

生協の現況 2023.2.1現在

組合員 30,151人
出資金 15億0,817万円
一人平均 50,021円

2022年度増加
組合員 855人
出資金 7,038万円



一人は万人のために万人は一人のために

2023年3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 Tel.03(3913)9100
ホームページ <http://www.t-hokuto.coop>

やってよかった「健康チャレンジ」

～楽しみながら、成果も感じて～

自分に合ったコースで挑戦

昨年10月から11月、健康増進の目的で開催した「健康チャレンジ」に地域組合員208人、職員146人の計354人が参加しました。日常的に行っている内容の継続や新しい挑戦をするなど、自分に合ったコース設定で2か月がんばった皆さん。お疲れさまでした。今後ぜひ継続しましょう。達成した方の感想の一部です。（2月18日の健康チャレンジ報告会より）

・健康な食事コース

家族のため始めた炊事
野菜摂取増やす工夫も

平尾 良幸

（浮間第2支部）

家族全員で唯一食べられる「朝食」を大切にしたいという思いで、約5年前から朝食づくり担当になりました。包丁を持つことが好きなこともあって「朝食をつくる」と宣言しました。食事をつくる際には、野菜を多くとることやなるべく10種類以上の食物をとることに気をつけています。野菜はキャベツ・カイワレ・レタス・水菜など生野菜を中心に1日300g食べることができるよう料理しています。しかし100gとるのも大変で、まずは70〜80gを食べています。カボチャは煮るより焼

くより蒸すのが美味しいと気づき、工夫しながら食べています。

自分や家族の体調を気遣い、白米から玄米食に変更するなど食への関心も上がりました。玄米を炊く際には、眠っていた圧力鍋を活用し、ガス代の節約にもつながって家族の便秘が治るなど体調の変化も感じられました。

・いきいき運動コース

・お口健康コース

楽しくできるアレンジ

無理なく遊びつつ実施

平井 和子

（豊島5・6丁目支部）

今年は、前回の健康チャレンジでやっていったものを楽しく行えるように試行錯誤し、2つのコースを実施しました。

1つは、体操の代わりに

朝と就寝前にストレッチを行いました。朝は床にお尻をつけて関節を動かし、気持ちいいところまで体を伸ばします。夜は15〜20分ほど座って呼吸を整え、心を落ち着かせて寝ています。

2つ目は、不意に水を飲むとむせてしまうときがあるため、舌をうまく使えるように、口の運動を実施。鏡を使い、「1人ならめっこ」を行い、楽しく実施できるように遊びながらお口の体操をしています。今後も、楽しみながら続けていきたいと思っています。

・血圧・体重チェックコース

血圧測定で不安解消も

習慣を継続して健康に

小川 敦子

（北足立第3支部）

9年くらい前に健康診断で引っかかったことをきっかけに、毎日血圧を測るようになりました。そこから朝晩測り始め、血圧手帳と



お友達になりました。私は夫と50年以上も3食同じものを食べています。しかし血圧は夫が正常値なのにに対し、私は少し高め。塩分に気をつけた食事をとっているにも関わらず数値が高く、夜に不安になり眠れなくなることがあります。睡眠不足は血圧にとって大敵であると思っています。友人と外食をするとき2日くらい数値が高くなるので注意です。親から受け継いだ体質もあるとは思いますが、気をつけます。

血圧を測ることを忘れないうちに、毎晩寝る前に血圧計を机の上に出して寝ます。毎日血圧を測り、笑顔で楽しく健康で長生きをしたいと思っています。

・いきいき運動コース

・お口健康コース

・健康な食事コース

・血圧・体重チェックコース

仲間を支えられて達成

栄養は食べてとりた

柴崎眞由美

（荒川町支部）

今回の健康チャレンジは、荒川町支部の仲間を支えられながらとくみしました。近いうちに入院予定があり精神的に辛い期間で



はありますが、過去の経験からアドバイスしてくれる仲間にも励まされ続けて、笑顔でチャレンジを終えることができました。

食事に関しては、物価の高騰に伴い冷蔵庫にあるものをに入れて味噌汁などをつくっています。牛乳や納豆は必ずあるので、シラスや

体操は、整形外科や整形外科などで勧められる「イスに座ったままできる」ものを家で行っています。なるべく細かい体の動きを意識しています。周りの環境も大事ですが、自分が努力することが大切であると改めて感じました。

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

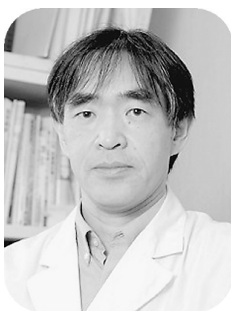
3月11日は、東日本大震災が発生した日です。今年で12年目となります。いまだに原発の汚染地域に、郷里に帰ることができない避難生活をしている人たちが大勢います。こうした中で、あの大災害を忘れたかのように、政府は原発の再稼働を進め、新設さえ計画しています

▼さらに今、福島原発事故での汚染水の海洋放出を行うための工事を進めています。政府と東電は、汚染水の発生量を一日100トンにする目標を掲げていますが、大雨の影響などで増えることも多くなっています。それだけでは足りません。汚染水のトリチウム濃度が上昇しているといえます▼トリチウムを処理して20ベクレルにするとはいいますが、昨年の夏には2倍以上にもなっていたのです。それを新たな汚染水と海水に混ぜて「薄めて」放出するというのですが、納得できるでしょうか。地下水の流入を止めなければ、汚染水は増え続けま

理事会だより 2月25日

理事長あいさつ

今泉 貴雄



木々にも蕾が膨らみ、春が待ち遠しい時期になりました。三寒四温という言葉があります。しばらく暖かい日も寒い日もあり、体調には気をつけてください。

人類の終末まで90秒 ウクライナ戦争1年

「世界終末時計」はアメリカの原子力科学者会報が発表する、人類の終末を午前0時として、その終末までの残り時間を表したものです。1947年以来、毎年発表され、今年も1月末に2023年の終末時計が発表されました。昨年より10秒短くなり、残り時間は90秒で、過去最短だそうです。

その理由としては、ロシアによるウクライナへの侵

うに思います。私たちが各々でできることに力むのが重要と感じます。

攻に伴い核兵器使用のリスクが高まっていることが大きいでしょう。ほかに温暖化による気候変動、新型コロナウイルスなどの感染症の脅威などもあるとのこと。

ロシアのウクライナ侵攻から1年以上になります。

戦争の暴挙に驚き、1日も早く終結し平和が訪れることを願いつつ、出口が見えず泥沼化している印象もあります。

戦争で犠牲になるのは、戦場における兵士だけではなく、民間にも被害が及んでいます。

別とも言える街への攻撃を加えて、結果的に多くの市民が犠牲になっています。改めて、早く終結するように願わずにはいられません。

温暖化が感染症に影響 過去最大の脅威を実感

終末時計に関して人類の滅亡、戦争だけでなく気候変動や感染症なども関係していると警鐘が鳴らされています。現代に生きる私たちにとって、今以上に気候変動や感染症の脅威が再認識されたときはなかったよ

うに思います。私たちが各々でできることに力むのが重要と感じます。

昨年、法人として気候変動学習会を行いました。私たちの働きかけが、次世代へつなげる大切な要素であるとの認識になりました。

例年のように起きる異常気象だけでなく、海水温が上がることで魚の生育環境が変わって漁獲高へも影響していることなど、温暖化の影響を実感しています。

感染症と気候との関係では、温暖化によりシベリアの永久凍土が溶け、未知のウイルスが出てくることで人類に新たな脅威を生じる可能性も言われています。

なんとか私たちのできることを行い、世界終末時計を巻き戻す必要があります。

新型コロナウイルスは感染症の取り扱いとしては近々、2類から5類へ変更される予定です。今まで行われていた規制がなくなること、ひと段落ついた印象もあります。しかしこのウイルスも、ほかの感染症やインフルエンザウイルスにしても、強毒性への変化をきたして今後再び脅威が増す可能性もあります。

3・11から12年が経過 できることを考えよう

東日本大震災からもう12年経ちます。先日トルコ、シリアを中心とした大規模な地震が発生して多くの人が犠牲になったニュースに、記憶と重なった方も多いのではないのでしょうか。

同じ地震国である日本としてできることは、医療生協からは募金です。「天災は忘れた頃にやってくる」、学者の寺田寅彦の言葉です。12年経って改めて当時を思い、私たちにできること、そして震災への備えについて考えてみましょう。

第83回通常総代会総代選挙公告

2023年3月10日
選挙管理委員長 渡邊絵理
定款第54条および総代選挙規約に基づき、総代選挙を実施します。総代立候補は所定の立候補届にて、選挙管理委員会事務局に提出願います。
記
一、立候補資格者
組合員本人（1月31日現在の組合員

- 名簿登録者）
一、選挙区および選挙区ごとの定数は本部に揭示
一、立候補届出期間
2023年3月10日から4月15日まで
一、選挙の方法
選挙区定数をもとに投票で行う
一、立候補の届出
東京ほくと医療生協選挙管理事務局（組織部）



朝の病院食の一例(王子生協病院)

簡単な工夫して食べる

〜できることから試して〜

健康づくり学習会

2月18日、第2回健康づくりオンライン学習会を開催しました。昨年開催できなかった健康チャレンジ報告会と同日開催しました。視聴会場を9か所用意し、自宅からの参加者と合わせ63人が視聴しました。前回はサプリメントにつ

いて学び「食事で栄養をとる方法を知りたい」という声が多かったことから、管理栄養士で王子生協病院栄養課の碓さとし課長が「サプリメントに頼らない栄養の話」を話しました。

サプリメントや食事とはどんなものか、必要なエネルギー量の計算方法、3大栄養素・5大栄養素とは何か、1日の食事量の目安を病院食の1日の献立例をもとに学ぶ、などの基本から始まりました。そして、高齢者や夜遅くに帰宅して食事をする労働者が「これなら自分にもできる、と思う食事の工夫が知りたい」と

いう要望に答えました。惣菜や冷凍野菜や宅配弁当など利用してもいいこと、きっちり計測せず、手の大きさで一食分の目安を確認する方法など、無理なくできることからやろうと励まされる内容でした。

健康の秘訣は、①規則正しい生活、②十分な睡眠、③適度な運動、④体に合った食事をする、⑤毎年健康診断に行く・定期通院して処方薬を飲む。知っていた内容も今回聞いたことで、乱れがちな生活を見直すきっかけになると思います。

参加者から「的確でわかりやすかった」「毎日の食事で何が不足しているか確認できた」など感想がありました。今後も組合員の健康に役立つ学習会を開催していきます。（健康づくり委員会事務局・伊藤笑子）

医療と介護の現場

転倒リスク回避で困惑 本人希望と排泄の制限



90代のAさんは90代の妹と二人で暮らしています。ベッドの隣に設置したポータブルトイレの移乗や日々の薬や食事の世話など、訪問介護を使いながら妹の力を借りて行っていました。

年末に2人はコロナに罹患し、入院や施設で加療中に体力が低下しました。そこで介助量が大きく転倒のリスクが高いポータブルトイレの利用から、ベッ

きなくなったのか「妹がドに戻れなくなり、近所の方や医療機関に連絡して助けることになりました。」

今までできていたことができなくなってきたのか「妹がドに戻れなくなり、近所の方や医療機関に連絡して助けることになりました。」

現在の訪問介護の排泄支援では定期的なオムツ交換は可能ですが、便意尿意のたびに介助は困難です。病院や施設では自立を促してトイレでの排泄訓練をして、在宅ではさまざまな介護事情で医療的な処置も含めオムツで床上排泄を余儀なくされる現状です。住み慣れた自宅で過ごすには「排泄のたびに介護サービスを利用するのは難しい」という制度の限界を理解してもらうしかないのでしょうか。（訪問看護ステーションほくと所長・橋本明子）

不明組合員脱退処理に関する公告

定款第10条に基づき、2年間以上住所変更の届出を行わず、所在不明となっている組合員の脱退処理を行います。住所確認ができた場合は、再度加入手続きを行い組合員資格が復活します。なお脱退処理該当者名簿は、3月15日から1か月間、北区豊島3-5-6にある本部組織部で閲覧できます。

東京ほくと医療生活協同組合 理事長 今泉貴雄

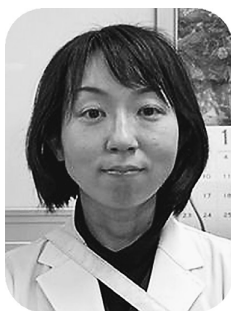
◎王子生協病院は、個室も含め全室差額ベッド料はいただいております。

病気の
話

王子生協病院

医師 上野 晶香

「ピンクリボン運動」は1980年代、アメリカの乳がんで亡くなった患者の母親が「同じような悲劇が繰り返されないように」と願いを込めて作ったリボンからスタートした、世界規模の乳がんの啓発キャンペーンです。



きょうと介護

(41)

2000年に介護保険制度がスタートし、22年が経過します。私たち東京ほくとは介護職員が活躍する職場が多くあり、約1000人が日々奮闘しています。2013年に全日本民医連より「介護職が専門職として集い・学びあい・交流する介護職部会を発足しよう」と提起され、2015年から法人内介護職部会として活動を開始。「ほくと介護職なかまの会」という

名称は、発足時の運営メンバーがキーワードを出し合い、みんなで決めました。3区でさまざまな事業所に配置されている職員は、自分が所属する事業所の業務で精いっぱいです。ほかの事業所がどこで・どのような悩みを抱えつつ仕事しているか、わかっていない現状がありました。コロナ前は学習会や交流会を年2回企画し、顔の見える関係づくりを支援しま

月一度は自己チェック

乳がん検診は隔年受診を

を実施する医療機関もあります。活用してください。乳がんの直接的な原因は、まだはっきりわかっていません。40歳以上、出産をしていない、高齢での初産、初潮が早く閉経が遅い、肥満、飲酒・喫煙習慣



でない方も、ぜひ2年に1回は乳がん検診を受けるようにしてください。月に1回は、自分の乳房にしこりや変形がないかどうか

2019年 がん罹患数	女性のみ	男女あわせて
1位	乳房97,142	大腸155,625
2位	大腸67,753	肺 126,548
3位	肺 42,221	胃 124,319
4位	胃 38,994	乳房97,812
5位	子宮29,136	前立腺94,749

うかをチェックしましょう。乳がんのしこりは、触れると硬くゴツゴツした感触です。一方、良性のしこりはグミのように軟らかく、動くような感じがします。良性か悪性かを判断するのは難しいので、気になるしこりがあれば、医療機関を受診しましょう。

乳がんの完全な予防方法は残念ながらありませんが、以下のことを心がけましょう。

- ・脂肪の多い食事を避ける、飲酒は適量（日本酒1合）、たばこを吸わない
- ・豆腐・納豆などの大豆食品やイソフラボンをバランスよく摂取する
- ・がん全般の予防として生活習慣を見直し、定期的な検診を受ける

乳がんの完全な予防方法は残念ながらありませんが、以下のことを心がけましょう。

- ・脂肪の多い食事を避ける、飲酒は適量（日本酒1合）、たばこを吸わない
- ・豆腐・納豆などの大豆食品やイソフラボンをバランスよく摂取する
- ・がん全般の予防として生活習慣を見直し、定期的な検診を受ける

悩みや情報交流で活気

ほくと介護職なかまの会

時間延長となりました。コロナの影響で参集型企画が難しくなった2020年度は、法人内介護職員同士の横のつながりをつくる

それをきっかけに、担当した患者・利用者の「ここに残った事例」をまとめ、振り返って事例集をつくりました。「1人1事例」もしくは「1職場1事

ここに残った事例集

東京ほくと医療生協同組合
ほくと介護職なかまの会

が、同じ職場のメンバーになるべく重ならないように4グループに分かれ、交流を深めました。話のきっかけに事例集を活用するグループ、病院から退院した方を在宅チームが支援しているケースの情報を共有するグループなど、短時間で話が花が咲きました。まだコロナの影響は大きく、以前のような参集型企画開催は検討が必要です。「ほくと介護職なかまの会」として、介護職員同士の顔が見える関係を構築しつつ、患者・利用者の支援に務められる一助となるよう、とりくみます。（福祉事業部長・西村祐子）

第9回 荒川ラインウォーキング

健康づくり
を一緒に♪

開催日

3月30日(木) 雨天・感染拡大時中止

時間

受付開始 12時30分～

開催時間 12時50分～16時00分

※スタートの時間によってはコースの変更をお願いすることがあります

当日受付場所

扇大橋下
日暮里舎人ライナー足立小台駅徒歩3分

コース

扇大橋～岩渕水門の間の4コース

①3km ②5km ③7km ④9km

※それぞれ中間地点で折り返しとなります

参加資格

東京ほくと医療生協の組合員と
家族又は当日医療生協への加入が可能の方

※先着100人までとさせていただきます

参加費

無料

事前申込制

参加を希望される方は事前登録が必要です。

締切 3月23日

お申込み・お問い合わせは…

本部組織部

☎ 3913-9100 FAX 3912-9333

バレンタイン行動に78人

「暮らし守ろう」と心ひとつに

江北駅前

東京ほくとでは「だれもが住み慣れたまちで、安心して暮らし続けられるように」とさまざまな活動を行っています。毎年2月に全国一斉に行う「虹のバレンタイン行動」もそのひとつです。

折しも「諸物価の異常な高騰」「コロナ禍での社会保障の削減」「理不尽なロシアのウクライナ侵攻」「憲法違反の敵基地攻撃能力の保有」「軍事費の増大と増税」「原発回帰」など、私たちの生活を脅かす事態



カラフルなプラスターが目立つ（江北）



リレートークで通行人に訴え（町屋）

が現在進行形で進んでいる中での行動でした。

足立区では竹の塚と日暮里舎人ライナーの江北駅で行われ、2月7日の江北駅前には13人の組合員と職員が参加しました。手づくりのプラスターを掲げ、参加者がリレートークで訴えました。（理事・松本和彦）

町屋駅前

2月6日、町屋駅前周辺の方々に向けてプラカードを持っての意思表示とマイクで呼びかけを行いました。荒川生協診療所から事務・看護職8人、組織部2人と組合員2人も駆けつけて、総勢12人が参加しました。

今回は3人の職員がマイクでの訴えに初挑戦し、私もその一人でした。はじめは緊張してうまく話せずにいましたが、顔なじみの患

者の組合員の応援もあり緊張が解れて、無事に終えることができました。

新型コロナウイルス感染拡大でさまざまな活動が制限される中、民医連の活動に参加でき、組合員と一緒にまた活動できて、とてもうれしく思います。（荒川生協診療所事務・小笠原有紀）

竹ノ塚駅前

2月11日、竹ノ塚駅西口西友前で6人（北足立第2支部1人、第3支部4人、職員1人）の参加で行いました。前日は珍しく雪が降り、翌日まで雪が残ったかどうかと心配しましたが、当日はきれいに晴れ上がった青空でした。

新型コロナウイルス感染が拡大する前は、マイクで医療生協や平和、社会保障改悪の問題などを訴えたり、チョコレートとポケットティッシュ



宣伝にうなずいて通る人も（竹ノ塚）

赤羽駅前

2月14日午前、全国の医療福祉生協でとりくむバレンタイン行動に赤羽駅西口で参加しました。今年は、平和・いのち・くらしを壊す大軍拡・大増税に反対する署名のお願いと「平和を守ろう」「医療を守ろう」「介護保険の改悪反対」などの要求プラスターを掲げ



進んで署名してくれた2人を含めて4筆の成果があった（赤羽）

て、組合員・職員計22人がアピールしました。

「新しい戦前にしない」ために、このようなアピールを続けることが大事と改めて思いました。冷たい風の強い日でしたが、スタンディング中は暖かい日差しが1時間でした。（浮間第1支部・高久行子）

王子駅前

2月14日午後、王子駅北



口でバレンタイン行動を行い、組合員と職員あわせて25人が参加しました。当日は風が強く極めて寒い日でした。

5年前の戦争法が強行採決されてから、防衛費が年々増額され、昨年暮れに敵基地攻撃を可能とする「安全保障3文書」を閣議決定。国会にはからずアメリカに行つて、軍備増強・武器購入を約束、なんと5年で43兆円。

軍事費を増やせば、社会保障や教育費が減らされます。平和を脅かす自民・公明の政治を辞めさせましょう。組合員や職員のハンドマイクの訴えに通行人が注目し、署名も7筆集まりました。「戦争準備の前に平和の準備を」、さらに署名をすすめ、平和の世論を広げましょう。（豊島5・6丁目支部長・荒井毅）

心痛めながら診療断りも

「鳴りやまなかった電話」

（医事課）

2020年の新型コロナの感染拡大から早3年が過ぎようとしています。振り返るとあっという間に、この間、電話再診の開始、コロナワクチン接種・発熱外来の運営など、医

事課としてさまざまな関わりがありました。なかでも発熱外来対応に一番力を入れました。発熱外来は、診療スペースを通常外来と分け、月曜から土曜の午前診療を現在も継続しています。発熱外来の開始当初は予約なしで対応し

ていたため、流行期には一日50人を超える患者を受け入れました。

医事課は主に、診療予約の電話対応、発熱患者・濃厚接触者の受付対応、診療費の精算や請求書・領収書の発送作業などを担当しています。特に大変だったと感じるのは電話対応です。

コロナ流行期は、発熱外来の受診を希望する電話の数も非常に多く、電話が鳴りやみませんでした。発熱の患者から聞き取らなければいけない事項が多く、1人に対応するのに10分ほど

時間を要します。そのため午前中は電話対応で終わってしまうことも多々ありました。

特に難しかったのは、診療を断る対応でした。患者受け入れ枠がいっぱいになって診療を受けられないことを患者に伝えますが、どの患者も切迫した事情を抱えて、非常に



濃厚接触者受付は感染対策のため外で行う

心苦しく思いながら対応をしていました。電話口で患者から怒号が飛ぶなど、職員がづらい思

いをすることもありました。最近では、医療機関の受診がなくてもコロナ陽性者の登録ができるようになったため、電話の回数も落ちてきつつあります。

新型コロナウイルスの感染拡大が始まったころは、患者・職員とも、今まで経験したことのない新型感染症への対応で混乱しました。マスクやガウン、手袋などの衛生材料が不足し、未知の感染症への恐れから来院を拒む患者も多くいました。徐々に対応のしかたがわかってきて、患者・職員の双方が

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)

大変だった3年間でしたが、みんなが知恵と力を合わせて大抵のことは乗り越えられるという希望を感じた期間でもありました。

コロナの終息はまだ見えていませんが、今後も患者の不安が少しでも軽くなるよう温かい接遇を心がけ、患者の安心・安全に寄与していけるよう奮闘していきたいと思っています。（王子生協病院医事課長・折笠健）

SDHを知る

私たちの自身や周りの人たちの健康を考えると、自己責任では片づけられない背景が存在します。「健康の社会的決定要因」を知ることで、健康格差が生まれる意味も見えてきます。一緒に学んでいきましょう。

④ SVS: 社会的バイタルサイン
(Social Vital Signs)

バイタルサインは、体温・血圧・脈拍・呼吸・意識レベルなどの生命徴候、「生きている証」を示すものです。これに対しSVS（社会的バイタルサイン）存在であり、その状況に関する情報・兆候を意味する」としています。

存在であり、その状況に関する情報・兆候を意味する」としています。

私が苫小牧市で勤務して
いたころ、内科へ定期通院
していた一人暮らしの高齢

VSで患者まるごと捉える
外来で調査し、チームで支援

患者が自宅で孤独死をしました。自立して生活していましたが、亡くなる半年ほど前から、通院日を忘れることが増えていました。

このことがきっかけで、外来通院中の高齢者の社会的孤立に目を向け、健康や暮らしに寄り添うことを目的としてSVS調査を開始しました。自宅以外の連絡先や、医療や介護を含む生活の状況、家族構成、頼れ

た事例もありました。その後すべての年齢層を対象に、気になることや困りごとがある際にSVSを聞き取り「その困難はなぜ、どこから来ているのか。私たちに何かできることはないか」を検討するSVSカンファレンスを実施します。

このカンファレンスに使用しているSVSアクションシート(図)の項目は、健康の社会的決定要因の項

身のことや、社会的な問題が見えてきます。

困った、よくわからない
 と思っていた方が、私たち
 と同じように生活している
 人で、その方自身も困って
 いることに気づき、支援の
 糸口が見つかることもあり
 ます(How)。すぐに解決策

れています。一人ひとりの患者にはそれまで生きてきた歴史があり、これからも続いていきます。病院に来ているときだけが療養ではなく、生活そのものが療養だと考え、チームで連携し社会の中で生きていくことを支援しています。

とができる
ようになり
ます。

る人が近くにいるのかなどを聞き取り、一人暮らしの方の自宅訪問を事務職員も巻き込み行いました。

「困りごとはいつでも病院へ相談して」と伝えると、通院時に気づけなかった生活上の困難を相談する方もいて、医療機関や地域包括支援センターと連携し

目に近づけた内容になって
います。患者に関わる多職
種がさまざまな情報を出し
合い、現在の問題点を共有
し(What)、その困難はど
こから・なぜ起きているの
かを調べたり想像したり話
し合ったりします(Why)。
そうすることで、これまで
で見えていなかった患者自

ついででした。

りました。なかでも印象的だったのは、王子生協病院回復期リハビリ病棟の発表です。

病棟内クラスターにより約1か月間リハビリを中止せざるを得ない状況となり、患者に身体的、精神的に明らかな影響がありました。他病棟と違って入院の目的が治療ではなくリハビリであるため、入院の目的

が奪われた状態となつてしまひ、患者や家族から不安や不満がある中での奮闘に

ほかにも、地域の中での診療所の関わり方について、災害時対応を利用者と

績について賞状の授与を行いました。

の人らしく生きていくことをあらゆる場で援助する無差別・平等の看護をめざします」を体感できるような、その人らしく穏やかに過ごしてほしいと願いがこもった内容でした。今後とも職場全体で目標に向かって助けあい、地域の中で信頼してもらえような東京ほくとの看護をめざし、努力していきたいと思います。

（訪問看護ステーションほくとサテライト十条・渡辺美穂）

勤医協札幌病院
師長 幌ほろ
沙さ小お里り



どんな状況下でも尽力

すめさせ「輝く」看護

看護活動研究交流集会

2月4日、第25回東京ほくと看護活動研究交流集会を開催しました。今年のテーマは「看護のちからは無限大」輝く、民医連の目指す看護を」とです。

発表者、座長、運営委員のみが会場に集まり、参加者約30人はオンラインとなりました。14事業所から演題発表があり、3会場から分散会形式で行いました。

新型コロナウイルス、医療機関や在宅医療でも厳しい状況が続き、新型コロナウイルスに関する発表が4演題あり

Social Vital Signs アクション・シート ver.3.0	氏名	日	年	月
テーマ:	① What (何が起きているのか)	② Why (なぜ起きているのか)	③ How (どのようにするかの)	
Human network and relationships				
人間関係(家族、近所、交友、冠婚葬祭など)				
Employment and income				
収入、仕事内容、労働環境など				
Activities that make one's life worth living				
(Advanced-ADL) 趣味、活動、生きがい				
Literacy and Learning environment				
健康観、幼少期の教育環境、学歴など				
Taking adequate food, shelter, and clothing				
食事、住居、地域(衛生、商店、交通/連絡手段、公園) など				
Health care systems				
保健・医療・福祉・介護サービス				
Patient preference/values				
意向、価値観、性格など				

街づくり

王子生協病院

病院彩るボランティア
笑いあい楽しくお世話

2月22日に
みどりのボラ
ンティアが久
しぶりに活
動。みどりの
ボランティア
は現在6人
で、緩和ケア
病棟の庭園や
病院周りの植
栽の手入れを
越えないと出られません
が、80代の方も現役で働い
ているだけあって、難なく
窓を乗り越えられます。
今回は、パンジーや葉牡丹の植え替えと、ボラン
ティアが持ってきてくれたミ
モザを来院した人におすそ
わけしました。生き生きと
活動している姿を見て「ボ
ランティアは体を動かすだ



る、元氣が出る仲間なのだな」と感じました。

ポランティアのおかげで、昨春は駐車場奥の庭園でいろいろな花が一斉に咲き、見事でした。今年もどんな花が咲くのか楽しみです。（事務次長・伊藤里美）

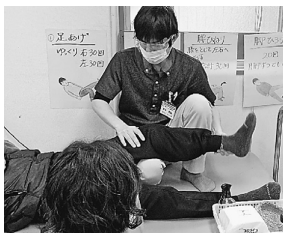
荒川生協診療所通所リハビリテーション

昨年10月、長らく荒川生協診療所通所リハビリテーションの主任として、回復期リハビリテーション病棟へ異動となりました。同年8月から産休に入った理学療法士もいて、10月以降はリハビリ職員が総入れ替え

を務めた理学療法士が、介護保険分野の職員の協力で、現体制での受け止めてくれた利用者や替えとなりました。温かく

員へと伝えていくために、王子生協病院の受け入れも、少しずつ再

職員入れ替え心機一転
活動・学生受け入れ再開



利用者のリハビリを行う様子を見学する実習生（手前）

予防に十分留意しながらも、レクリエーションや作業活動などを再開して、活気のある通所リハビリをめざします。

（主任・小林祐貴）

（主任・小林祐貴）



*わたしも
配ってます*

元詩人で任務に積極的
生きがいのように配付
北区王子本町

雨宮正文さん(76歳)

雨宮さんが「東京ほくと」を配るようになったのは、30年以上前のことでした。とても元気で、健康まつりなどで交通整理役をしていました。



今はすっかり弱って、斜めに歩いている状態です。それでも「帰りに配りながら行くから大丈夫」と新聞を畳んで、生きがいのように配付に向かいます。

若いころは佐藤八郎の弟子で、詩を書いて中学の音楽の教科書に載ったこともあります。病を患ってから書くことができなくなり、今回は私がこの記事を書くことになりました。(王子本町支部長・久保みどり)

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)

新田 荒川雪江(64)

パソコンを教わり可愛い葉書も作れました。

豊島 池田幾子

検診で動脈硬化があると
言われ薬を飲んでいました。

赤羽南 滝口雅子(40)

「サザエさん」タラちゃん声優が亡くなりました。

西尾久 小林清子(76)

「なんでも相談会だより」の学生たちの意見に感銘を受け、切り抜きしました。

王子 中澤政子(79)

節電チャレンジしても、電気料金上がる一方。早く暖かくなしてほしい。

西伊興 加来芳一(81)

◎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)

ひとこと通信に元同僚2人、テニス仲間の名前もあり嬉しかったです。

王子本町 鈴木孝周(86)

コロナと花粉症でマスクが外せません。

岸町 横原一栄(92)

散歩で名主の滝公園。入口に白梅が満開、春ですね。

町屋 為我井雅子(81)

隅田川沿いの遊歩道。ゆりかもめ、カワウ、鴨を観察するのも朝の楽しみ。

豊島 藤澤留美子(70)

本田宏氏の講演で明治維新から今に至る官僚ヒエラルキーなど知りました。

岩淵町 佐藤真美(65)

木を植え替え、たくさん
のつぼみが出てきました。

植物の力強さを感じます。

舎人 川崎美恵子(79)

近くの梅園に行き、梅の
甘い香りに浸りたいです。

王子 町田陽子(71)

いつも楽しみに読んでいます。今回初投稿です。

豊島 石井直(74)

60歳からは優等生。医師の助言を守り、一日一万歩

挑戦中。葉に頼りません。

西尾久 鶴見一夫(76)

青魚を食べてじんましん。家族から「まだ若い」と言われました。

豊島 横山きよ(75)

借楽園の梅を、3年ぶりに見に行きました。

鹿浜 梅原恭子(76)

日本語ボランティア開始1年、出会いがあり仲間も増えました。「やさしい日本語」連載が嬉しい。

王子 井伊幸子(73)

突然のめまいで王子生協病院へ。優しく丁寧に診てもらい、安心しました。

志茂 神田節子(71)

「絵手紙ひろば」「季節のスナップ」楽しみです。

町屋 久道和男(76)

「病気の話」が参考になりました。よくこむら返りになり、冷え対策でレッグウォーマーを履きます。

豊島 田島明佳(31)

子育ての疲れのせいか、夜に眠気が強いです。

栄町 野口満枝(71)

ひとこと通信が楽しみです。

宮城 小池新一(75)

身体とも老化を感じる毎日。春が来るのが楽しみです。

王子本町 鈴木幸子(82)

買物をウォーキングと兼ねています。

伊興 岩田春江(71)

頭と手指を使って静かにできるゲーム、私はできませんが、麻雀がありました。

豊島 高橋雄吉(72)

毎日ウォーキング。遠くまで歩き、疲れたときは帰りにバスに乗ります。

東伊興 藤井明(72)

子どものころ、アレルギーの心配がなかったです。今は学校給食もアレルギー食が用意され大変です。

栄町 向後美智子(75)

「ピンコロ」のパワースポット・ぽっくり薬師(西光院)に行きました。心安らかと思う今日の頃。

江北 清水せつ子(73)

庭のクリスマスローズが咲き始め、春を感じます。

豊島 中西洋子(72)

ひと月の入院で家に帰った97歳の母。第一声は「家

がいいね」とにっこり。

宮城 長井勉(58)

会った方に「東京ほくとに載りましたね」と言われ配付の責任感も出ました。

神谷 宮本房江(89)

待望の荒川ラインウォーキング、今年は9kmに挑戦。80代最後の思い出に。

舎人 湯川ちづ子(74)

おさんぽ班で舎人公園へ行きます。季節を感じるこ

とができ楽しい時間です。

堀船 河原みゆき(65)

なんでも相談会に、いつも頭が下がります。アレルギー抗体の発見者が日本人だと初めて知りました。

王子 大川重方(79)

折り込まれていたハガキに署名して投函しました。

王子 若林ふさ子(70)

「病気の話」にあった水分補給や運動をしています。

第414回

パズル

〈ヒント〉世界睡眠医学協会が3月第3金曜を「世界〇〇〇デー」に制定、正しい知識の普及や啓発活動を行う日。日本人はこれが短いことで経済的損失を生んでいると言われる

〈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3-5-6東京ほくと医療生協へ

〈前回答え〉(ア)レルギ

〈当選者〉(応募40) 荒川雪江、加来芳一、川崎美恵子、小林清子、町田陽子

〈抽選対象外〉となります。

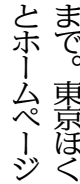
〈紹介しますので匿名希望の方はその旨明記下さい。〉

〈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へ

〈前回答え〉(ア)レルギ

〈当選者〉(応募40) 荒川雪江、加来芳一、川崎美恵子、小林清子、町田陽子

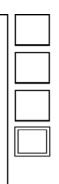
「機関紙」編集部まで。東京ほくとホームページ



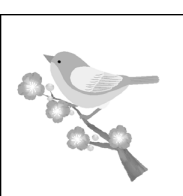
ナニシ



随筆・枕草子の書き出しは「春はあけぼの」。平安時代後半の女性歌人で「中古三十六歌仙」の一人



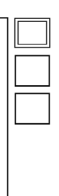
ナニシ



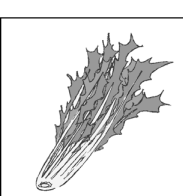
繁殖期のオスはメスに向けて一日1000回以上ホーホケキョと鳴く。メジロと誤認されやすい。別名「春告鳥」



雨が降らなければ、3日連続で花が朝に開き、夕方に閉じる。摘むと出る白い液体はゴムの成分を含む



肥料を使わず水と土の力で育てたことが名の由来。江戸時代初期から栽培され、京都原産。栄養豊富



肥料を使わず水と土の力で育てたことが名の由来。江戸時代初期から栽培され、京都原産。栄養豊富

季節の
スナップ



西新井大師の境内に早咲きの桜が咲き出しました。メジロが喜んで飛び回っています。2022年撮影(斉藤直江)



コロナ禍で歌えなくなり、新たな活路を開いた

医療生協の出番です！あなたの町の班会

体操と演奏で仲間も増
歌わずとも音楽楽しみ
(東十条支部)

トーンチャイム班

コロナ前は月1回の「きたカフェ」で歌っていました。集まる機会がなくなりました。支部運営委員会で「体も心も健康でいたい」「ピンピンコロリとい

きたい」と話し合い、昨年春から準備をし、生協北診療所の講義室でスクエアステップとトーンチャイムを使った音楽と脳トレを始めました。

そして9月からは毎週金曜に「近所体操十さくら体操」と「トーンチャイム演奏」にとりくんでいます。参加者は徐々に増えて

きて、近隣の支部の方も含めて10人を超える方が楽しんでいきます。

近所体操は、北区長寿支援課が推奨している、参加者全員が「仲間」となっている。新しい介護予防体操です。どなたでも参加できます。ご連絡ください。
(大久保忠利)



参加してみませんか

〈班会案内〉

3月15日～4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】

- 3月15日午後1時半～ きよふじ班（日常の情報交換）堀船ふれあい館
- 3月15日午後1時半～ さくら班（つどい・サロン）堀船ふれあい館
- 3月16日午前10時～正午 ほっとカフェバザー（健康チェック、パン販売）赤羽東ほっとカフェ
- 3月17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
- 3月22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）
- 3月23日午前10時～正午 ほっとカフェバザー（健康チェック、パン販売）赤羽東ほっとカフェ
- 3月24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
- 3月25日午後1時半～ 童謡班（軽体操）堀船ふれあい館
- 3月27日午前10時半～正午 茶話会（ハンドベル、紙芝居、映画上映 ※食事なし・参加費100円）神谷堀集会所

- 3月31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
- 4月7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
- 4月12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】

- 3月18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
- 3月19日午前10時～11時半 荒川音頭班（踊り）尾久ふれあい館
- 3月21日午後1時～3時 うたう班（音楽鑑賞）班長宅（荒川町）
- 3月25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
- 4月1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
- 4月8日午前10時～正午 花の木班（仕分け、ころばん体操）荒川生協診療所3階
- 4月10日午後1時半～3時 はらっぱ班（体操）区立原公園
- 4月11日午前10時～正午 なかよし班（体操）組合員事務所（荒川町）

【足立区】

- 3月17日午後2時～3時半 げんきかい（サロン）はんの木

- 3月20日午前10時～11時半 おさんぽ班 はんの木
- 3月22日午前10時～11時 コカリナ班（楽器演奏）はんの木
- 3月22日午後2時～3時半 はなみずき班（体操）かえで薬局2階
- 3月26日午後0時半～3時 ピンボン班（卓球）入谷小学校体育館
- 3月28日午前10時～正午 らくらく体操班 おじゃんせ
- 3月28日午後1時半～3時半あみもの班 おじゃんせ
- 4月3日午前10時～11時半おさんぽ班 はんの木
- 4月11日午前10時～正午 らくらく体操班 おじゃんせ
- 4月11日午後1時半～3時半あみもの班 おじゃんせ
- 4月12日午前10時～11時コカリナ班（楽器演奏）はんの木
- 4月13日午前10時～正午 パッチワーク班 おじゃんせ

〈企画案内〉

- 第3金曜午後2時～4時「さくらカフェ」
- 月2回「タッチケア・フットケア」体験会
- 3月30日午後1時～ 荒川ラインウォーキング

問い合わせ先：組織部(03－3913－9100)

外来診療体制のご案内

3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 高橋英【呼】 笹島【循】	村山(1・3・4・5週) 内科医師【七 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) 高島(3・5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) 佐藤温
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	予 約	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
	一 般													
緩和と外来(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 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・5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	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(郁)(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 ●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

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 水谷(整形) (予約)	泉水(内・小) (予約) 伊沢 赤井(整形) (予約)	田邊(1・3・5週) 伊沢	伊沢	田邊 伊沢 武井(整形) (予約)	田邊(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 人 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 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

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。

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	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・2週)	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月
夜 間			竹田 (2・4週)		前田 (1・3・5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

歯ブラン販売

3月 8日、18日、22日、28日

「特売日」

4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

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 ハ 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

認知症対応型共同生活介護

☎ 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

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 ☎ 5850－3585

あらかわ虹の里デイサービス

荒川区荒川4－54－5 ☎ 3805－8388

ヘルパーステーション虹

荒川区西尾久8－13－9 ☎ 5855－7761

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 な で し こ

荒川区西尾久8－13－9 ☎ 5855－7447

都市型軽費老人ホーム

足立区新田2－4－15 ☎ 5390－8451

ほくと西尾久虹の家

足立区新田2－4－15 ☎ 5902－7179

デイサービスセンターなでしこ

鹿浜診療所2階

訪問看護ステーションほくと

足立区新田2－4－15

サ テ ラ イ ト た ん ぽ ぽ

足立区新田2－4－15

鹿浜診療所通所リハビリ

足立区新田2－4－15