので大腸カメラはやらなくていい」と思っている外来患者がたくさんいます。陽性になった4割が、精密検査を受けません。便潜血検査を年1回やることで満足せず、陽性が出たら精密検査が必要で、大腸カメラをやるまでが大事です。

①②が重要な理由を説明します。まず、便潜血検査を毎年受けると大腸ポリープや早期大腸がんを早めに見つけることができ、進行した大腸がんによる死亡率を減らすことが証明されています。便潜血陽性になったらすぐに大腸カメラをしましょうという理由です。

早めに見つかったポリープや早期大腸がんは大腸カメラで切除できるため、早ければ1泊2日の入院で済みます。そして外科でお腹を切る（腹腔鏡や開腹）手術を回避できます。

当法人事業所がある北区・荒川区・足立区は、大腸がんの死亡率が全国に比べて高いことが問題になっています。大腸がんの死亡率が高いということは、便潜血検査を毎年やっていないか、精密検査の大腸カメラをやっていないかどちらかなのです。

大腸がんを予防するためのお話もしておきましょう。1番大切なのは運動で、大腸がんの減少効果が認められています。喫煙はがんおよび死亡率も増加しますので、禁煙も重要です。

中等量以上の飲酒も大腸がんのリスクです。中等量の飲酒とはビール1・2L、焼酎1合、日本酒2合程度です。

食物繊維や果物や野菜、牛乳やヨーグルトなども大腸がんのリスクを下げる可能性があるといわれており、バランスの取れた食事も重要です。そして、肥満や糖尿病がある方は大腸がんのリスクが増加しますので、積極的に検診を行いましょう。

便潜血キット　定価600円（税込）

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～

自ら行う手続きと支援
～検査で陽性判定が出たら～

冬の寒さが厳しくなる中、11月下旬より新型コロナの流行は第8波に入ったと言われています。7月の第7波の感染状況を受け、東京都は自分で行うコロナ抗原検査、街中の無料PCRセンターでの検査などで陽性の判定が出た方が医療機関にかからなくても保健所へ届け出をすることができる「東京都陽性者登録センター」を設立しました。

9月26日からは全数把握の見直しが行われ、届け出対象者の対応が変わっています。コロナの検査で自身が陽性となったらどんな手続きをするのか、現在の流れを紹介します。

①東京都陽性者登録センターの対象者

医療機関でPCR検査・コロナ抗原検査を行い「陽性」と判定されたうち重症化リスクの高い方は、従来どおり医療機関から保健所へコロナ発生届を出すことになっています。

【医療機関の発生届対象となる方】

❶65歳以上の方、❷入院を要する方や基礎疾患がある、症状が重い方、❸妊婦の方　など

これらに該当しない方は医療機関からの発生届の対象外となります。保健所からの健康観察サポートにつなげるためには、自分で「東京都陽性者登録センター」への手続きをすることになります。届け出の窓口は、インターネットで検索ができるほか、当院では発熱外来を受診の際に案内用紙を渡しています。

②陽性者の登録支援

インターネットの調べ方がわからない方、自分で手続きが困難な場合には「陽性者登録センターコールセンター（0570―080―197　毎日24時間対応）」が開設されています。お困りの際は活用してください。

③登録すると受けられる支援

陽性者の登録が完了すると以下のサービスを受けることができるようになります。❶MyHER―SYS（マイハーシス）という健康管理システムを通しての健康観察、❷食料品の配送やパルスオキシメーターの貸与、❸都の宿泊療養施設（ホテルなど）での療養。

これらの支援は、発生届の対象者と同等の支援となります。自分や家族を守るためにも、ぜひ公的サポートを受けてもらえたらと思います。

陽性の場合は登録して支援を受けましょう

コロナに負けるな！

新型コロナ第8波になり、政府および厚労省からの発表や医療機関での対応も徐々に複雑化してきました。重症化リスクが高くないと判断された中でも「陽性者登録の手続きに不安を覚える方や外国人の方へ、こちらの案内が十分に伝わっていないのではないか」と感じることもあります。

現在は医療機関以外での検査方法も広がってきています。検査をした後に適切な案内やサポートが受けられず療養期間を過ごすことがないよう、私たちもいろいろな形で情報発信を続けていきたいと思います。

（王子生協病院外来在宅部保健師・山下幸恵）

歯周病唾液検査のススメ
～痛みもなく手軽に受けられる～

生協王子歯科　前田　茂

歯周病は300～500種類の歯周病菌によって引き起こされる、生活習慣病の一つとも考えられています。厚生労働省の調査では、40歳以上の8割が歯周病にかかっており、循環器疾患や糖尿病などを悪化させ命にも影響することが分かっています。

早いうちに歯周病を発見し、進行を遅らせることが大事です。生協王子歯科では「歯周病唾液検査」を導入しました。この検査は自宅で唾液を出す、リスクも苦痛も伴わない検査です。

検査キットは歯科で販売中

【歯周病検診】

「歯周病唾液検査」では唾液中のヘモグロビン（Hb）と乳酸脱水素酵素（LDH）を測定します。歯肉から出血が起こるとHbが、歯周組織が破壊されるとLDHが、唾液中に出てきます。

唾液採取キットに入っている採取用のガムを噛み、唾液を取る検査です。結果は郵送します。歯周病の早期発見・早期治療にお役立て下さい。検査結果により、かかりつけ歯科医院へ受診することをお勧めします。

歯を失う原因の一つが歯周病。簡単な検査なので家族で受けてみませんか。

【販売価格】

3000円（組合員）
4000円（非組合員）

※生協王子歯科まで、事前にご連絡ください（3927―9573）

移転と事業所名変更のお知らせ

福祉用具サービスハピネスは**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。

医局

今年も地域の皆さんの健康をサポートします

回復期リハビリテーション病棟

住み慣れた地域へ在宅復帰をめざしともにリハビリをがんばりましょう

王子生協病院

緩和ケア病棟

つらさを和らげ「自分らしく」穏やかな日々を過ごせることをめざします

急性期一般病棟

地域に根ざした急性期看護の実現とウィズコロナを体現します

地域包括ケア病棟

患者・家族が安心して退院できるよう、多職種連携を強化した支援をします

外来在宅部

今年こそコロナも戦争も心配なく過ごしたいです

薬局

スタッフみんなで力を合わせて、今年も明るく元気にがんばります

検査課

地域の皆さんとともにウィズコロナで今年もがんばります

リハビリテーション課

今年は少しでも地域に出る活動ができるよう、がんばりたいと思います

栄養課

うさぎのようにピョンピョンと跳ねて、困難を乗り越えていきます

地域連携室

誰もが安心して受療できる社会をめざし、国や地域に働きかけていきます

放射線課

健康で明るく元気に働き、地域医療に貢献します

健診課

健診予約をお待ちしています

総務課

コロナに感染しない予防努力で、総務課を閉めない対応に努めます

医事課

今年も来院した患者が安心して利用できる接遇を心がけます

管理室

課題は多いですが、少しでも前に進んでいきたいと思います

グループホームほくと ひまわりの家

コロナが収束し利用者と家族、職員が交流できる場が戻りますように

ほくと西尾久虹の家

平和が大事にされる社会で、安心・安全の生活が送れますように

東京ほくと 2023年の私たちの抱負

新型コロナが国内で流行して迎える3度目の新年。私たち東京ほくと職員が大切にする医療・介護や憲法をまもること、気候変動対策などに関わり、各職場が抱負を練りあげました。地域のみなさん、今年もよろしくお願いします。

生協北診療所

新診療所建設に向けて組合員・職員ともに歩み始めています

荒川生協診療所・通所リハビリ・あらかわ虹の里デイサービス

みんな笑顔であなたを笑顔にします

生協浮間診療所

プラボーな診療所をめざし、スタッフ・患者・地域の方と笑顔になります

鹿浜診療所・通所リハビリ

自粛していた活動を再開し、地域のつながりを取り戻す1年にしたいです

汐入診療所

ウサギ年にちなんで、組合員と職員が元気に飛び跳ねる年にします

江北生協診療所

地域に寄り添い、頼りにされる診療所になるようがんばります

北足立生協診療所

いのちと健康を守り、スマイルを欠かさず、地域に癒やしを届けます

生協王子歯科

「保険でより良い歯科医療を」署名にとりくみ、国に医療費負担軽減を要請します

訪問看護ステーションほくと

地域に根ざした訪問看護をめざします

サテライト虹

健康に気をつけ、地域の方々の生活に寄り添い、自転車をこぎ続けます

サテライトなでしこ

５つの事業所の力を合わせ、北区・荒川区・足立区の在宅を支えます

サテライトたんぽぽ

自宅で過ごす利用者に寄り添えるようこれからも一生懸命がんばります

サテライト十条

地域ケアセンターわかば

誰もが安心して利用できる介護保険制度を、皆さんとつくりましょう

居宅介護支援事業所ハピネス

地域の相談窓口としての役割をはたします。多様なケースを支援します

地域ケアセンターはけた

組織部

平和で安心な地域づくりを組合員とともに

運輸課

透析や通所リハなどの利用者・患者に、安全・安心・ホッとする送迎を提供します

デイサービスセンター なでしこ

戦争がない平和な一年になりますように

ヘルパーステーションのぞみ

利用者の笑顔のために今年も職員一同がんばります

ヘルパーステーション虹

チームワークの良さを活かして在宅生活の伴走をしていきます

医学生担当・看護学生室

奨学生の仲間を増やしたいです。地域からの紹介をお待ちしています

本部総務部・経理部・役員室

医療・介護の仲間とともに生命（いのち）輝かそう

多様なテーマ学び交流 表現の自由を争う会場で

第35回日本高齢者大会in京都

11月23～24日、東京ほくとから理事2人と私が京都市内で日本高齢者大会in京都に参加しました。オンラインではない、3年ぶりの現地開催です。

1日目の学習講座や分科会は「コロナ・気候変動」「ジェンダー平等」「社会保障」「介護問題・介護保険制度」「原発廃止」「沖縄・辺野古基地問題」「世界の高齢者との交流会」など、たくさんのテーマの中から選べました。

私は学習講座「今こそ憲法を生かすとき 平和と民主主義」に参加しました。憲法9条を読み直し、自衛隊の防衛力と戦力の違い、防衛費増強は私たちに平和をもたらすのか、安倍晋三元首相の国葬問題などタイムリーな事例でした。質疑応答も興味深くて、あっという間の3時間でした。

会場は普段入ることができない京都大学の構内。東京の大学では良く見かける立て看板がなく落ち着いたキャンパスでした。しかし、市と大学が景観を損ねる立て看板を条例で撤去したこと、それで表現の自由の侵害だと教職員組合と裁判になっていることも、講座の中で知りました。

2日目は平安神宮に近いロームシアター京都で全体会。古都・京都らしい狂言で始まり、山極壽一さん（前京都大学総長）による講演「ゴリラから学んだ多様性と共生が生かされる社会づくり」を楽しく聞きました。最後に、日本高齢期運動連絡会の畑中久明事務局長（東京ほくと常務理事）が「日本高齢者人権宣言アピール」を読み上げました。

次回は11月11～12日、東京開催です。ぜひ皆さんで参加しましょう。

（赤羽東支部長・小林京子）

認知症の症状と薬対応 治療に多職種連携必須

高齢者ケア委員会

王子生協病院高齢者ケア委員会は、11月24日に学習会「ケアに役立つ認知症の薬と認知症専門医療連携について」を行い、法人内事業所から約30人の参加がありました。薬剤師から「認知症周辺症状の薬物治療」について、医療ソーシャルワーカーから「周辺症状による転院」について事例を交えながらお話しました。

認知症の症状は「中核症状」「周辺症状」の二つに大きく分けられます。周辺症状は「認知症の行動と心理症状」を表すBehavioral and Psychological Symptoms of Dementiaの頭文字を取ってBPSDとも呼ばれます。中核症状は、脳の神経細胞が壊れることによって直接起こる症状で記憶障害など認知症になれば誰にでも現れます。

周辺症状は、中核症状に伴って周囲との関わりの中で起きてくる症状のことです。暴言や暴力、抑うつ、幻覚、もの取られ妄想などがあります。その人の置かれている環境、人間関係、性格などが絡み合って起きてくるため、人それぞれ症状の出方が異なります。ほとんど現れない人もいる一方で、激しく周辺症状が出てしまう人もおり、介護者が対応に苦慮するのは中核症状よりも周辺症状が多いと言われています。

周辺症状の治療は非薬物療法から開始し、改善が見られない場合は症状に合わせた薬を服用します。「かかりつけ医のためのBPSDに対応する向精神薬使用ガイドライン」が厚労省より公表されており薬剤選択の指針になります。別の病気で服用している薬が周辺症状のような症状を起こすこともあり、注意が必要です。

対応が困難な場合は、専門病院へ相談・転院となることもあります。周辺症状の治療には多職種連携が不可欠で、当委員会としてもサポートを続けていきたいと思っています。

王子生協病院では、毎月第3金曜の午後2時からさくら（認知症）カフェを開いています。気軽にお問合せください。（王子生協病院高齢者ケア委員・武正聖子）

実践でコツを知って みんなでフレイル予防

歯科リモート班会

11月17日、歯科のリモート班会「口腔フレイル予防」に参加しました。9人が2か所の視聴会場で、5人が自宅から参加しました。

口腔フレイルとは、口腔内の舌筋肉などの働きが衰えてしまうこと。それを予防するためには「フレイル予防」をする必要があります。

リモート班会は、歯科医師や歯科衛生士から具体的に説明を受けて、一緒に実践するものでした。レジュメにある8項目を1項目ずつ、やり方やコツを教えてもらいながらやっていきました。よだれは出るし、舌や口周辺もだるくなり、なかなか大変です。

4項目の「ベロ出しゴックン運動」が難しいと思いました。レジュメ通りにすると10分はかかります。

今回は8項目の「ロングピロピロ」はありませんでしたが、毎日行うには少々つらいものがあります。でも歯科衛生士から「一日1項目ずつ7日間かけて行うのはどうでしょうか」とアドバイスをもらいました。

今年の健康チャレンジでは、90歳の方が「お口健康コース」を選んで2か月間がんばりました。「滑舌が良くなりました」と家族のコメントが書かれていました。

今回リモート班会に参加してみて、これからも「あいうべ体操」だけでなくほかの予防法も取り入れて、続けていきたいと思います。支部の方にもレジュメを渡して、一緒に実践できればと思っています。（王子5団地支部・松茂良昭代）

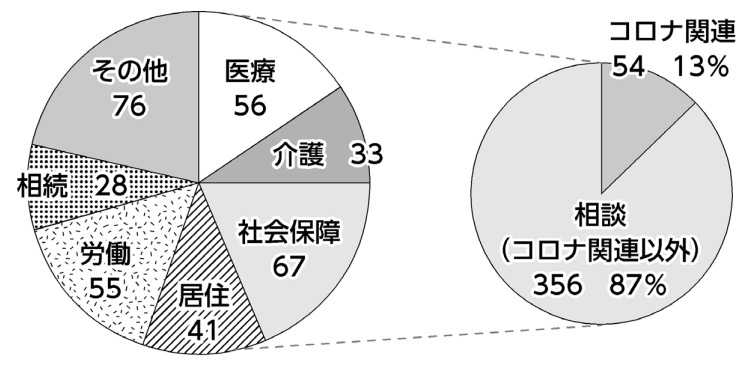
なんでも相談会だより

多分野の参加で意見交換 なんでも相談事例検討会

8回目となる「なんでも相談事例検討会」を12月14日にオンラインで開催、30人が参加しました。東京ほくとの医師、医療ソーシャルワーカー、事務、理事、そして実習中の医学生。地域の実行委員団体からは弁護士や実行委員に加え、相談会に参加経験のある明治学院大学講師など、各方面から参加がありました。

具体的な事例に関して「何が必要か」「何ができるか」「地域の資源はあるか」など多様な意見が出ました。2つの障害を抱えて働く障害者が、相談会をきっかけに障害者枠で就職に至った事例。そして、なんでも相談会に来た友人がキーマンになり、ホームレスからの社会復帰と帰郷と生活保護取得に至った事例。

そのほか北区の統計資料などを交えた団地の孤立事例について、どんな支援ができるかを話し合いました。（なんでも相談会事務局長・森松伸治）



2020年～2022年　相談件数　内訳

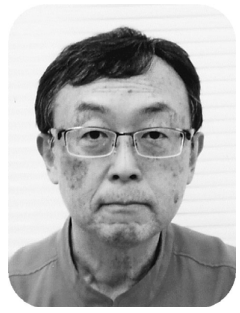
◇どこの病院・医院の処方せんでもお受けいたします◇
いつでも気軽に相談できるあなたのまちの薬局です。
★処方せんは、EPARKアプリ、ファクシミリでも受付しております。
★店舗での待ち時間なくお渡し可能です。

あすか薬局 北区豊島3-8-5 ☎3912-7478	EPARK くすりの窓口 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	EPARK くすりの窓口 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	EPARK くすりの窓口 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
わかくさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054	EPARK くすりの窓口 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	EPARK くすりの窓口 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	EPARK くすりの窓口 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	EPARK くすりの窓口 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

わたしも配ってます

父と交代で配付開始

足立区宮城　長井　勉さん（57歳）



「東京ほくと」を父が8年くらい配付していました。そして高齢になったために、私が配るようになりました。理容業をしているので「東京ほくと」に毎回投稿していると、読んだ客から声をかけてもらうことがあります。

昨年はテレビ番組に出演したり「東京ほくと」ひとこと通信に掲載されたり、大変良い年になりました。なかなかコロナが終息しない中、明るいできごとはありませんが、新聞を待っている方々へがんばって配りたいと思います。

参加してみませんか

〈班会案内〉

1月15日～2月14日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】
○1月19日午前10時～正午
ほっとカフェバザー（バザー品・パン販売・健康チェック）
ほっとカフェ（赤羽東）
○1月20日午前10時～11時半
トーンチャイム班
生協北診療所講義室
○1月23日午前10時～11時半
お食事班会（ハンドベル、紙芝居、映画上映　※食事なし）
神谷堀集会所
○1月25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26日午前10時～正午
ほっとカフェバザー（バザー品・パン販売・健康チェック）
ほっとカフェ（赤羽東）
○1月27日午前10時～11時半
トーンチャイム班
生協北診療所講義室
○2月3日午前10時～11時半
トーンチャイム班
生協北診療所講義室
○2月8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）

【荒川区】
○1月15日午前10時～11時半
荒川音頭班（踊り）
尾久ふれあい館
○1月17日午後1時～3時
うたう班（音楽鑑賞）
班長宅（荒川町）
○1月21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
○1月28日午前10時～正午
朗読班（本の朗読と説明）
荒川区山吹ふれあい館
○2月4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
○2月13日午後1時半～3時
はらっぱ班（体操）　区立原公園
○2月14日午前10時～正午
なかよし班（新聞読み合わせ）
組合員事務所（荒川町）

【足立区】
○1月15日午後0時半～3時
ピンポン班（卓球）
入谷小学校体育館
○1月16日午前10時～11時半
おさんぽ班　はんの木
○1月20日午後2時～3時半
げんきかい（サロン）　はんの木
○1月22日午後0時半～3時
ピンポン班（卓球）
入谷小学校体育館
○1月24日午前10時～正午
らくらく体操班　おじゃんせ
○1月25日午前10時～11時
コカリナ班（楽器演奏）はんの木
○1月26日午前10時～正午
あみもの班　おじゃんせ
○1月29日午後0時半～3時
ピンポン班（卓球）
入谷小学校体育館
○2月5日午後0時半～3時
ピンポン班（卓球）
入谷小学校体育館
○2月6日午前10時～11時半
おさんぽ班　はんの木
○2月8日午前10時～11時
コカリナ班（楽器演奏）はんの木
○2月9日午前10時～正午
パッチワーク班　おじゃんせ
○2月9日午後1時半～3時半
あみもの班　おじゃんせ
○2月12日午後0時半～3時
ピンポン班（卓球）
入谷小学校体育館
○2月14日午前10時～正午
らくらく体操班　おじゃんせ

〈企画案内〉

○毎月第3金曜午後2時～4時
「さくらカフェ」
○2月17日午後1時～4時半
「冬のあったかウェブ交流会」
○2月19日午前10時半～午後3時
北区高齢者大会
○2月21日午前10時半～午後0時半
北区タウンミーティング
○3月13日午後1時半～4時
2022年度「都連まちづくり・組合員活動交流のつどい」

◎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）

外来診療体制のご案内

1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）　※＝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～)	今泉 藤沼 大野【心】	森岡 ※平山陽 大野【心】	髙島	※松本 春田	森岡 ※神田 渡邉郁	森岡 高橋英【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 森岡		今泉(1·2·3·5週) 藤沼(1·3·5週) 髙島(3·5週) 佐藤温(1·2·4週)
	一般	※松本 佐藤温 高橋駿	森岡 ※櫻井	岸本 ※辻 ※橋本	※青柴 ※松永 佐藤温	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) 佐藤温	※松本 高橋英【呼】	星 武田(1週)	加藤	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 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)	木下(1·3·5週) 岸谷(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 餌取 (2·4週) 皮膚科医 餌取 (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 餌取 (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	※鍋島 菊池	※鍋島 松本	藤沼 菊池	藤沼 菊池	※鍋島·菊池 (2·4週)
午後	※鍋島		※田中		佐野(康)	
夜間		大西 菊池			佐野(康) 菊池	

〔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
・今月から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	渡邉(郁)	渡邉(郁) 渡邉(隆)〔内·小〕	渡邉(郁)	渡邉(郁) ※中丸〔内·小〕	渡邉(郁)	渡邉(郁)(1·3·5週) 須田(小)(1·3·5週) ※中丸(内·小)(2·4週)
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

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

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

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 ※水谷〔整形〕 (予約)	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		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)

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

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	※林	午前	内科·小児科医 ※三浦(皮) 月2回
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)　皮膚科診療日はお問い合わせください

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 ※竹田 ※望月	前田 ※竹田 ※望月	前田 ※竹田 ※望月
午後	前田 ※竹田 ※望月	前田 ※竹田 ※望月	※竹田 ※望月	前田 ※竹田 ※望月(1·4週)	前田 ※竹田 ※望月	前田 ※竹田 ※望月
夜間			※竹田 (2·4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

歯ブラシ販売「特売日」
1月　5日、10日、18日、28日
2月　2日、8日、18日、22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

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	北区西ヶ原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2－4－15 鹿浜診療所2階	☎ 5390－8451
鹿浜診療所通所リハビリ	足立区新田2－4－15	☎ 5902－7179

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　●理学療法士
●作業療法士　●言語聴覚士
●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

季節のスケッチ

早咲きの寒緋桜（品川・荏原神社）。彼岸桜と間違われることから「緋」と「寒」をひっくり返して「寒緋桜」の名称になったそうです。１月に咲き始めます。（北出千萬城）

イチ押し！シネマ

「グレイテストショーマン」

みんなが違うから輝く モデルは実在の興行師

この映画を見たきっかけは、高校生の娘から「おもしろくて感動するから、観た方がいい」と勧められたからです。観てみたら、テンポのいいストーリー展開と俳優陣の圧巻の歌唱力で、あっという間に映画の世界に引き込まれました。

貧しい生まれの主人公が想像力と行動力を武器に成功と挫折を経て、仲間とともに再挑戦していくストーリーです。冒頭の数十分の、主人公の貧しい少年がお金持ちの女の子に恋をして、離れ離れになっても手紙を通して心を通わすシーン。セリフなしの映像と歌で描かれ、二人の純愛に心が温まりました。

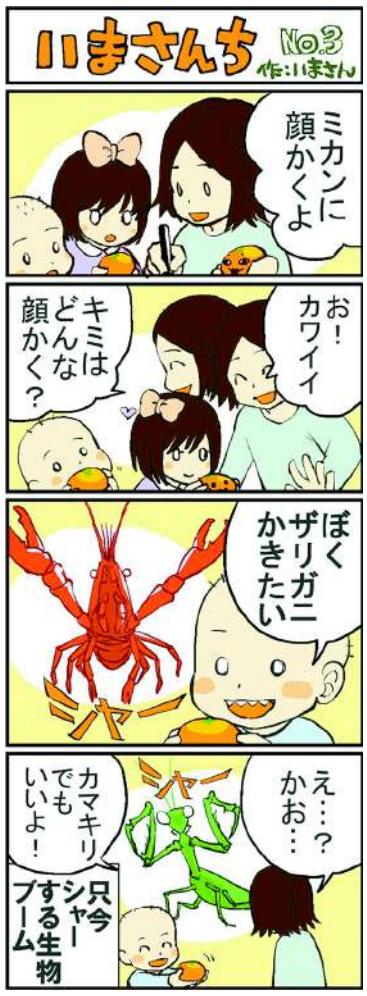
中盤から、本格的なショーが始まります。サーカスの原型を築き上げたP.T.バーナムの半生を描いていると、鑑賞後に調べて知りました。いわゆるマイノリティの中でも世間からつま弾きにされ、日の当たらない人生を歩んできた人々がスポットライトを浴び、観客の嫌悪の表情が歓喜と称賛に変わり、次第に自信や生きる希望を見出していく姿は感動的です。

１８４０～５０年のアメリカが舞台で、黒人や原住民、女性に人権がない時代だったことを知りました。

時代背景を考えると、マイノリティの人々が人の目にさらされることが、最初どんなに勇気がいったことだろうと思いました。

ダンスと共に歌われる曲「This is Me」は有名ですね。感動的で心躍るシーンになっています。

映画の中で「みんなが違うから輝く」と主人公は言っています。自分らしく「これが私」と胸をはれる社会にしていきたいと強く思いました。（王子生協病院副総師長・小野美絵）



ひとこと通信

（敬称略）

江北　田沢きよみ（71）
今まで以上の節電、どうしたら良いの。節電はとっくにやっています。

豊島　中西洋子（72）
北小金の本土寺と東漸寺の紅葉を見ました。京都にも負けない美しさです。

伊興　日木章子（66）
サツマイモもいろいろな種類があって、食べ比べを楽しんでいます。

栄町　野口哲世（71）
今泉貴雄理事長にはお世話になりました。

町屋　為我井雅子（81）
「私の戦争体験」が心に響きました。着物を米に替えても、帰りに没収されるなんてこともあったとは。

王子　井伊幸子（73）
皆さんの「ひとこと通信」に元気をもらいます。

江北　松井久美子（75）
毎回楽しみです。

神谷　皆川和子
元首相国葬に反対しました。私たちの税金を使い、増税なんてとんでもない。

宮城　長井勉（57）
コロナ記事と絵手紙、地域活動など良いですね。

豊島　天野幸江（93）
新聞が届くたびに、歌いながらパズルをやります。楽しみがあるといいです。

江北　清水勇太（9）
朝起きたら、サンタさんがプレゼントを靴下の中に入れておいてくれました。

岸町　槇原一栄（92）
新しい年もよろしくお願いします。

町屋　久道和男（76）
プラスチックごみが川や海を汚すことを心配します。「荒川でちょっといいことごみ拾い」は希望です。

王子　橋本美智恵（82）
王子生協病院に数十年お世話になり、なくてはならない病院です。医師は優しく、看護師はテキパキ。

志茂　神田節子（71）
東の空に、満月と火星が横並びに。翌朝は西の空に満月が。

東伊興　藤井瑞枝（70）
軍事費を大幅増、医療や介護制度見直しで高齢者の負担増を押しつける岸田政権の退場を強く望みます。

豊島　藤澤留美子（70）
昨年は若いと思う有名人・知人・友人が先に逝ってしまい残念。健康第一。

王子　若林ふさ子（70）
一年が早いですね。「東京ほくと」の内容が濃いです。9歳時の「私の戦争体験」が胸に迫りました。

荒川　田中早苗（64）
コロナワクチン5回、インフルエンザ予防接種済。真冬に向かって準備万端。

王子本町　鈴木幸子（82）
落ち葉拾いが大変です。

赤羽南　滝口雅子（40）
リボンの色でパズルの答えがわかりました。昔、保健委員をやっていました。

鹿浜　梅原恭子（76）
日本語ボランティアサークルを立ち上げ9か月、学び合う日々。「やさしい日本語」は参考になります。

豊島　横山きよ（74）
コロナワクチン5回目を済ませましたが、油断禁物。

堀船　吉田明代（79）
娘と京都に行き、3年ぶりに新幹線に乗りました。

東日暮里　渡邊喜久子（68）
人形の洋服やフェルトでケーキ作りに挑戦、孫にちょっと喜ばれています。

赤羽北　今西亮（70）
電車で子どもたちはスマホ・ゲーム機を見る。いずれ斜視になる…と心配。

王子　中澤政子（79）
夫婦ともにコロナ予防接種5回目を無事終了です。

新田　荒川雪江（63）
パソコンを習い3年目。可愛い葉書も作れます。

豊島　田島明佳（31）
最近、引越してきました。よろしくお願いします。

岩淵町　佐藤真美（65）
たわわに実った南天。食べられたらいいのにな。

西尾久　鶴見一夫（76）
黄色い石蕗（つわぶき）が温かい。

王子本町　鈴木孝周（85）
ポケットに手を入れて歩くと危ないので、手袋をして歩いています。

江北　若林毅（56）
今年こそ良い年であると良いですね。

神谷　宮本房江
一昨年暮れから体調悪く、日々病院通い。今年は好きな旅行にがんばろう。

第412回 パズル

〈ヒント〉1月17日は国が制定した「○○○○とボランティアの日」。阪神・淡路大震災にちなんで制定され、災害時ボランティアや災害の備えへの認識を深めることが目的。

〈とき方〉二重枠の4文字を並べかえると答えです。

雪□コボ□ズ

「いとまきのうた」と同じ外国曲をもとにした童謡。屋根、池、草の上に舞い降り、消えるさまを描写している

皮に栄養と風味がたっぷり含まれている根菜で、水にさらしたり皮を洗いすぎ・むきすぎるともったいない

インド発祥で1400年前に伝来。雄の獅子が主流だが、虎や鹿もある。日本の獅子は空想上の聖獣

氷が張った湖に穴を開け釣るのが、寒冷地の冬の風物詩。冬は脂が乗り、骨はやわらかく丸ごと食べられる

〈応募方法〉答え、住所、氏名、年齢を書いて〒114－0003北区豊島3－5－6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〉1月31日。

正解者の中から10人に図書券を贈呈します。当紙の感想やひとことをぜひ寄せてください。名前、年齢を紹介しますので匿名希望の方は明記して下さい。〈抽選対象外〉となります。

〈前回の答え〉エイズデー

〈当選者〉（応募35）天野幸江、滝口雅子、田島明佳、橋本美智恵、藤井瑞枝