

生協の現況 2023.6.1現在	
組合員	29,607人
出資金	14億9,722万円
一人平均	50,570円
2023年度増加	
組合員	145人
出資金	918万円



一人は万人のために万人は一人のために

2023年7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>

やっと集まって話せた

～4年ぶりに通常規模で開催～

第83回 総代会



他支部の方々や職員との対面も楽しみ、発言に聞き入る参加総代の皆さん

久しぶりの再会喜ぶ笑顔あちこちに

6月24日、滝野川会館で総代263人（書面議決・委任状を含む）などの参加で、通常総代会を開催しました。新型コロナウイルス流行が多少抑えられた時期で、通常規模での開催となりました。

①2022年度活動まとめ、事業報告及び決算関係書類承認の件、②2023年度活動方針、事業計画及

び予算承認の件、③役員選任の件、④役員報酬限度額決定の件の4つの議案が賛成多数で承認・決定されました。

参加人数の制限なく開催する総代会は、新型コロナウイルスが流行する前の2019年以来、4年ぶり。集まれなかった時間を埋めるように、再会を喜ぶ姿が会場のあちこちで見られました。

た。

総代会では、第1～4号議案を深めるため8件の補足発言がありました（左記・4～5面）。昨年はコロナ禍のため職員は動画による発言とせざるを得ませんでした。今回は業務で欠席した職員1人を除く全員が出席して報告しました。

発言通告も1件あり、議論が進みました。そして昨年は動画のみで

総代会での発言をご紹介します。

総代会での発言

ピンピンコロリめざして工夫重ねて継続して活動
東十条支部

大久保忠利



当支部は、地元生協北診療所があります。コロナ前は4人の運営委員と担当理事、組織部の力も借りて30か所へ機関紙をおろし、配付してきました。

そして近隣の支部の方と「きたカフェ」の運営を行ってきました。しかし、現在は運営委員が2人に減っ

紹介となった新入職員が、今年は一人を除く全員が壇上に並びました。「マスクなしの表情が見えなかった」と参加者からの要望はありましたが、総代の皆さんの温かい拍手で迎え入れることができました。

新役員が選任され、総代会の最後に今泉貴雄理事長から紹介しました（4面）。あわせて退任理事が並び、今泉理事長が一人ひとりへ

てしました。

コロナ前のきたカフェは賑やかで、楽しい時間と居場所がありました。コロナ禍になって閉じこもり生活が続く中、私たちは「健康寿命を延ばし、生き生きと生活し、心も体もピンピンコロリといきたい。そのために何かできないか」と話し合いました。

感染者数が減った頃合を見て、3密を避けて、スクエアステップの日と「ご近所体操」とトーンチャイム演奏の日を、月2回交互に企画しました。感染が拡大して途切れ途切れの開催でした。

「ご近所体操」は準備体操・筋トレ・整理体操で構成され、たっぷり30分はかかります。1・2・3…と声を出して行っています。トーンチャイムは、私のギター伴奏で小さな声で歌いなが

感謝を伝えた後、代表して元副理事長の清水起美子さんから挨拶がありました（当日欠席となり、西村祐子常務理事が代読）。

「顔を見られて良かった」という感想が多く寄せられ、他支部の方や職員と会えたことで元気をもらえていました。総代会で共有した情報や思いを、今後の活動にいかしていきます（編集部）。

ら演奏を楽しんでいます。

昨年9月からは、これまでのご近所体操、トーンチャイム演奏に加え「さくら体操」もとり入れたメニューで、毎週金曜午前定例化して続けています。近隣の支部の方も含めて15人ほどが参加しています。

お楽しみとして、参加者のお誕生日に班会援助金を使ってお花をプレゼントして喜ばれています。そして4月27日には、コロナ禍の労をねぎらって生協北診療所職員に演奏を披露しました。

5月からは生協北診療所地域の支部にも呼びかけてモルックを始めました。班会を毎週の定例化にすることして、活動が広がりました。これから生協北診療所の建替の課題もあります。支部として、今後もがんばっていききたいと思います。



ようやくマスクなしの子どもたちが笑顔で対話できる学校がもどってきました。この長かったコロナ忍耐生活のご褒美に、学校給食を無償にして子どもと保護者を喜ばせようなどとは考えない現政権。それどころか、軍事費を軍事費を…と予算を増やしています。教育の基本は密なので子ども同士教師と子ども・社会と子どもとの密接な関係の復活を喜んでいきます▼気になるのはコロナ後遺症です。「疲れた」「だるい」など子どもたちの声をよく聞いて社会全体で向き合うことが大事だと言われます。体調の良いときも悪いときも、喜びや苦しみを語れる。友だちや教師がいつもそばにいる環境であることが望まれます▼特に教師の多忙は、本来の教育活動ではない忙しさだと言われています。学校よ、もっと子どもと先生が向き合い豊かな対話ができるようにしてください。子どもはその時々々の感動を重ね、成長・発達します。その感動を逃さず充分に共有できる余裕を先生たちに与えてください。感動にはそのときにしかない適時性があるので、すから▼年々の少子化が気になります。若い世代の希望のために、金のかからない高等教育（大学など）返さなくともよい奨学金を用意してあげたい。正規雇用で充分生活ができる賃金・長時間労働や男女賃金格差の是正など。若者が子育てに憧れを持てるような社会的環境を整えてあげたい。

（昭）

生協コーナーを再開

増資や加入がスムーズに

久しぶりの生協コーナー
担当で少し不安な気持ちがある



王子生協病院の会計の待合横にある生協コーナーに座る小松さん

ありました。必要な用具などを受け取り、生協コーナーの場所に行きました。懐かしい気がしました

が、大きな植物があった看板が無いことに気づきました。少し離れた場所から眺めてみたのですが、やはり看板があったほうが良いのではと思いました。(編集部注：現在は写真のようなお知らせ表示をしています)

私が担当し

伝の大切さを感じました。

た日は増資で立ち寄る方がいなかったのですが、案内ポランディアが声かけをしてくれてありがたかったです。お互いがんばりましょうと話しました。

会計を待つ方の中には、生協コーナーをチラチラと眺める人がいました。もしかしら新しい患者で生協コーナーの意味を知らなかったのではとも思いました。どのようにお知らせをしたらいのかかわからないのですが、皆で考えていけたらと思います。

(中里支部長・小松一校)

疾患の基礎知識と運動と栄養

対面で3年ぶりに開催

土曜日糖尿病教室

しました。

王子生協病院の地域公開講座「土曜日糖尿病教室」を5月20日に開催しました。新型コロナウイルスで糖尿病教室ができていない状態が続いていましたが、顔を見ながらの学習会としては約3年ぶりの開催となりました。感染対策を行い、14人が参加

今年1月に入職した佐藤温洋医師による講義「糖尿病について」は糖尿病全般に関してでした。「糖尿病とはどういう状態をいうのか」「なぜ治療をしなければならないのか」など基本的なことから始まり、糖尿

病の診断基準や分類、薬物療法など幅広い講義でした。椅子に座ったまま気軽にできる運動を理学療法士が指導し、参加者みんなで行いました。管理栄養士からは、自分の体重に合わせたエネルギーを知り、上手に栄養をとる方法を紹介しました。



軽く体を動かす体験も

お詫びと訂正

本紙第524号(本年6月15日発行)5面の記事に誤りがありました。

(誤) つくろいファンド

(正) つくろい東京ファンド

関係者の皆さまにご迷惑をおかけしたことを深くお詫び申し上げます。

豊島地域に戦時の爪痕

身近なところに点々と

6月1日、今年度初回の戦跡ウォーキングに参加しました。生協北診療所の新入職員も含め、組合員・職員26人が参加しました。戦跡ガイドがきめ細かく行き届いてとても参考になりました。

前回戦跡ウォーキングを

戦跡ウォーキング

赤羽で行ったときも赤羽が

いかに軍隊の町であったかを思い知らされました。そして今回、豊島公園(通称・カップ公園)が戦時中は弾薬・爆弾の受け渡しを行う大きな船溜まり「豊島ドック」という役目を負った場所を埋め立てつくられたと知り、大きな衝撃を受けました。王子生協病院健康まつりの会場として使われていた公園です。



目立たないと陸軍用地の標石が残る

今でも陸軍用地の標石が残っていたことにもビックリしました。そして、100年も前に生産停止になった銅の鉱石から出る不純物を

医療と介護の現場

本人発信なくても困難が地域内連携で患者支える



した。

相談履

歴はあり

ませんが、

習日に弟

が相談の

電話をする

とすぐにあ

んセンター

から連絡が

ありました。

その後、介

護保険の申

請や受診同

行など、家

族や高齢者

あんしんセ

ンター

に申し込

んで、王子

生協病院外

来在宅部師

長・土井

絵里子)

〈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

トラブル続出の制度

医療機関には保険証も持参を

マイナ保険証制度

反対駅頭宣伝

5月30日、東京ほくとが「健康保険証廃止の中止を求めマイナナンバーカード取得の強制に反対する請願署名」の駅頭宣伝を行いました。王子駅前で職員6人、組合員16人が参加しました。

現在の保険証が来年秋に廃止されようとしているにもかかわらず、現在の健康保険証は、国が国民の医療を受ける権利を保障するために、有効期限が切れる前に郵送で手元に届ける制度です。

4月17日「今こそ、生活保護をあたりまえの権利に」『いのちのとりで裁判』の成果と課題」の院内集會に参加しました。会場とオンラインで約1000人が参加しました。

2013年から生活保護の生活扶助額（生活費）の支給が引き下げとなりました。その違憲・違法性を国・自治体と争う訴訟が「いのちのとりで裁判」です。引き下げの割合は平均6・5%、最大10%（年間削減額670億円）と史上最大で、29都道府県、1000人を超える生活保護利用者が原告となっています。提訴してから長い年月が経

人の薬剤情報や医療情報が既に閲覧されていた。

コンビニでの証明書交付

一方マイナ保険証は、個人情報から、管理責任を負える人のみが任意で保有する申請主義です。5年に一度申請しなければなりません。

しかし自己決定ができない障害者や高齢者には誰が代理をするのか、最も支援を必要とする人へのサポートが決まっています。無保険者が生まれるのは明らかです。

そして問題が後を絶たない。他人のマイナナンバー保険証の情報が登録された方が7300人以上あり、別

の証明書交付サービスでは、他人の住民票が発行。カード取得者に与えられるマイナポイントを誤って他人に付与するケースも相次ぎました。

政府から給付金を受け取る公金受取口座では、家族で同じ口座を登録するといった事例が13万件も確認されました。自治体や国民を置き去りにしたまま進めても、制度は根つきません。

保険証廃止は国民皆保険を壊し、国民の生きる権利を奪う問題です。国民の理解を充分得ていない保険証廃止には、皆の力でたたか



原稿を使わず自らの言葉で訴える渡辺さん

へ加入しているにも関わらず、オンライン資格確認システム上で「無効」と表示されてしまう事例です。当院では4月以降で3〜4件発生しています。

当院ではこのような場合、マイナ保険証ではない保険証で資格確認をしています。たいていの方はそういった保険証も持参しています。このトラブルが原因で、自費請求を行ったケースは発生していません。

しかし少数とはいえエラーが発生していますので、受診の際はマイナ保険証とあわせて保険証も用意してもらう方がよいと思います

「が発生していますので、受診の際はマイナ保険証とあわせて保険証も用意してもらう方がよいと思います」とい

す。保険証があれば、たとえオンライン資格確認のトラブルがあっても、正確な資格情報を医療機関側に伝えることができます。「マイナ保険証の意味がない」と感じる方もいますが、それだけ現在のオンライン資格確認のシステムには不具合が多いということです。

政府は来年秋の保険証廃止を目標としています。このようなトラブルだらけのシステムのまま、保険証を廃止するなど現実的ではありません。保険証の廃止は撤回するべきです。

当院でオンライン資格確認のトラブルなど困りごとがありましたら、遠慮なく医事課職員へ声を掛けて下さい。（王子生協病院医事課長・折笠健）

とも問題とされています。提訴してから最初の判決が、2020年6月25日の名古屋地裁で原告敗訴でした。しかし現在では、原告が11勝10敗と生活保護費の改定に違法性があるとの判決が多く出ています。

勝訴した裁判では「デフレ調整」「ゆがみ調整」に違法性があると指摘されています。反対に、選挙公約に影響を受けたことを認めながら、国民感情や財政事情を踏まえたものであると、原告敗訴を言い渡す裁判官も。判決文を読むと、三権分立の役割を果たしているかわからない状態です。「いのち」「くらし」に

憲法に合致しない基準

扶助引き下げ根拠が不明瞭

「いのちのとりで裁判」院内集會

容が争点となっています。デフレ調整は物価の下落を反映して保護額を減少したもので、厚労省の算定した生活扶助相当CPI（消費者物価指数）に偽装がある」と訴えています。学識経験者を交えた生活

式を使う」など問題が複数あります。ゆがみ調整では、基準部会で検証された数値を独断で一律1/2にし、例年除外されていた生活保護利用者也保護費設定のサンプルから今回のみ抜くことなく計算しているこ

大きく関わる問題なのに、真剣に制度について考えているように見えません。院内集會で一番印象に残ったのは、昔から料理をすることが好きで料理をたくさん作っていた原告。生活保護費を下げられ料理も難しくなり、「温かい料理を食べるのを諦めた」と言いました。温かい料理を食べることができない生活基準が「健康で文化的な最低限度の生活」でしょうか。

今の社会では、物価高や増税など経済状況により生活が大きな影響を受けます。全員が同じように影響を受けるのではなく、低所得者には特に大きな打撃に

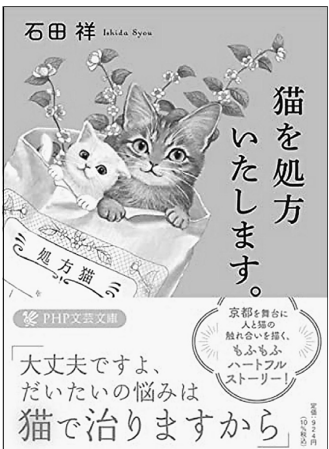
本の紹介

石田祥
「猫を処方
いたします。」
(PHP文芸文庫)

本屋で見たとき「猫を処方」ってどういう内容だろうと思ひ手に取りました。舞台は京都市中央区の「中京こころのびょういん」、短編集で全5話です。各話の主人公は年齢、職業もさまざまで、抱える悩みを相談するために病院を訪れ、薬の代わりに「猫」を処方してもらいます。

登場する猫は【ビー】メス、推定8歳、爪とぎが大好き【マルゴ】メス、雑種、推定3歳、ちょっと筋肉質【タンジェリン】メス、ラグドール、4歳、人と触れ合うのが大好き【ミミ太】

この本は人と猫の触れあいを描くハートフルストーリーです。ぜひ読んでみて下さい。（回復期リハビリテーション病棟看護師・桑原梓）



基盤にも影響を与えるため、利用者だけの問題ではなく日本で生活する全員に大きな影響が及びます。この裁判に関心を持つ人や声を上げる人を増やすために、私も声を上げていきます。（組織部・石川愛恵）

なると理解し、配慮して制度や政策など検討してほしいです。そして制度や政策を検討するときには、適切な調査や統計を利用し、当事者の「声」に耳を傾けることが必要です。生活保護はほかの制度の

オス、スコティッシュフォールド、生後5か月、元気いっぱい【千歳】メス、三毛猫、2歳くらい、きまぐれの5匹です。処方された猫と一緒に生活することで、主人公の心が変化していきます。中京こころのびょういんの医師の「大丈夫ですよ。だいたいの悩みは猫で治りますから」という言葉があります。「猫」で心の病気が治るのかなと思いました。そして読み進めていき、主人公の心が変化していく様を見て、病気は薬だけではなくペット（猫）でも治るということを知りました。社会に出るときさまざまな場面であふさん悩むことがあります。そんなとき、一人で悩むのではなく身近にいるペットなどと触れ合うことで、心が和み気持ち晴れやかになります。この本は人と猫の触れあ

総代会での理事長あいさつ



第2、第3の新たな感染症への備えも考慮すべきです。

私たちはこの3年間、新型コロナウイルス対応で追われました。社会生活や家庭でもさまざまな制限が強いられ、多大なる影響を受けました。

地域の支えで絆を感じた次の感染症への備えも

今年5月、新型コロナウイルスが5類感染症の取り扱いとなり、社会が本格的に動き出しました。街では大勢の人を目にしますし、マスクを外す人も増えてきています。一方で医療現場では、感染者の受診や職員の感染など、感染症が消えたのではないと感じます。

今泉 貴雄

私たちはこの3年間、新型コロナウイルス対応で追われました。社会生活や家庭でもさまざまな制限が強いられ、多大なる影響を受けました。

医療の現場では感染症に対応すべき課題が多々あることを再認識しました。新型コロナウイルス感染症やパンデミックは、私たちが行ってきた医療とは全く別な、非常時の医療が必要であると思知らされました。

新型コロナウイルスは5類に変更され一区切りになり、従来の医療供給体制に戻ります。それとてコロナ蔓延前とは同じにならず、今後は

第83回通常総代会発言集

散歩や脳トレで健康にこまめに情報交換が吉

北足第3支部

伊東 雅子
小川 敦子
鳴原トミ子



左から：鳴原さん、小川さん、伊東さん

北足立では現在8班があります。カラオケ班が活動できなくなり、外なら良いだろうと「お散歩班」をつくって、昨年4月に第1回を開催しました。

最初は5人で「お散歩」です。近場でゆっくりまわりました。「今日はこへ行きたい。今この花が見頃よ」など意見を尊重し歩いています。近くに都立舎人公園があるので、四季折々楽しませてくれます。

散歩に行く場所が二番多いのが舎人公園です。その

歴史を学び今を考える平和のために私が動く

王子生協病院地域連携室
医療ソーシャルワーカー
柴本 美帆



東京民医連「人権と平和を学ぶ体験型連続学習会」では、毎月座学とフィールドワークが実施されました。昨年12月の沖縄フィールドワークには東京ほくからは欠席でしたが、グループワークやフィールドワークで学びを深められました。ひめゆり平和祈念資料館ガイドツアーにオンライン

第2、第3の新たな感染症への備えも考慮すべきです。

感染症に対応する中で、組合員や地域の方々からさまざまな支援をいただきました。改めてお礼を申し上げます。職員と地域の方の接点が乏しくなっていました。職員は生協の素晴らしい、絆を感じました。

後継者育成で次世代へ経営的課題も克服必須

コロナが蔓延した2020年総代会で、今後5年間を見据えて第3次中期計画を確定しました。東京ほくとのミッション、ビジョン、地域包括ケアシステム構築を掲げています。中間点を過ぎた今、改めて

ら「散歩がでらに」など快く引き受けてくれました。

訪問して成果得られる丁寧な対話で関係構築

豊島1・2丁目支部長
吉清 里子



この支部でも高齢化、若い運営委員が育たない：共通の悩みだと思います。

隣近所ひとまわり見渡しても、対応できそうなのがいません。こうなると一軒訪問して、犬も歩けば棒に当たる精神で行動することになりました。

去年12月にスタートして、8回訪問しました。組合員約600人を40代、50代、60代に分けた名簿を組織部がつくってくれました。40・50代は無理だろう。60代はまだまだ元気なので手伝ってくれというけれど、パートやアルバイトで働いている人がほとんど。それで70代前半をピックアップして訪問したものが、該当する人に出会いません。

やっと会えても、現役でがんばる方や孫の面倒で忙しいなどこちらを向いてもらえません。署名をお願いします。

ン参加して、実際に行けたような体験ができました。特に印象深かったのは明治大学登戸研究所資料館フィールドワークです。歴史の授業では知ることのない裏側を学びました。当時の国民が、戦争に勝つためにどれだけ国に尽くしていたかよくわかりました。同時にそうした資料を残してくれていた方々へ感謝することも学びました。

私の班では、連続学習会での学びを通して3段階に分けた平和のアクションプランを考えました。個人単位でできるミクロレベルとしては、自分で学ぶことを中心に、周囲の人に伝えていくこと（学習会への参加やポスター作成など）。メソレベルでは、活動を

て確認してみます。命と人権を守り、地域の人々と協同して健康なまちづくりにとりくむことをミッションとしています。そしてビジョンとして「居場所づくり、各事業所の相談機能を高め、誰ひとり取りのこさない社会をめざすこと、人生の主治医、地域の生活支援者として、質の高い医療・介護を提供することなど」が項目が挙げられています。

これからは、ますます高齢者が増え、働き手、若者が減っていきます。医療・介護の分野は、社会を支える上で欠かせない仕事です。この地で組合員の健康を守るため、後継者を育成し、次世代バトンをつなぐことは重要な課題です。昨今、さまざまな職業で人材不足と言われ、医療・介護でも深刻です。私たちが法人の

いして次へと向かいまします。

訪問した際に、新聞を配るくらいならと3人が引き受けてくれました。5年くらい前の話で「母親の介護のため車いすを購入したとき、医療生協の存在を知らなくてかなり高い買物をした。メンテナンスにも随分お金がかかった」との報告も。



「2022年鹿浜診療所ふれあいまつり」の経験を報告します。

鹿浜診療所の地域活動計画は毎年4月に、組合員と職員が話しあって作成します。「3年ぶりに診療所まつりを、コロナ禍でもできるやり方を模索して成功させよう」と目標を立てました。7月、実行委員会がスタート。地域の交流の場として医療生協を知ってもらい、診療所を身近に感じてもらう」と職員と組合員の共同のとりくみとして位置づけました。法人感染対策委員会に相談しながら、分担して進めていきました。

いよいよ11月19日。願いが通じたのか好天でした。要員はマスクとアイガードで万全の体制。来場者には体調確認、検温、消毒をお願いしました。

来場者が続々と。案内を送った地域のケアマネジャーや隣の支部、生協北診療所からも参加してくれました。

診療所の外のお店にもぎわいを見せました。食べものは地元商店街の唐揚げ・コロッケ、おだんごは豊島町、おにぎりは十条からです。

少ない職員で懸命に診療所でのコロナ対応

汐入診療所事務長
池田 雅子

当診療所は、隅田川沿いの汐入公園に囲まれた、高層住宅が建ち並び、若い世代が多いマンションの1階です。職員数は常勤換算で8・9人、外来月平均610件、在宅65件というじんまりした診療所です。

のどかな診療所にも新型コロナウイルスの波は押し寄せました。第7波・第8波は朝から電話が鳴りやまず、他医

重要です。そして事業を継続していく上で経営的課題の克服は不可欠です。

新任された新役員

《理事長》 今泉貴雄
《副理事長》 臼坂弘子
《専務理事》 佐藤直史
《常務理事》 朝日正子
《監事》 柳川憲二

《理事》
阿部研一郎 佐藤章
高橋朋子 西村祐子
灰野真紀 柳川憲二

《北区》
小川早苗 梶野和子
田口正子 本田郁子
松木久美子 山田康子
渡辺博 片山裕美
高橋千幸 坪井美和
（足立区）
佐藤純子 横田敏夫
（荒川区）

いつもは診療のために来院する患者の笑顔に、職員も笑顔がはじけます。

診療所2階は子どもコーナー。人数制限と換気を行い実施しました。バザーには品物がたくさん集まりました。バルーンアートや折り紙も人気で、子どもたちは大喜び。通所リハビリ利用者の作品も力作ぞろい。

結果的に、①来場者は約200人、②設営などはスムーズだった、③団地の高齢者は少なめ、子どもや若い来場者が目立った、④会計は少し赤字でした。

開催目的とした職員と組合員の共同、交流の場としての位置づけ、医療生協を知ってもらうきっかけとするなどは達成できたと思えます。次回も、健康チェックや体力チェックもやっていきたいです。

私たちの気候危機対策学習と行動重ねた初年度

ほくとみまわりの家 介護福祉士
西川 昭

昨年4月に職員7人、組合員2人の計9人で始動した「東京ほくと気候アクションプロジェクト（T-CAP）」の活動開始から1年2か月経過しました。



昨年7月から訪問看護ステーションほくとで「癒し体験広場」と称し、活動を開始しました。内容は、タッチケア・フットケア・チネイザンです。

この一年でなぜ症状の患者2440人を診察、うち新患が899人。検査は2378人行い、1120人陽性、陽性率47%でした。少ない職員で厳しい体制の中、綱渡りの勤務でした。「地域で必要とされている、なくてはならない診療所」という自負がモチベーションとなりがんばりました。

5類になって公費や補助金がなくなり、診療報酬や収益は下がりました。しかしコロナはまだ終わっていません。自己負担が増えるので、待ち時間ゼロ。薬局に行かなくて済むので患者には好評です。解熱剤・去痰剤などが足りなくなっ

っています。組織の強化および次世代へつなぐことを意識して、新たな活動に踏み出せればと思います。

《専務理事》 佐藤直史
《常務理事》 朝日正子
《監事》 柳川憲二

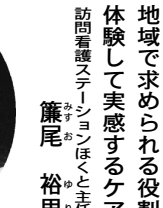
《理事》
阿部研一郎 佐藤章
高橋朋子 西村祐子
灰野真紀 柳川憲二

《北区》
小川早苗 梶野和子
田口正子 本田郁子
松木久美子 山田康子
渡辺博 片山裕美
高橋千幸 坪井美和
（足立区）
佐藤純子 横田敏夫
（荒川区）

気候変動学習会を開催しました。ドキュメンタリー映画を鑑賞し、環境活動家でもある監督の佐竹敦子さんを講師に迎えました。映画鑑賞のみの参加者も含めて49人が参加。

プラスチックゴミ分別をしなければならない理由を深く知るとともに、まずプラスチック自体を減らすこと、そのために私たちができることについて具体的な道を示してくれました。「映画を観ていただいたことは種をまくこと。今日の学習会は、その種に水をあげるのだと思っています。ぜひ皆さんにも芽吹いて欲しいです」との熱い言葉も講師からいただきました。

今後もT-CAPは学習会の検討や事業活動や日常生活で「私たちができる対策」を練り上げていきたいと思います。活動に興味をもった方はぜひT-CAPのメンバーに加わって一緒に学び実践していきたいと思います。



地域で求められる役割体験して実感するケア

訪問看護ステーションほくと主任
藤尾 裕里

し腫孔はゆっくり閉じて、眠るのに相応しい状態になります。副交感神経優位となり、リラクゼーション反応がタッチケアの効果になります。

タッチケアは、爪切りや専用器具を使用して「鶏眼（うづのめ）、胼胝（たこ）」を行うケア。足のトラブルを軽減せず、セルフケア方法をj知ることによって予防になります。そして生活の質の維持や向上につながります。

チネイザンは、古代中国で発祥した気功療法の一つです。腹部に触れることを中心にしたホリスティック（心身一体的）な療法で、胃や肝臓をはじめ皮膚や骨などを含めたすべての臓器に働きかけます。

体験者から「興味があったから」「リラックスできた」「足の大切さを知れた」「体が温かくなった」「体が軽くなった」「お通じが出そう」など、嬉しい言葉が聞かれました。

訪問看護ステーションは、地域に根ざしていく位置づけに求められるため、利用者だけでなくその家族や地域へ発信して行く立場にあると思います。少しずつ地域へ貢献できるよう努めていきます。

主催：一般社団法人 東京都言語聴覚士会

令和5年度

言語聴覚の日イベント

いまを生きる

「言語聴覚士のしごと展」

2023.8.5

13:00~17:00

自由研究の題材にも!?

in
カメイドクロック
1F カメクロコート
入場無料!
事前申し込み不要



8月5日、私が企画責任者として関わっているイベント「言語聴覚士のしごと展(東京都言語聴覚士会主催)」が開催されます。ALS(筋萎縮性側索硬化症)当事者の講演や、コミュニケーション機器(視線入力)の体験、言語聴覚障害に係る資料の掲示、相談ブースの設置を行う予定です。興味のある方はぜひご参加ください。

(荒川生協診療所通所リハビリ主任/言語聴覚士・小林祐貴)

やさしい日本語

(12)

夏本番が目の前に迫ってきました。今年も暑い夏になりそうです。今回はこの暑い夏を乗り切るコツを

蒸し暑い日本の夏 快適に過ごすには

「やさしい日本語」で紹介したいと思います。

①「水分補給をしっかりと行いましょう。野菜や果物を摂取することで、水分補給だけでなく、体内の熱を外へ」

②「涼しい服装で過ごしましょう。色の濃い服より薄い色の方が涼しく感じられます。日差しを避けるた

③「家にいるときは打ち水も効果的です。水が蒸発する際の気化熱で、周りが涼しく感じられます。朝夕の時間帯に行うのが効果的のようです」

↓「家の前の道やベランダに水を流すと、涼しくなります。昼の暑い時間より、朝や夕方にする方がいいです」

中川ゆき子

メロス言語学院
非常勤講師

福祉用具 レンタル・販売

福祉用具プランニング城北営業所

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。



新入職員紹介

(上)

4月に11人(医師除く)が入職しました。ご紹介します。

王子生協病院
回復期リハビリテーション病棟
熊倉あおい(看護師)

王子生協病院
急性期一般病棟
山崎 遥菜(看護師)

王子生協病院
地域包括ケア病棟
高橋 蓮(看護師)

趣味は大自然の中で旅行・ドライブ。アウトドア派です。鉄棒が得意で、永遠に回り続けることができます。(足立区出身)

小学校の頃からダンスを習っていたので、今でもダンスが好きです。中学ではバレエ部、高校ではダンス部でした。(神奈川出身)

趣味は旅行とバスケットボールを観ることです。沖縄でシーサーの絵付け体験をしたのが一番楽しかった思い出です。(東京出身)

生協王子歯科
中山 綾乃(歯科衛生士)

明くる元氣にがんばりましょう。(埼玉出身)

なんでも相談会

7月25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

1/f 心に安らぎの音楽を

「1/fゆらぎ」でリラックス

自然界に存在するさまざまな不規則さと規則正しさが調和した状態、それを「1/fゆらぎ」と言います。

例えば こんなもの。
心臓の鼓動 炎の揺れ 小鳥のさえずり

「1/fゆらぎ」の音を聴くと脳内がα波の状態になり、リラクゼーション効果をもたらすといわれています。

ストレス対策に音楽を

クラシック・ジャズ・ポップスなどのあらゆる音楽は「1/fゆらぎ」を持っているとされています。

その時の気持ちに合わせた音楽を聴く方法や、初めはスローな曲を聴いて気分が回復してきたら次第に元気な曲に変えていく方法などが効果的です。

例えばどんな音楽?
～「ゆらぎの声」を持つとされる歌手(J-POP)～
宇多田ヒカル・美空ひばり・平井堅・徳永英明 など

王子生協病院 HPH委員会

◇どここの病院・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3-8-5 ☎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
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

わたしも配ってます



支部の仲間に励まされ町の変化楽しんで配付足立区署人
仲あや乃さん(80歳)
コロナ前に、支部運営委員に誘われました。そして機関紙配付では四季折々、雨、風と大変な時期も。これからは暑くなり、梅雨。2021年に脳梗塞で倒れました。回復するかわからず、支部運営委員の皆さんに励まされ、今は何とか配付しています、自宅のある町の変化を楽しみながら、これからもやっていきたいと思っています。

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



江戸川河川敷の「小岩菖蒲園」に行ってきました。稲田のように手入れされた田んぼに、原種から華やかな交配種などが競って咲いていました。菖蒲らしくとても趣のある名前に魅せられて。(浜野妙)

季節のスナップ

◎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

(敬称略)

豊島 田島明佳(31) 旅行先で悩んでいます。伊興 岩田春江(71) マイナ保険証に反対。保険証という反対できないものをつくつてからです。王子 井伊幸子(73) 久々の制限なしの運動会。孫のソーラン節に涙。宮城 長井勉(58) 記事が参考になります。志茂 神田節子(72) 孫の誕生日、小さいときからの写真を飾りました。南千住 茂垣満里子(87) 新型コロナウイルス感染者数が発表さへ無く、不安です。豊島 吉川とよ子 我が家に赤ちゃんが来て、とても賑やかです。東伊興 藤井明(72)

入管法の強行採決には怒りを禁じえません。人権意識のなさに呆れるばかり。王子 中澤政子(79) 膝の人工関節手術をして、リハビリしています。舎人 湯川ちづ子(74) 機関紙を配付すると、いろいろな花に出あいます。田端新町 鈴木藤子(85) 大葉とバジルを育てていて、楽しみが増えました。町屋 為我井雅子(81) 入国管理局の非人道的対応や死亡事件に驚き。制度を変えていきたいです。豊島 藤澤留美子(70) 子ども、ハンディキャップある人も笑顔の国づくりに。心と体の健康から。伊興 日木章子 梅の実のいい香りがします。梅味噌をつくりまします。王子 内田絹子(77) 季節の野菜、すべて値上がりして気になります。加賀 深谷夏美(66) 線状降水帯の怖さを実感した梅雨前の大雨でした。神谷 宮本房江 4年ぶりの健康まつり楽しみます。友も元氣か心配。西尾久 鶴見一夫(77) らっきょうの塩漬け、梅酒に梅干しと同時期に作ったのは今年が初めて。豊島 横山きよ(75) 熱中症予防のため十分な水分補給が必要です。浮間 高橋久人(69) ウクライナに平和を。王子 若林ふさ子(70) 沖縄慰霊の日に絵本専門店で沖縄の暮らしの切り絵と水彩を観て祈りました。舎人 近藤雅弘(58) せかいビバークのしくみとても良い。受付スポットが増えるといいですね。

医療生協の出番です！あなたの町の支部



正しい使い方を覚え「やっと筋トレ器具が使える」と

公園の器具使用し筋トレ他団体と共催でつながり
5月16日に王子生協病院
滝野川支部
リハビリ課の松浦広典課長に参加してもらい、音無くぬぎ緑地でストレッチ交流会を開催しました。滝野川支部と自治会、谷津友の会の計23人が参加しました。最近、公園などの集まり処に「筋トレ器具」が増えています。説明文を読んで「見様見真似」でやると身体を痛めるのではと不安で活用できていませんでした。まさに「宝の持ち腐れ」。そこでリハビリ職員にお願いして軽いストレッチを

した後に、公園器具の使い方を一つひとつ丁寧に教えてもらい、実践しました。組合員活動として企画しましたが、非組合員とも交流して仲間増やしにつながれたいと思いました。多くの人に声をかけて新たなつながりをつくるのは「土地っ子」ならではの私の強み。参加者が「指導いただき、器具の使い方がわかった。今後も利用したい」と感想を寄せてくれました。公園は自然を感じられる良い場所ですが、木が無造



測定の仕方を改めて確認する良い機会にも

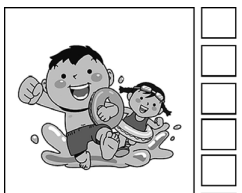
青空健康チェックを、4月21日に久しぶりに南宮城公園で行いました。支部からは5人が参加しました。暑い日を通る人も少な

く、呼び込みで2人立ち寄りしました。「コロナワクチン予約はここで取れるか」など質問がありました。杖をついた方は圧迫骨折とのことでした。別の方は、膝が痛いと言いました。そう言う私も変形性膝関節症で痛いので、また自転車に乗るようになりました。後期高齢者になると気をつけなくてはと思います。今月も健康チェックを行う予定です。(小田桐文字)

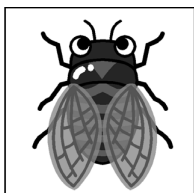
第418回

パズル

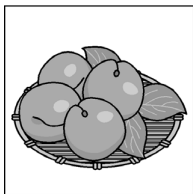
ヒント▶7月1日は「国際協同○○○○デー」。「協同○○○○」は持続可能な社会づくりに貢献します」が今年のスローガン。運動の理念を広めることが目的。国連の国際デーの一つ。《とき方》二重枠の4文字を並べかえると答えです。《応募方法》答え、住所、氏名、年齢を書いて〒114-0003北区豊島3-5-6東京ほくと医療生協「機関紙編集部」
《前回の答え》ナンミン(当選者)《応募33》内田絹子、鈴木藤子、高橋久人、深谷夏美、湯川ちづ子



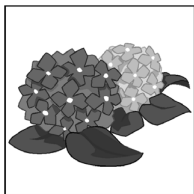
欧米で18世紀に医療目的で始まり、日本では明治時代からレジャーとして広く行われるようになった



成虫は主に夏に出現するが、春や秋に現れる種類もある。幼虫は3〜17年、成虫は1か月生きる



中国では種の中にある杏仁を収穫するために2000年前から栽培。杏仁と果実は生薬になる



万葉集では味狭藍・安治佐為と記された。数え方は「〜染」。土壌の酸性度で花の色が変わる



参加してみませんか

〈班会案内〉

7月15日～8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】

- 7月19日午後1時半～3時 きよふじ班（日常の情報交換）堀船ふれあい館
- 7月19日午後1時半～3時 さくら班（つどい・サロン）堀船ふれあい館
- 7月19日午後2時～4時 りぼん班（折り紙）豊島虹のセンター
- 7月20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）
- 7月21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
- 7月23日午前9時～ 麻雀班 組合員事務所
- 7月24日午前10時半～正午 茶話会（ハンドベル、紙芝居、ゲーム ※食事なし・参加費100円）神谷堀集会所
- 7月25日午前10時～11時半 モルック班 東十条二丁目高架下児童遊園
- 7月26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）
- 7月26日午後1時半～4時 童謡班（軽体操）堀船ふれあい館
- 7月28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
- 7月28日午後2時～4時 スイトピー班（脳トレ）豊島虹のセンター

- 8月4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

【荒川区】

- 7月15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
- 7月16日午前10時～11時半 荒川首頭班（盆踊り）尾久ふれあい館
- 7月16日午前11時半～正午 ロングピロピロ班 尾久ふれあい館
- 7月18日午後1時～3時 うたう班（音楽鑑賞）班長宅（荒川町）
- 7月22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
- 8月5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
- 8月8日午前10時～正午 なかよし班（体操）組合員事務所（荒川町）
- 8月12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
- 8月14日午後1時半～3時 はらっぱ班（体操）区立原公園

【足立区】

- 7月16日午後0時半～3時 ピンポン班（卓球）入谷小学校体育館
- 7月17日午前10時～11時半 おさんぼ班 はんの木
- 7月20日午前10時～正午 あみもの班 おじゃんせ
- 7月21日午後2時～3時半 げんきかい（サロン）はんの木
- 7月23日午後0時半～3時 ピンポン班（卓球）入谷小学校体育館
- 7月25日午前10時～正午 らくらく体

- 操班 おじゃんせ
- 7月26日午前10時～11時 コカリナ班（楽器演奏）はんの木
- 7月26日午後2時～3時半 はなみずき班（体操）かえで薬局2階
- 7月30日午後0時半～3時 ピンポン班（卓球）入谷小学校体育館
- 8月7日午前10時～11時半 おさんぼ班 はんの木
- 8月8日午前10時～正午 らくらく体操班 おじゃんせ
- 8月10日午前10時～正午 パッチワーク班 おじゃんせ
- 8月10日午後1時半～3時半 あみもの班 おじゃんせ

〈企画案内〉

- 7月21日午後2時～4時 さくらカフェ 豊島虹のセンター
- 7月27日午後 癒し体験広場 タッチケア
- 8月10日午後 癒し体験広場 フットケア
- つどいの広場なないろ（組織部向かいビル1階）※予約先：訪問看護ステーションほくと（03—5902—7156）
- 8月5日午後1時半～3時 健康チェック・相談会 つどいの広場なないろ
- 8月10日午後1時半～3時 荒川コープカフェ 東尾久本町通りふれあい館 主催：荒川区まちづくり主催
- 8月30日午後2時～4時 2023・福祉たすけあいまつり「自分らしく豊かにくらせるまちづくりを～さあ、集まろう、ひろげよう～」北とびあ飛鳥ホール

問い合わせ先：組織部(03—3913—9100)

外来診療体制のご案内

7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

		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]	今泉 藤沼 大野[心]	森岡 平山陽 大野[心]	高島	今泉 松本 春田	森岡 神田 渡邊郁	森岡 高橋英[呼] 笹島[循]	村山 内科医師「も の忘れ外来」	密山	密山 森岡		今泉 藤沼 高島
	一 般	松本 佐藤温	森岡 櫻井 佐藤温	平山陽 岸本 辻 橋本	青柴 松永 佐藤温	今泉 神田(1・3週) 佐藤温(2・4・5週)	王 佐藤温 武田	松永 菊池	田 佐藤温 尾林	松本 高橋英[呼] 佐藤温(糖尿病・甲状腺)	岸本 高橋駿	加藤	森岡 密山(1・3・5週) 内科医師(2・4週)	森岡・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					
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
			○					○入院相談	○入院相談	○		○入院相談		
緩和外来(予約)														
整形外科		西野	宮本(予約)	木下			谷口	篠田	茂呂		保坂			整形外科医師
その他		宮寄(皮膚科)		早稻田(泌尿器科)				石井(皮膚科)			田中(泌尿器科)		松崎(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

【腎】＝腎臓内科、【心】＝心療内科

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 (内視鏡1・3週)	大場 秋山	秋山	大場 整形外科医師 渡会	伊藤 (予約) 秋山 平山陽	秋山 (2・3・4週) 大場 餌取 (内視鏡1・3週)
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

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 春日	菊池 田中	春日 松本	藤沼 菊池 春日	藤沼 田中 春日	菊池・春日(1・3週) 佐野康・田中(2・4週)
午後	佐野康	佐野康	田中	佐野康 田中		
夜間		菊池 田中		佐野康 春日		

(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)

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 中丸(内・小)	渡邊郁	渡邊郁	渡邊郁 中丸(内・小)	渡邊郁	渡邊郁・ 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	丸山 藤田	渡邊隆 藤田 森	渡邊隆 丸山 森	藤田 森 稲葉	藤田 森 杉山	渡邊隆(1・3週) 丸山・藤田(2・4週) 森
午後	藤田 丸山	渡邊隆 森	丸山		藤田 森	

(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	田邊 水谷(整形) (予約)	栗水(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 福井(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(糖尿病) (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(小)	門松(予約) 高橋(小)	門松(1週) 佐藤寿(2・3・4週) 佐野正(5週) 名知(小)(1・5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	平山陽 櫻井	櫻井	平山陽 林	平山陽	丸山	午前 平山陽 (1・3・5週) 伊藤 (2・4週)
午後			平山陽		神田	

(受付時間)午前8：45～11:00、午後水・金：2：45～6：00、
(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。

【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

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