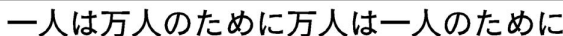


2023年度増加
組 合 員 404人
出 資 金 3,593万円



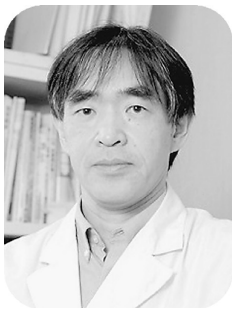
ホームページ <http://www.t-hokuto.coop>

にも相談できない」という自殺の共通点から、孤立感や社会的な排除感を強く受けていることもわかります▼子ども心の豊かな発達には、日々の家庭や学校生活の場で大人との「関係性」を実感できていることが欠かせません。格差社会の拡大やコロナ禍、そして国連から勧告され続けている「あまりに競争的な学校環境」の中で、この不可欠な「関係性」が貧しくさせられてきました▼「自分はかけがえない存在なのだ」と実感（自己肯定感）でき、人からもそう思われている（自己有用感）と子どもが感じるような大人との関係性。それを家庭・学校など、子どもの育つあらゆる場所で再生することが、自殺をなくすためにも大切だと思います。（児）

理事会だより 9月16日

理事長あいさつ

今泉 貴雄



残暑厳しく台風被害も電子書籍も利用し読書

もうすぐ秋分の日です。異常な暑さが続いています。が「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますから、あと少しの辛抱でしょう。

先日は台風の接近により関東地方でも大雨による被害が出ました。しばらくは台風への注意が必要です。

読書の秋、皆さんはどのような本を読んでいますか。昨年の大河ドラマは鎌倉時代のもので、私は珍しく歴史の本を多く読みました。ほかに関心のある内容は人口問題や自然災害で、その本を読んでいます。

私は通勤途中や寝る前に読むことが多く、寝てしまいうこともあります。あとで

覚えていないことも多いですが、少しは知識になったと信じて読んでいます。

コロナ禍で外出が減ったことがきっかけで、最近では電子書籍での読書になっています。電子書籍の利便性を感じる一方で、買物がてら本屋に寄って思いもかけない本に出会う喜びが減り、寂しい思いもします。

コロナ感染者増え続け病床確保なく新時代へ

新型コロナウイルスの取り扱いが5類に変更されて数か月が経ちます。街では、マスクをする方が少ない光景を目にすることも。

医療・介護職としては、まわりからとりのこされた感覚にとらわれることもあります。しかし最近では、新型コロナウイルスにかかる方が増えてきています。以前ほど重症化は少ないとはいえ、高齢者や基礎疾患のある方が感染すると、体力が落ちてさまざまな影響が残ることもあるのは事実です。引き続き感染には注意していきたいでしょう。

《理事会議事録要旨》

報告事項

①8月組織活動報告：加入90人、脱退82人、出資金増資524万円、増資者826人、班会開催57回、新班結成0班、2項組合員4人。9/11「保険証残して」王子駅頭宣伝。9/13原水爆禁止世界大会・ピースアクション報告会。②8月決算報告。③日本高齢者人権宣言の学習会および日本高齢者大会の状況報告。④組織活動、専門委員会、事業所報告。⑤専門委員会から今年度の重点課題ととりくみを報告、意見交換。⑥東京民医連理事会、医療福祉生協連文書報告。議決事項なし

無料法律相談 案内

東京ほくとでは、東京北法律事務所のご協力で無料法律相談会を毎月開催しています。相続、借家借地、債務整理など、民事に関わる相談ができます。

○10月18日午後2時～5時 王子生協病院 応接室（コープみらい豊島店2階）

○11月15日午後2時～5時 荒川生協診療所 2階面談室

○12月13日午後2時～5時 かえで薬局 2階会議室（江北生協診療所向かい）

・相談は無料（※継続した相談は有料になる場合あり）

・完全予約制 申込は本部総務部（3927－8864）まで

王子生協病院ではこの3年間、コロナ患者の病床を確保してきました。しかし今後は、その病床確保がなくなりそうです。いよいよウィズコロナ時代の病院として新たなスタートです。それは、新型コロナウイルスが蔓延する前の状態では決してなく、これからの時代に向けて変化をしていかなければならないという意味です。

この4病棟の特徴をうちだして、これからの病院運営を考えていく上で鍵になることは、①国や都の考える地域医療構想も踏まえ、地域包括ケアシステムの一員として自施設のポジショニングを明確にすること②人口減少、高齢化社会で生じる社会構成の変化がもたらす影響などが挙げられます。これらは病院の規模や機能から規定され、かつ医療制度、診療報酬からくる制限もあります。さらに医師だけでなく看護師、リハビリ、事務職などの確保が重要になっています。これらの課題を考えた上で、この地域で組合員から支持されるよう、活動の拠点としての役割を担うことが求められています。

2023年度 10月～12月 生協を強化する 月間がスタート

生協のネットワークを大きく広げて、生協の仲間を増やし誰もが安心して住み続けられるまちづくりをすすめましょう

東京ほくと医療生協は地域の方々に支えられ、現在組合員は29000人、出資金は14億9000万円を超え、25の事業所(病院・診療所・介護事業所など)を有しています。東京ほくと医療生協をさらに「大きく」「強く」するために、生協強化月間(10月～12月)に趣味・関心のあることでつながった人と班をつくり、人がつどう場を増やし、生協の魅力を広げて「仲間づくり」をすすめましょう

<組合員のみなさんへ>

①「組合員になっていない方」を紹介してください

②地域で3人が集まったら班をつくりましょう
班会で仲間づくり(組合員加入)をすすめましょう

③健康チャレンジ、学習会、事業所のまつり・フェアに、知り合いを誘って参加しましょう

④困っている人の声をキャッチし「ささえあいシート」なども活用し、組合員と職員が連携して、ささえあい活動にとりくみましょう

(月1回、班会援助金500円を支給する制度があります。詳しくは組織部まで連絡ください ☎3913-9100)



5月の地域訪問行動(豊島5・6丁目支部)

医療と介護の現場

コロナ禍も寄り添って 家族の思いと感染対策



先日、利用者家族より「孫の結婚式があるので、外出してもいいでしょうか」と問い合わせがありました。コロナがなければ「ぜひにでも」と言いたいく所ですが、5類になったとはいえ、そうもいかなのが現状です。

結婚式は年末にあり少し先なので「感染状況を踏まえて検討させてください」と伝えた状況です。結婚式となると、多くの方が参加して、飲食もあります。感染リスクは高くなると思うので、難しい問題です。

家族の気持ちと思うと、一生に一度しかない孫の晴れ姿を見に行かせてあげたいという気持ちが強いので、

でも全く問題はありませんでしたし、外泊も可能でした。そして面会予約も必要がなく、本人の居室で飲食も可能でした。

家族と利用者がいつでも会えるようになればいいと思うのですが、まだ難しい状況です。一日でも早く以前のように戻ってほしいと

感じています。今回紹介した方は外出希望が少し先の話なので、感染対策を万全に期した上で参加できるような工夫ができれば良いと思います。冠婚葬祭など特別なことは個別で対応して、少しでも家族の気持ちに寄り添ってきたいと思いました。(ひまわりの家施設長・村越快輝)

家族と利用者がいつでも会えるようになればいいと思うのですが、まだ難しい状況です。一日でも早く以前のように戻ってほしいと

感じています。今回紹介した方は外出希望が少し先の話なので、感染対策を万全に期した上で参加できるような工夫ができれば良いと思います。冠婚葬祭など特別なことは個別で対応して、少しでも家族の気持ちに寄り添ってきたいと思いました。(ひまわりの家施設長・村越快輝)

家族と利用者がいつでも会えるようになればいいと思うのですが、まだ難しい状況です。一日でも早く以前のように戻ってほしいと

感じています。今回紹介した方は外出希望が少し先の話なので、感染対策を万全に期した上で参加できるような工夫ができれば良いと思います。冠婚葬祭など特別なことは個別で対応して、少しでも家族の気持ちに寄り添ってきたいと思いました。(ひまわりの家施設長・村越快輝)

家族と利用者がいつでも会えるようになればいいと思うのですが、まだ難しい状況です。一日でも早く以前のように戻ってほしいと

感じています。今回紹介した方は外出希望が少し先の話なので、感染対策を万全に期した上で参加できるような工夫ができれば良いと思います。冠婚葬祭など特別なことは個別で対応して、少しでも家族の気持ちに寄り添ってきたいと思いました。(ひまわりの家施設長・村越快輝)

家族と利用者がいつでも会えるようになればいいと思うのですが、まだ難しい状況です。一日でも早く以前のように戻ってほしいと

感じています。今回紹介した方は外出希望が少し先の話なので、感染対策を万全に期した上で参加できるような工夫ができれば良いと思います。冠婚葬祭など特別なことは個別で対応して、少しでも家族の気持ちに寄り添ってきたいと思いました。(ひまわりの家施設長・村越快輝)

家族と利用者がいつでも会えるようになればいいと思うのですが、まだ難しい状況です。一日でも早く以前のように戻ってほしいと

感じています。今回紹介した方は外出希望が少し先の話なので、感染対策を万全に期した上で参加できるような工夫ができれば良いと思います。冠婚葬祭など特別なことは個別で対応して、少しでも家族の気持ちに寄り添ってきたいと思いました。(ひまわりの家施設長・村越快輝)

家族と利用者がいつでも会えるようになればいいと思うのですが、まだ難しい状況です。一日でも早く以前のように戻ってほしいと

感じています。今回紹介した方は外出希望が少し先の話なので、感染対策を万全に期した上で参加できるような工夫ができれば良いと思います。冠婚葬祭など特別なことは個別で対応して、少しでも家族の気持ちに寄り添ってきたいと思いました。(ひまわりの家施設長・村越快輝)

<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



村越快輝

(ひまわりの家施設長・)

映像多く視覚で平和訴え

知り、語り継ぐ重要性

第28回平和のための北区の戦争展

北区の戦争展が8月26日、27日に北とびあで開催され、460人の参加となりました。9・11テロの被害者家族の講演、北区にあった軍事施設と民間被害などの展示、青年劇場の俳優による朗読などがあり、東京ほくとからは3作品の展示で参加しました。

今年は三上智恵監督のドキュメンタリー映画のスピ

地域で運動をサポート

運動サポーターブラッシュアップセミナー

8月16日「運動サポーター養成講座」を卒業した方を対象に、復習を兼ねたスキルアップが目的の「運動サポーターブラッシュアップセミナー」が開催されました。

当初、私自身も極度の運動不足に陥り、指導するなど無理に思いました。そこ

リハビリ技師2人の指導を受けました。8人の参加者の悩み、難しい運動の聞き取りから始まり「ここに参加しているだけで前進」と励まされました。参加者はスクワットが難しいと感じる方が多いようでした。

リハビリに来る患者は、家で転倒して骨折する方が圧倒的に多い（立ったまま靴下を履けると思った・手すりをつかみ損ねた）そうです。足の筋力、足趾力を鍛える運動を一緒にやりませんか。運動サポーターが、今後班会などで講師を務めていきます。（運動サポーター・小川早苗）



動きを確認しながら実践

動きを確認しながら実践

が奪われていく姿に涙が止まりませんでした。実写を観た方からは「ゲンのお母さんが焼け跡で語るシーンがすごかった」「何度見てもまた違う感想が出てくると思う」と語り合う声が聞こえます。



平和に関する絵本は大人にも読みごたえがある

腸内環境は細菌が左右

食べ物や生活リズムも影響

腸内細菌学習会

8月24日、王子生協病院健康課の吉田信行管理栄養士を講師に、健康づくり委員会主催の学習会「うがなばれ わたしの腸内細菌」が開催されました。

腸内細菌には「善玉菌」と「悪玉菌」がいて「日和見菌」が多い方に加勢すること。60才頃から善玉菌が減り、悪玉菌が増加することを学びました。

善玉菌は感染を防ぐ、消化吸収を助ける役割がある

そうなんです。健康維持、老化防止になること。悪玉菌はガスを産生し、毒素をつくらせて健康を損ないます。腸内環境（細菌）が乱れると、便秘、下痢、食欲不振、むくみ、肩こり、肥満、腰痛などの症状が出ます。バランスの良い食事は、ビタミンなど体に有益な物質



「FODMAP」の「0」（講演資料より）

健康チェックに60人

汐入まつり



暑さに負けず、来訪者に対応

8月27日、汐入診療所と汐入支部が合同で4年ぶりに「汐入まつり」に参加して健康チェックをしました。

た。炎天下、診療所から師長や事務長など4人、汐入支部から9人の合計13人のスタッフが奮闘しました。開始直後から測定希望者が集まり、スタートから大盛況。しかし連日の猛暑のせいか、高齢者の姿は少なく、若者や子どもを連れた家族の姿が目立ちました。ときどき小中学生から「何やってるの」と質問があり、スタッフの丁寧な説

本の紹介

東畑開人
「野の医者とは何か？」
心の治療とは何か？
（文春文庫）

の中で、著者は「心の治療とは何か」を考えていく。筆がすべる・走る、自虐的で軽薄な文章に乗せられて、爆笑しながら一気に読めてしまします。

野の医者たちはさまざまな治療で人を癒していく。オーラを見たり、タロット占いをしたり、足を揉んだり、瀉血したりする。なぜこんなに荒唐無稽な治療で人が癒されるのでしょうか。

それを探る中で、ついにある核心にたどり着きます。そして著者は、自分の探求する臨床心理学という学問も、野の医者との連続性があることに気づいていきます。

す。ベースにあるのは医療人類学という学問。治療とは、ある文化の価値観を取り入れて、その人が生き方を再構築することなのだ。



東畑開人
「野の医者とは何か？」
心の治療とは何か？
（文春文庫）

明を熱心に聞いていました。ひょっとしたら、この中から医療関係の道を選ぶ子がいるかもと思いました。急に雨が降り出すなどもあり、テントに雨やどりに来た人も含めて、この日に健康チェックを受けたのは60人でした。健診を勧めたり、握力を親子で測り合ったり、私たちのコーナーが患者や家族、知り合いの方々の交流の場になったように、東京ほくとを目に見えぬ形でアピールできたことは確かだと思います。（汐入支部・金田泰弘）

私たち医師も、西洋医学という価値観を患者の生活に導入し、生き方や生活を再構築させているとも言えます。患者は医療の価値観と自分の生活や生きている現実とをうまくミックスして、自分の人生を築いていきます。

ここでは西洋医学や臨床心理学という学問と、野の医者の治療や地域や家族の文化的価値観は等価とみなされています。しかし野の医者、権威があるとされている学問との決定的な違いがあります。それは、自己を客観的に見る姿勢です。

さまざまな生き方があり、さまざまな健康があり、そのためにさまざまな心の治療がある、と著者は述べています。自分の健康について考えてみるのもおもしろいです。（生協浮間診療所医師・田中夏実）

自分には何ができるのか

議論で深め学ぶ機会に

東京ほくと気候アクション
プロジェクト(T-CAP)

私は約1年ぶりにT・C
A Pの活動に参加するよう
になりました。前回会議で
挙がっています。

で気候変動対策を盛り込んでもらうアプローチなどが拳がっています。

私は、北区で始まったプラスチックごみ分別回収の状況について確認し、T・CAPとしてプラスチックごみ分別の意識をどう高められるか・実施できるのかを議論しました。具体的には、ゴミ処理施設の見学や区政

私は大学の卒業論文で資本主義の原理と環境破壊、気候変動を絡めて論じました。そういった問題意識から自分にできることはないかと考えていたときに、T・CAP事務局から誘いがあったことがきっかけで活

空襲で逃げ込む防空壕

過酷なシベリア抑留の話も

荒川区南千住 村上 一枝さん（83歳）

1940年に山梨県都留市で生まれたので、いつ戦争が始まったのか知りません。でも、物心がついてから忘れることのできない思い出。私は兄4人、姉5人の末っ子で、長兄とは20歳くらい離れていました。夜になると、いきなり町じゅう響き渡るくらいウー

ウーと警報が鳴ります。すると母は、すぐ電球の傘に取りつけてある黒い布をかぶせて、光が外にもれないようにします。私はいつも用意してあった救急袋を背負い「おぶい紐」を持って、姉の背中に飛び乗りまして。そして家の裏の田んぼ道を歩き、裏山にある防空

動に参加しています。

まずは環境問題、気候変動についての基本的な認識を多くの人に持ってもらわなければならないと思っています。それで私は今後、学習企画の開催に関わりたと思っています。

私が大学時代に学んでいたのは環境問題を大局的な視点からとらえることでした。よりミクロな視点での学び、例えば日常生活で何に気を配るべきかなど、すぐに活かせることは、改めて学びたいと思っています。(T-CAPメンバー・麻生誠明)

い入れる広さになっており、入口には木の戸がついていました。中は真っ暗で、早い者順に奥に奥に進みます。私が怖くて泣きそうになると、誰かが口をふさぎました。

4歳くらいになった私は歌が大好きで、その頃流行った童謡から「ぼくは軍人大好きよ 今に大きくなったら 勲章つけて剣下げて お馬に乗ってハイドウドウ」を歌って遊びました。次に流行した戦時歌謡は「勝って来るぞと勇ましく ちかかって故郷を出たから

は手柄たてずに死なりよ
うか 進軍ラッパ聴くたび
に 臉に浮かぶ旗の波」で
した。悲しいですね。

戦争が終わって数年経っ
て、兵隊の服を着て兄が帰
ってきました。ソ連のシベ
リアに連れて行かれたそう

食料だけでなく相談も

〜東京ほくと独自で開催〜

豊島地域フードバンク

9月2日、北区豊島地域フードバンクが開催され、私も実行委員として参加しました。区内ではこの間、赤羽公園で北区実行委員会主催の「年越しフード

場はできるだけ多く、たくさんの人に利用してもらおう」と声が上がリ、北区豊島・王子2か所・上十条・赤羽の計5か所での開催が決まりました。

そんな中で「コロナ禍が
続いているので、年末だけ
でなく9月にもやろう。会
です。

シベリアでは、掘って建て
小屋のようなところに閉じ

込められて「寒さと飢えで亡くなった方が大勢いた」「食べ物じゃがいもだが、凍って靴の中に入れたり、体で温めたりして食べてい

機関紙「東京ほくと」が組合員宅に配付されると同時に、食料品や物品が組織部に続々と集まりました。米100kgをはじめ、いろ

この話をまわりで聞いていた方たちも皆泣いていました。戦争は反対です。



組合員の食材提供により、多くの困難者にたくさん配布できた

SNSや機関紙
「東京ほくと」通
りがかりで知った
方々が立ち寄りま
した。「今度はい
つやりますか」と
聞く方もいまし
た。高齢者が少な
かったのは猛暑で
外出を控えたのか
もしれません。

併設した健康相
談に3人、生活相
談には、2人が訪
れました。(フー
ドバンク実行委員
・上野やす代)

いろいろな食料品や寄付金に、私たちは東京ほくとの底力を改めて感じました。

豊島地域でのフードバンクは初めてでした。当日は北区実行委員会が準備した食材「基本セット」30人分配布を目標に、子ども食堂、学習支援、外来看護、地域連携室、ケアマネジャー、豊島高齢者あんしんセンターにも宣伝を広めました。

当日は猛暑日でしたが、29人（組合員11人、職員15人、学生3人）のボランティアスタッフが役割分担をしました。利用者は開催時刻前から集まり、食料配布では31人が利用しました。

若い母子が多く、子どもはお菓子を嬉しそうにもら

っていました。学生風の方も、大きな袋に食糧を詰め込み「これで少ししのげます。助かります」とお礼を言っていました。

街づくり

病院・診療所・事業所だより

いつもより笑顔あふれ
職員と楽しんだ夏祭り

王子生協病院

8月31日、

回復期リハビリテーション病棟で夏祭りを開催しました。天井に吊るされた提灯、飾りつけ

ヨーを釣り上げてそれを片手に、浴衣姿の職員と射的、輪投げへとまわりました。くじ引きをして、氷を張った箱の中から冷えた飲み物を受け取り、また笑顔。

手にした駄菓子や景品を誇らしげに見せる面影は、子どもだった頃を思わせます。普段見せない表情が会場にあふれかえり、鳴りを潜めていた「あるべき3階病棟の片鱗」を改めて見せてくれた患者と職員でした。

(回復期リハビリテーション病棟介護福祉士・羽田涼太郎)

鹿浜診療所通所リハビリテーション

当事業所でも、はっぴを着て踊りま

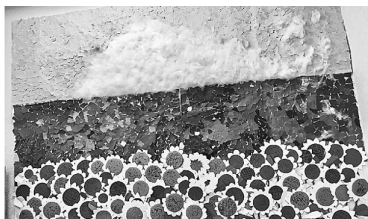
祭りで夏と踊りを満喫
周理はおいしく楽しく

は専門的治療
はほか、作業
運動レクも
います。季
節や今を感じ
て前向きに、
笑顔になれる
プログラムを
企画します。

も、はっぴを着て踊りま
した。

調理レクではスイート
ポテトをつくりました。
今月はカボチャを使った
菓子をつくります。リハ
ビリを通して「楽しかつ
た」と笑って帰ってもら
う事業所をめざします。

（介護福祉士・小野香織）



理レクを、今年は実施で
きました。夏祭りではヨ
ーヨー釣り、玉すくい、
ゼリーづくりを用意。2
層のゼリーをつくり、フ
ルーツをトッピング。
最後に皆で盆踊り。自
然と体が動く方、レクリ

東京ほくととの関わりは、25年前に私が足立区から荒川区に赴任したときに「荒川生協病院(当時)」を知ったことが始まりでした(その頃はまだ「東京ほくと医療生協」ではありませんでした)。当時は小学校の教員をしていて、医療生協で働くOさんの娘が教えずにいた関係でOさんと親しくなりました。



2001年

教職として東京ほくと知る

環境・平和のため市民運動

湯川 一俊さん(74歳)

2001年に、東京ほくとと医療生協と「荒川生協」が合併し、居住している足立区舎人の近くに、東京ほくと北足立生協診療所ができることになりました。ささやかながら出資金を拠出しました。その頃から地域の方が配る機関紙「東京ほくと」を

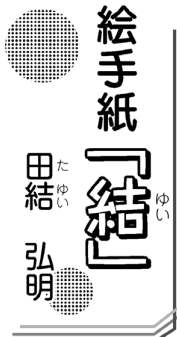
読むようになり、北足立3支部(今は4支部)が出しているニュースも目にとまりました。その発行を担っていた方が体調を崩したので、発行に協力することに

なり、現在自宅で毎月編集会議を3人で行っています。少しずつ、東京ほくと活動内容がわかってきて、班活動にも目を向けるようになりました。昨年、東京ほくとが「T-CAP」に加わり、

収を北区が始めたのに続いて、足立区や荒川区でも回収ができるように声を上げていきたいと思っています。

今、私は「荒川市民アクション」という市民団体が憲法改悪、戦争ノーマーの運動を行っています。経験したことがない地球温暖化(沸騰化)で山火事や洪水、熱中症、農業、酪農業、水産業に大きな影響が出ていて、地球人は戦争や対立をしている場合じゃないと訴えています。皆が安心して、健康で明るく暮らせる社会の実現のため、これからも活動していきたいと思っています。

昨年「人として教師として」(東銀座出版)という本を出版しました。読んでいただけたらありがたいです。



絵手紙「結」

田結 弘明

(30)

幼生期は水中の、成虫期は空中の害虫を捕食する益虫・トンボ。よく見かける時期になり、暑さも和らぎ、やっ

と秋の訪れを感じます。(編集部)



配達者増え配付数減り 機関紙で活動周知したい 北区西ヶ原 今崎則子さん(88歳)

地理的には、旧古河庭園を一周するような形で11部配っています。昔、西ヶ原から中里にかけて93部も配っていたなんて嘘のようです。いつの間にか配達者がこんなに増えたのだと思う

わたしも配ってます



と、嬉しいです。

この地域は王子生協病院に通院する方が少なく、病院を知らない人も多

今崎則子さん(88歳)

地理的には、旧古河庭園を一周するような形で11部配っています。昔、西ヶ原から中里にかけて93部も配っていたなんて嘘のよう

です。いつの間にか配達者がこんなに増えたのだと思う

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

「就職先どう探そうか」 若年・高齢者から相談

8月22日、王子駅前公園で70回目となる「なんでも相談会」に10人が相談にきました。このうち4件が弁護士へ投資や債務返済、契約の相談でした。事前にチラシ配布をした王子団地からも2人が相談に訪れました。

労働関連では、



以前の相談から継続したフォローを求め来場するケースも

行ったが、自分に合った仕事が見つからない」という相談がありました。まずは就職情報誌、地元以外のハローワークに

働くことへの自信をなくして会社を辞めた青年から「ハローワークに

「78歳になり契約が切れただけどまだ働けるので、月収10万円以上の職を希望する」という労働相談もありました。

医療関連では、5つの病院に通院中(2つの大学病院と内科、眼科など)の高齢男性から「検査では問題がないが、息切れと不安感がある」という相談がありました。

なんでも相談会では、毎月、組合員の力を借りて、近所への相談会チラシ配布を行っています。

(なんでも相談会実行委員会 事務局長・森松伸治)

いのち・暮らし・雇用

無料

なんでも相談会

10月24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

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 ☎03-39113-9100

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。

ひとこと通信 (敬称略)

今月も投稿者が多く、抜粋して掲載します。ご了承ください。

堀船 藤田圭子(80) いつも楽しみに読んでいます。

舎人 小西始(41)

北足立生協診療所で健診。看護師が明るく楽しい雰囲気であげられました。

南千住 柳正枝(71)

今年も暑いですが、我が家ではアジサイ・バラががんばって咲いています。

豊島 藤澤留美子(70)

ワクチン問題の記者会見が、ジャーナズ報道のためテレビ中継なく終わりました。報道のあり方に疑問。



季節のスナップ

薯余子(長芋の芽)。秋は確実に来ています。足立区宮城(隅田川沿い)で撮影(渡辺博)

◎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)

江北 清水勇太(10)

熊本へ旅行しました。熊本城がよかったです。

王子 井伊幸子(73)

コロナ予防接種7回目、王子生協病院で予約できました。ひと安心です。

岩淵町 佐藤真美(66)

インフルエンザ、コロナとも感染が広がり、マスク着用を励行したいですね。

加賀 深谷夏美(67)

台風が秋らしい涼しさを連れてきました。また明日から残暑が戻るそうです。

西尾久 鶴見一夫(77)

おいしく食べたカボチャ。種を蒔いたら、カワイイ黄色の花が咲きました。

滝野川 厚澤幸夫(68)

保険証のマイナンバー化には反対です。ともにがんばりましょう。

志茂 神田節子(72)

ゼフィランサスのピンクの花が風に揺れています。

舎人 川崎美恵子(79)

がんが苦しんでいたとき、花好きの私に友達がスイレんの葉書を送ってくれました。励まされました。

南千住 篠原文男(74)

広島・長崎での平和の大会に東京ほくとから参加したんですね。改めて平和の大切さを思い知りました。

豊島 菅原裕一(41)

暑さがやわらいできて、ランニング再開します。

新田 荒川雪江(64)

いろんなことがありましたが、今、娘2人がいてよかったと思います。

東十条 中村光延(44)

4年ぶりの神輿担ぎ。忘れかけていた肩の痛みに、アフターコロナを実感。

加賀 松井勢津子(78)

生協王子歯科に受診しています。バス通りの拡張工事はいつ終わるのかと、バスから眺めています。

東日暮里 渡邊喜久子(68)

荒川生協診療所で健診。検査で何を調べるのか説明があり、安心できました。

江北 植村奈津代(64)

咳が4週間、ずっと自宅療養中。仕事も活動もできずじつくり読みました。知人が掲載され嬉しいです。

滝野川 伴ひさ子(74)

早く30度超から抜け出し、秋になってほしいです。

神谷 宮本房江

生きている者の務め 秋晴れの墓参り いずこの墓も花々がきれいに健康祈って帰る

舎人 湯川ちづ子(74)

日照りが続き、ナスやゴーヤの花が咲きませんです。

た。太陽の好きなミニトマトはたくさんできました。

町屋 為我井雅子(81)

「保険でよりよい歯科医療を」署名は皆が納得して署名してくれました。少しでも政治を動かしたいです。

西新井本町 斉藤直江(74)

江北生協診療所で早速、健診を受けました。

王子 中澤政子(80)

帯状疱疹ワクチン2回目を無事終えました。

浮間 佐藤章子(73)

孫が中学3年生で受験生。がんばれ。

町屋 久道和男(76)

高齢になると歯が弱く噛む力がなくなりますが、手当を受けると食事もうれしくなり、健康に良いですね。

小台 田中進(68)

最近またコロナ感染者が増えていると耳にして、気をつけたいと思います。

医療生協の出番です！あなたの町の班会

編みぐるみ・服飾品制作
良い仲間とコツコツ継続
北足立第3支部
編み物班

この班は月2回開催して、今年6月で10年目に入りました。資格もない私が今まで続けられてきたのは、良い仲間にも恵まれたからだと感謝しています。

だいたい5〜6人が参加し、セーター、カーディガン、マフラー、手袋、人形、小物類など、そのときにつくりたいものを各々つくっ



愛らしい干支の編みぐるみが顔をそろえて

ています。コロナ禍での中止以外は一度も休まず続けて来られました。私も仲間も高齢者になりましたが、介護や体調不良での休み

も、昨年ころから増えています。いつまで続けられるかわかりませんが、仲間がいる限りがんばりたいと思っています。(小川敦子)

班会の場に自宅を提供
健康チェックと歌と話
荒川町支部

うたう班

二世帯住宅を建て30数年が過ぎました。両親が生前過ごしていた1階を全面リフォームして諸団体に使うつもりで考えました。それから10年、生協の班

第421回

パズル

〈ヒント〉10月20日は「世界骨○○○症デー」。世界では3秒に1回生じている、この疾患による骨折を世界からなくすために世界

規模でキャンペーンが展開される。

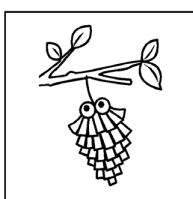
〈とき方〉二重枠の4文字を並べかえると答えです。〈応募方法〉答え、住所、

正解者の中から5名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ください。名前、年齢を紹介する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〉ケツカク(当選者)(応募40)厚澤幸夫、佐藤章子、藤田圭子、松井勢津子、宮本房江



夏と秋に旬があり、味・香り・色などが優れているのは秋物。原産地は中国、縄文時代後半に日本に伝来



中身は蛾の幼虫。ミノの上から体を出し移動して葉を食べる。寿命は1年。近県では絶滅危惧種に指定



「夕空晴れて秋風吹き」で始まる、明治時代からある唱歌。スコットランド民謡のメロディが用いられている



万葉集に「あさがほ」の名で詠まれた、秋の七草の一つ。半自然性草原の絶滅危惧種に指定される

◇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

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〉10月28日。
正解者の中から5名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ください。名前、年齢を紹介する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〉ケツカク(当選者)(応募40)厚澤幸夫、佐藤章子、藤田圭子、松井勢津子、宮本房江



参加してみませんか

〈班会案内〉

10月15日～11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】

- 10月18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
- 10月18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
- 10月18日午後2時～4時 りぼん班（折り紙）豊島虹のセンター
- 10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
- 10月22日午前9時 麻雀班 堀船センター
- 10月23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
- 10月24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
- 10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）
- 10月25日午後1時半～4時 童謡班（軽体操）堀船ふれあい館
- 10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
- 10月27日午後2時～4時 スイトピー班（脳トレ）豊島虹のセンター
- 11月1日正午～午後4時 愛唱歌を歌う会 わくわくステーション（豊5団地）
- 11月10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
- 11月11日午前10時～正午 ほっとカフェこだま（サロン・ゲーム）王子3丁目町会会館

【荒川区】

- 10月15日午前10時～11時半 荒川音頭班（盆踊り）尾久ふれあい館
- 10月17日午後1時～3時 うたう班（音楽鑑賞）班長宅（荒川町）
- 10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
- 10月21日午後2時～3時半 折り紙班 南千住ふれあい館
- 10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
- 11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
- 11月11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
- 11月13日午後1時半～3時 はらっぱ班（体操）区立原公園
- 11月14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】

- 10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
- 10月16日午前10時～11時半 おさんぼ班 はんの木
- 10月17日午後3時～4時 スクエアステップ班 江南住区センター
- 10月19日午後3時～4時 鹿浜セラバンド班 鹿浜診療所2階
- 10月20日午後2時～3時半 げんきかい（サロン）はんの木
- 10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
- 10月24日午前10時～正午 らくらく体操班 おじゃんせ
- 10月25日午前10時～11時 コカリナ班（楽器演奏）はんの木
- 10月26日午後1時半～3時半 あみもの班 おじゃんせ
- 10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

- 11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
- 11月6日午前10時～11時半 おさんぼ班 はんの木
- 11月7日午前10時～正午 らくらく体操班 おじゃんせ
- 11月8日午前10時～11時 コカリナ班（楽器演奏）はんの木
- 11月9日午前10時～正午 あみもの班 おじゃんせ
- 11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

〈企画案内〉

- 健康まつり ◆荒川区民まつり 10月22日 荒川公園（荒川区役所前）
- ◆生協北診健康まつり 10月29日午前10時～午後1時
- ◆王子生協病院健康フェア 11月18日午後1時～4時
- ◆鹿浜健康まつり 11月25日午後 鹿浜診療所
- 10月18日午後2時～4時 「マイナバーカード一本化は何のため」加賀皿谷支部学習会（講師：本田宏さん）押皿谷住区センター3階
- 10月20日午後2時～3時 さくらカフェ 豊島虹のセンター
- 10月26日午後 癒し体験広場 フットケア 11月9日午後 癒し体験広場 チネイザン 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）
- 11月4日午後3時半～4時半 健康チェック・相談会（医療） つどいの広場なないろ

問い合わせ先：組織部（03-3913-9100）

外来診療体制のご案内

10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	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(1・2週)	青柴 松永 佐藤温[糖尿病 甲状腺]	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]	岸本 高橋駿	加藤	森岡 密山(1・3・5週) 内科医師(2・4週) 岸本(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
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			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 餅取(2・4週) 皮膚科医 餅取 (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 餅取 (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 田中	菊池 田中	春日 松本	藤沼 菊池	藤沼 菊池	菊池(1週) 佐野康 田中(2・4週) 佐野康・菊池(3週)
午後	佐野康 田中	佐野康	田中		佐野康	
夜間		菊池 田中			佐野康	

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

(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 渡邊隆	泉水(内・小) (予約) 伊沢 永井(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 薬野(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	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・4・5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	平山陽 櫻井	櫻井	平山陽 林	平山陽	丸山	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。

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

法人総務部（代） メールアドレス
03-3927-8864 t-ho7u5b@t-hokuto.coop

生協王子歯科

北区豊島3-19-3 ☎3927-9573

	月	火	水	木	金	土
午 前	望月 竹田 前田	望月 竹田 前田	望月 竹田	望月 竹田 前田	望月 竹田 前田	望月 竹田 前田
午 後	竹田 前田	望月 竹田 前田	望月 竹田	望月 竹田 (2・3週)	望月 竹田 前田	望月 竹田 前田
夜 間			竹田 (1・4週)		望月 (2・3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

歯ブラシ販売 10月3日、12日、18日、28日
「特売日」 11月1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わせ下さい

王子生協病院・在宅医療部

- 訪問看護ステーションほくと 北区豊島3-4-15 ☎ 3912-6181
- ヘルパーステーションのぞみ 北区豊島3-19-3 ☎ 5902-7156
- 地域ケアセンターわかば 北区豊島3-7-2 ☎ 5390-5998
- 訪問看護ステーションほくと 北区豊島3-19-3 ☎ 5959-7875
- 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 北区西ヶ原2-24-8リッシェル飛鳥山1・2階 ☎ 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 荒川区荒川4-54-5 ☎ 5855-7761
- 地域ケアセンターはけた 荒川区西尾久8-13-9 ☎ 5855-7801
- 訪問看護ステーションほくと 荒川区西尾久8-13-9 ☎ 5855-7447
- サテライトなでしこ 足立区新田2-4-15 ☎ 5390-8451
- 都市型軽費老人ホーム 荒川区西尾久8-13-9 ☎ 5902-7179
- ほくと西尾久虹の家 足立区新田2-4-15 ☎ 5390-8451
- 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 ☎ 5902-7179
- 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