東京ほくと

一人は万人のために万人は一人のために

２０２４年3月号

機関紙 東京ほくと

ほくとLINE コロナにまけない！

生協の現況 2024.2.1現在

組合員	29,610人
出資金	14億9,251万円
一人平均	50,405円
2023年度増加	
組合員	981人
出資金	6,919万円

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

楽しく挑戦して心も体も健康に

～私たちの健康チャレンジ報告～

独自目標で効果も継続も手に入れる

2月3日に健康チャレンジ報告会を行いました。優秀賞4人と特別賞1人からの報告それぞれに工夫があり、楽しくとりくんだことがわかりました。この報告内容を、これからの楽しい健康づくりに活かしましょう。

（理事会健康づくり委員長・佐藤仁）

《優秀賞》

⑤マイチャレンジコース

挨拶で会話が生まれる

近藤　恒子（滝野川支部）

社説を音読して要約することを実施しましたが、2～3日で断念。次に挑戦したのは「知らない人に声をかけてみよう」ということ。

声がかけやすそうな雰囲気の方に挨拶。99％は気持ちよく挨拶を交わしてくれましたが「なぜ知らないのに挨拶してくるの」という方も。誰に声をかけたのかを記録に残しました。

犬を散歩する雰囲気が悪い飼い主には「かわいいね」と犬に挨拶。すると「ありがとうございます」と笑顔で話してくれます。

ホームレスのおじさんとは、何度か挨拶を交わすうちにニコニコして「寒いですね」「いいお天気ですね」と、顔見知りになりました。

⑤マイチャレンジコース

相乗効果と思わぬ効果

五十嵐ひろ子（荒川5・6丁目支部）

歩くのが好き、大好きなのにこのところつくっていない短歌…。ウォーキングと短歌創作を一緒にチャレンジしようと思いました。

歩きながら目に映ったこと、人など「カメラのシャッターを押すような気持ちで」短歌をつくりました。この組み合わせはとても楽しかったです。歩きながら思いついた短歌を、家に帰るまで覚えておくこともがんばりました。

このチャレンジをきっかけに、ずっと遠ざかっていた図書館にも通うようになりました。短歌の本や絵本、小説を借りて、楽しくなりました。これからも続けようと思います。

③健康的な食事コース ⑤マイチャレンジコース

歩数を意識して歩いた 不足気味の食品も摂取

神田　節子（赤羽東支部）

昨年3月の骨密度が低かったので、担当医に「太陽にあたって歩くこと」を勧められました。そのときはできなかったのですが、健康チャレンジは良い機会なので、一日5000歩を一つの目標にしました。

自宅～図書館の往復とほっとカフェの往復で5000歩、それを基本にしました。なるべく階段を歩いて、概ね達成できました。

二つ目の目標は、一日の食事でまんべんなく食品をとること。健康増進センターで以前もらった食品表を使い、期間中に食べた品を毎日書き込みました。

不足しているのはイモ類、海藻、きのこ類ということがわかり、工夫してとるようにしました。カルシウムもとれるよう、納豆や小松菜などを常備して食べるようにしました。一日の必要量はとれませんが、なるべくカルシウムが含まれているものや、一緒に食べると良いものもとるよう心がけています。

①いきいき運動コース ④血圧・体重チェックコース

畑仕事などで血圧低下 ウォーキングは継続中

佐藤　義隆（北足立第3支部）

私は①月・火・木の朝90分ウォーキング（平均10500歩）、④朝昼晩の血圧測定、の2つに挑戦。血圧は朝5時、正午、夜8時に測りました。数年前と比べると血圧はまあまあ…ウォーキングをしたからといって下がりません。

畑仕事や自転車を30分以上走らせた方が、2～3時間後の血圧は下がるようです。健康チャレンジ終了後も、ウォーキングは雨が降らない限り続けています。

《特別賞》

⑤マイチャレンジコース

歌で穏やかな母の笑顔

藤原　政子（発表は娘・ゆみさん）（王子五丁目団地支部）

視力を失った91歳母と、健康であるためにチャレンジできることを考えました。全盲でも歌えるので、チャレンジを「大きな声で楽しく1曲歌う」としました。ただ歌うことを強制したくなくて「大きな声で楽しく」にこだわりました。

認知症も患う母の気分や反応は日替わり。気分の乗らない日はあえてお休みしました。機嫌の良いときはいろいろ歌いました。

最近は常に険しい表情をしていますが、歌うときは本来の穏やかな優しい笑顔に戻ります。何より驚いたことは、短期記憶は保てずに娘のことすら忘れるにも関わらず、童謡や唱歌の歌詞はきっちり覚えていたこと。しっかりした音程と正しいリズムにハツラツとした声で、次々と最後まで歌い上げたことです。

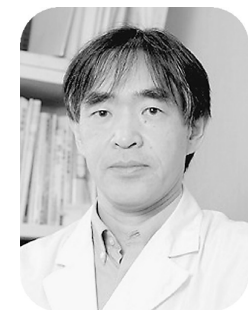
楽しそうに歌う母の笑顔を見るたびに私は嬉しくなり「このテーマにして良かった」と何度も思いました。毎日5～10分、2か月の健康チャレンジで心も健康になれました。

注射器

子どもたちの視力の悪化が深刻です。昨年11月に文科省が発表した2022年度学校健康診断の結果によると、裸眼視力が1・0未満の割合が小学生37・9％、中学生61・2％、高校生71・6％と、いずれも過去最多▼1979年度と比べると、小中高それぞれ20ポイントも悪化しています。視力1・0とは、教室の一番後ろの席から黒板の文字が楽に読める程度ですから、それに満たない視力の子どもたちのこれほどの増加は、学校の授業にも支障をきたします。なぜ、子どもたちはこんなに目が悪くなったのでしょう▼背景にあるのはスマホやタブレット、ゲーム機の普及とみられます。加えてコロナ禍は家で過ごす時間を増やし、オンライン学習や動画、ゲームなど、画面を長時間、至近距離で見続けることが増えました。小中学生に一人1台のタブレット端末が配られ、これを使ったICT授業や宿題も増えています▼文科省も、タブレットを使うときの注意点として、画面から30㎝以上離す、30分に一回は20秒以上遠くを見るなどの注意を呼びかけてはいます。しかし、社会が子どもたちに使用機会を増やすばかりでは、視力の悪化に歯止めはかかりません。週に11時間以上日光を浴びることで近視の発症が抑えられるともいわれます。毎日、2時間程度の屋外活動をすべての子どもたちに保障していくことも社会の責任ではないでしょうか。

（児）

理事会だより 2月17日



理事長あいさつ
今泉　貴雄

職員もコロナ感染増加 油断は禁物、重症化も

2月に雪が降りましたが、木々には芽が膨らみ、春が近づいていると実感できます。寒さもあと少し。暖冬とはいえ、冬から春へ移ろいが心待ちな時期です。

コロナも丸4年経ち、いろいろな意味でコロナ禍を乗り越え、新たな出発であると感じます。一方で、報道が少なくなってきているとはいえ、現時点ではコロナにかかる方が増えています。コロナにかかる職員や家族が増えており、当法人事業所の利用者や職員が感染して事業に影響が出ないか、気が休まりません。

重症になる方は以前より少ない印象ですが、一部で重症になる方もいる点で「コロナは風邪」と考えることはできません。皆さんもしばらく気をつけて行動してください。

まちづくりと生協活動 地域で連携して発展を

先日、東京の生協の理事長・専務会議が間開催され、意見交換できました。当法人は2課題、一つは仲間増やし、組合員の高齢化と新たな組合員を増やす課題と、二つめは後継者問題を抱えています。これは当法人だけでなく、他生協にも共通した課題です。

これからの事業の方向性は「生協活動が地域づくりでの強みであること」「今までの活動を進めるにも、新たなとりくみや地域の団体と連携して発展させていくこと」が重要だという意見で一致していました。

街は活気を取り戻し、さまざまな制限がなくなりました。しかし医療の場面では、患者の受診動向や医療者側の受け入れなど変化しています。

これからは住民の高齢化、働く世代の減少が進んでいきます。それを受けて、医療・介護を行う各事業所はどう展開していくべきか、大きな課題です。

自助など強調する制度 介護の労働条件改善を

特に介護職員を集めることに、各事業所で苦戦しています。背景には、介護以外のさまざまな産業で労働者不足があり、奪い合いが生じています。

介護職は、他産業と比べ労働条件が決して良いといえず、担い手が集まらない現状です。一事業所で解決できる問題ではありません。それほど遠くない将来、介護を要する高齢者は増えても、介護職がいないという社会になりかねません。

介護保険制度が施行され20年以上経ちました。今後需要はあるのに介護職の不足が生じる可能性について、どのように対応していくのでしょうか。

地域包括ケアシステム、耳にされたこともあるかもしれません。このしくみで、高齢者が要介護状態になっても、その地域に住み続けることが可能な社会の構築をめざしています。

その中では自助、互助が強調されています。社会保障制度によるインフラだけでなく、自分自身、そして地域のさまざまな力で支えていきましょうということです。当面は2025年を目標としていましたが、コロナの影響もあり、まだまだと言わざるを得ません。

今国会では、政治にまつわる金の問題で討論されています。マスコミが報じる問題だけでなく、将来にわたる重要な課題をしっかり議論してもらいたいです。

《理事会議事録要旨》

報告事項

①１月組織活動報告：加入89人、脱退51人、出資金増資531万円、増資者730人、班会開催95回、新班結成４班、２項組合員５人。生協北診療所巡視４月以降実施。接遇改善の必要性。②１月決算報告。③「なんでも相談事例検討会」報告。④東京民主医療機関連合会主催「人権としての社会保障運動交流集会」報告。⑤第１号議案、第２号議案についてグループ討議。⑥第４回監事会（江北生協診療所事業所監査）報告。⑦生協北診療所透析部門終了にかかる職員・患者への説明・動向について報告。⑧組織活動、専門委員会、事業所報告。⑨東京民医連理事会、医療福祉生協連文書報告。

決議事項

①総代会日時と場所の件
②総代会議案（第１号議案～第３号議案）の件
③総代選挙管理委員の選出の件
④第84回総代定数の件
⑤役員推薦委員会立ち上げの件
⑥生協王子歯科ジェットウォッシャー超音波洗浄装置購入の件
以上、議決した。

制度周知や地域内連携を
～無料低額診療を広げる～

人権としての社会保障運動交流集会

札幌では区役所で広告動画を流し、無料低額診療を周知

1月27日に無料低額診療をテーマとした東京民医連主催「人権としての社会保障運動交流集会」が行われました。各法人から約60人が参加し、東京ほくとからは11人が参加しました。

無料低額診療とは、経済的困難な方の医療を保障するため、収入などが基準を下回る方の医療費を無料または低額とする制度です。王子生協病院をはじめとする民医連の医療機関や社会福祉法人の病院の一部などで行われています。

民医連の各事業所では「無差別平等の医療」を実現しようと、積極的にこの制度が利用できるようにしてきました。利用希望の方は医療ソーシャルワーカーに相談してください。

東京民医連の調査によれば、近年は在留資格の関係で健康保険に入れない外国籍の方の同制度利用も多くなっています。中野区の健友会は、外国籍の方の支援団体と連携・協力関係が密接で、診療を積極的に受け入れています。

制度を広く知らせていく必要性も話されました。北海道勤労者医療協会では、コロナ禍にも関わらず同制度の利用者が減ったことからプロジェクトチームを立ち上げ、インスタグラム、区役所のモニター、学校などを通して、制度について積極的に広報しています。

東京ほくとでは現在、診療所でもこの制度を利用できるよう検討中です。経済状況や立場で医療を受ける権利が侵害されないため、他団体との協力と積極的な姿勢が必要であると再認識しました。（理事会社会保障平和委員・吉羽弘明）

医療と介護の現場

精神疾患のある方のケア 家族も困難と不安抱えて

精神疾患を持つ20代の利用者Aさん。入退院を繰り返して病院も変わり、両親が当事業所へ相談に訪れて関わりが始まりました。

退院と同時にAさんは、希望していない一人暮らしになりました。両親は、生活支援全般を通いながら行う不安や負担もありました。看護内容の把握や相談の場を希望し、両親の面談も定期的に行いました。

約1年後、睡眠障害など症状の悪化もあり、自ら希望して入院。しかしこの間も両親から報告や相談もあって話を聞いた後、入院先の病院で医師や保健師など関係者で話し合いました。

そうしていた最中に、本人が治療を中断して自宅にこもり、生活が荒れました。医療から心を閉ざし、両親からの支援もすべてが「自身に向けられた攻撃」と捉えていた彼に関われるのが、訪問看護だけでした。

荒れた室内が、日を追うごとにさらに荒れました。しかし布団をかぶり拒絶した状態から、彼が起きてくれるようになったのです。

ところが病状は悪く、基本的な生活ができないと判断され、保護入院をすることになりました。2時間の説得も届かず、拘束しての入院搬送でした。

手続きや医療機関探しは、すべて両親が行いました。扶養に入っていることもありますが、介護保険と違いケアマネがいない自立支援の場合は家族の負担が多く、精神科医療の入院のタイミングが難しい。日常生活の困難さで、医療者側と家族側のギャップも大きいのです。このような見方をすり合わせていくのが、地域での看護の役割の一つです。（訪問看護ステーションほくと所長・橋本明子）

第84回通常総代会総代選挙公告

2024年３月10日
選挙管理委員長　渡邉絵理

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掲示
一、立候補届出期間
　2024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）

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せん。

病気の話

荒川生協診療所
所長　田邉　康一

便秘とは何か。回数か。硬さか。排便時の不快感か。昨年発行された「便通異常症診療ガイドライン2023」（こういうのがあるのです）の「慢性便秘症」ではこう定義されています。

いわく「本来排泄すべき糞便が大腸内に滞ることによる兎糞状便・硬便、排便回数の減少や、糞便を快適に排泄できないことによる過度な怒責、残便感、直腸肛門の閉塞感、排便困難感を認める状態」。全部乗せですね。

便秘の何がいけないのでしょう。便秘そのものがつらいだけでなく、いきむと血圧が上がり、心臓病や静脈血栓症が増え、死亡率まで上がります。便秘恐るべし。侮るべからず。

便秘は腎臓病や認知症リスクとも関係することがわかっています。体に老廃物がたまるからです。従来、便秘は女性に多く、市販の便秘薬のパッケージにピンク色が多いのはそのせいとか。

しかし年齢が上がって腸の動きが悪くなると便秘が増え、80代で男女差がなくなります。大腸を便が通過する時間が倍近くに伸び、水分が吸収されて固くなり、便意を感じる神経が衰え、いきむための筋力も衰え…便秘は高齢者みんなが抱える大問題です。

侮ってはいけない便秘症
～「便活」のススメ～

さて、多くの哺乳類は排便時間が12秒といわれています。あまり時間をかけるとライオンに食われてしまう。

ヒトは排便に時間をかけても捕食されませんが、それでも正常上限は60秒です。それ以上いきんでいると血圧も上がるし、肛門がうっ血して痔が悪化します。

便秘症の治療の基本は、便を適度に柔らかくすることです。繊維分と水分の摂取（水だけ飲んでもおしっこが増えるだけ）、適度な運動などの生活習慣と、必要なら薬を使います。

日本で昔から使われているのが酸化マグネシウムです。量を調節してバナナ状ないしソフトクリーム状にします。使える量は一日最大2000mgですが、腎臓が悪いとマグネシウムが体にたまってしまうので要注意です。

もう一つよく使われているのがセンナ系の刺激性下剤（センノシド）です。切れ味は良いのですが、連用していると効きが悪くなり、量がどんどん増える人がいます。

最後には腸が動かなくなり、手術になった人を見たことがあります。3日出なければ飲むなど「頓用」で使いましょう。

最近新しい便秘の薬がいろいろ出ています。腹痛を伴う便秘に効くもの、便意を改善する可能性のあるもの、欧米で昔から使われてきた安全性の高い粉薬など。薬もうまく使って、快適な排便ライフを送りましょう（これを便活と呼びましょうか）。

水分の補給はこまめに行いましょう。熱が上がりきると赤い顔をして暑そうにしはじめるので、厚着は避けて冷やしてあげると気持ちが良いでしょう。

たとえ高熱であっても、お子さんが元気そうにしていれば解熱剤で無理に熱を下げる必要はありません。

髄膜炎、脳炎や脳症などでない限り、基本的に風邪などの病気による熱が脳にダメージを与えることもありません。

ただし、38・5度以上の高熱があってつらそうにしているのなら、解熱剤で楽にしてあげましょう。インフルエンザに伴う発熱には使用を避けたい解熱剤もあります。発熱やそれ以外でも気になる症状がありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

王子生協病院 小児科から

王子生協病院
小児科医師　平山美香

昨年5月、新型コロナウイルスがインフルエンザと同じ扱いになり、3年あまり続く国のコロナ対策は大きな節目を迎えました。マスク着用や手指衛生、換気などの徹底した感染予防策が緩和されると同時に、集団免疫が低下した子どもの間で、さまざまな感染症が流行し始めました。

昨年はアデノウイルス、溶連菌などの感染症も流行しました。私が医師になってから、こんなに多くのアデノウイルス感染症の子どもを診たのは初めてです。寒い時期に流行していたRSウイルスやインフルエンザが夏に流行するなど、感染症の流行パターンも変わってきました。コロナ禍前と比べ、季節性が無くなってきたように感じます。

コロナ禍の時期に設けた風邪外来ですが、多くの発熱した子どもが受診します。2月下旬現在は、インフルエンザB型が最も流行しています。

抗インフルエンザ薬は、ウイルスが増殖するまでの発症後48時間以内に使用しなければ効果が期待できません。インフルエンザの迅速検査をしても陰性になってしまいます。発症後12時間以上たってから検査をした方が良いようです。

子どもの発熱の目安は37・5℃以上です。「夜、急に熱が出た」という場合も慌てずに、お子さんの全身状態を観察して下さい。

食欲があり機嫌も良い、眠れている、ほかに目立った症状がない場合は緊急性がなく、翌朝の受診で大丈夫な場合がほとんどです。逆に、水分を受けつけず尿が出ない、ぐったりしている、機嫌が悪く泣き止まない、発熱以外にひどい症状がある場合などは早めに受診しましょう。

発熱伴うさまざまな感染症
～子どもの状態を見て対応を～

また生後3か月未満の乳児に38℃以上の熱がある場合も、化膿性髄膜炎などの重篤な細菌感染症が原因である場合があるので、すぐ病院に連れて行きましょう。

自宅での対処法ですが、

第10回　荒川ラインウォーキング

開催日
3月30日（土）雨天・感染拡大時中止

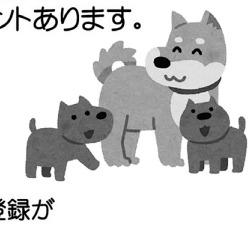
時間
受付開始　12時30分
開催時間　13時00分～15時00分
※スタートの時間によってはコースの変更をお願いすることがあります

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5コース
①1km　②3km　③5km
④7km　⑤9km
※それぞれ中間地点で折り返しとなります
※早くゴールされた方を対象に
モルック体験会も実施します

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な方

『親子参加コース』を開設！
親子参加の方にはプレゼントあります。



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20日

申込・問い合わせは…
本部組織部
☎ 3913-9100　FAX 3912-9333

虹のバレンタイン行動に84人
～くらし守る訴えと署名～

竹ノ塚駅前

2月10日、12人で行いました。駅前で人通りも多く、200個のチョコは20分くらいで配布完了。

4人が交代で東京ほくとの訴えをしました。加賀皿谷支部長の塚本辰雄さんは、周りの通行人に話しかけるように介護保険料が毎年値上がっていることを訴え、署名を集めていました。

一人ひとりに「袋の中をぜひ読んで下さい」「何かあったら相談を」と訴えました。天気も受け取りもよく、参加者全員が笑顔で元気に行動できました。(北足立第2支部長・古川よし子)

久しぶりにマイクで訴え

赤羽駅前

久しぶりに声を出して宣伝ができる2月14日。24人が集まりました。

平日の昼前で、仕事中の若い通行人は足早に過ぎていきました。中高年に狙いをつけて接近。以前は話しこむ方や、東京ほくとにつがとう」と受け取る方がいる一方、不思議そうな顔をする人、警戒する人も多く「いつもより受け取らない人が多かったね」という感想が聞かれました。コロナの影響を強く感じました。

軍拡・増税に反対する請願署名は、若い外国の方に説明すると「戦争するのはいやだ」と署名しました。

距離をとる傾向はあっても
署名16筆集めた

いて質問する方がいましたが、今年はコロナの記憶のためか距離を取る人が多いように感じました。

そして順番にマイクを握って、東京ほくとの活動紹介から平和の問題まで、広く訴えました。その甲斐あって、署名16筆が集まりました。個人情報など気にする人が多い中、大きな成果だと思いました。

(神谷支部・熊谷卓子)

王子駅前

2月14日、24人が参加しました。健康と平和のメッセージと事業所案内にチョコを添えて、道行く人に配布しました。

「ごくろうさま」「ありがとう」と受け取る方がいる一方、不思議そうな顔をする人、警戒する人も多く「いつもより受け取らない人が多かったね」という感想が聞かれました。コロナの影響を強く感じました。

軍拡・増税に反対する請願署名は、若い外国の方に説明すると「戦争するのはいやだ」と署名しました。

学生や外国人の興味も引く
訴えで署名25筆が集まった

王子駅前では杖をついて歩く方も多い中、電動自転車が猛スピードで通行する様子が見られ、危険を感じながらの宣伝行動でした。

(理事・松木久美子)

西新井駅前

2月14日、参加者14人で行いました。3月から4月並みの気温となる中で、600個のポケットティッシュとチョコを30分で配り終えました。介護保険制度や介護職員の処遇改善を求める署名も9筆集めました。

以前はチョコを受け取る方が多かったのですが、片手にバッグ、片手に携帯電話を持つ方が多く、なかなか渡しづらいと感じました。しかし街頭での宣伝や署名活動はとても大切だと思いました。

(足立西部第2支部・田中真理子)

南千住

2月14日、汐入支部運営委員6人と職員の計10人で行いました。買物客や通行人も多く、40分間でチョコの入った配布物を300個配布しました。

日差しが強い中でも短時間で
配布物を渡し終えた

ラテラスは荒川区唯一のスターバックスが最近できて、南千住以外からも来ます。東京ほくとの旗や「平和、いのち、くらしを守ろう　虹のバレンタイン行動」の大きなポスターを目立つところに掲げ、元気よく配布しました。チョコが入っているためか、とても受け取りが良く、診療所や医療生協の宣伝ができたと思います。

(汐入支部長・川島玉江)

自転車の人も立ち止まり
説明に聞き入った

今月は「便チェック月間」
～大腸がんを簡単に発見～

2019年度の国立がん研究センターの統計で、がんの中では大腸がんと診断された人数が最も多く、40代以降で増加することが報告されています。

便潜血検査は、大腸がんを早期発見できる簡便な検査(当紙1月号参照)。大腸からの出血がないか調べるため、血液成分であるヘモグロビンが便中に含まれていないかを調べます。日本では2日間採便する「2日法」が推奨されています。

採便したらなるべく早く提出することが大切です。暖かい場所に置くとヘモグロビンの分解が進み、結果が陰性になりやすくなります。

昨年は王子生協病院で300人が便潜血検査を受けています。大腸からの出血の原因はさまざまです。しかし大腸がんの疑いもあるため、一度でも陽性の場合は大腸内視鏡検査をお勧めします。

東京ほくとでは、毎年2月・3月は「便チェック月間」とし、組合員に検査を勧めています。希望する場合は、組織部や支部運営委員へお声がけ下さい。自分で検査し、陽性の場合は当院や診療所で医師に相談してください。(王子生協病院検査課長・落合直美)

骨を強くして骨折防ぐ
～日常生活で骨密度アップ～

骨密度・骨粗鬆症学習会

2月3日、骨密度・骨粗鬆症学習会が開催されました。私は「集まり処　はんの木」でオンライン参加しました。ここでの参加は12人、4会場あわせて52人の参加でした。

女性ホルモンの低下によって、60才以上の3人に1人は骨粗鬆症になると言われています。カルシウムの体への吸収率は、わずか2～3割だそうです。残りは、尿や便に排出されてしまいます。

カルシウムが不足すると、骨がスカスカになり骨折しやすい状態になるそうです。毎日の生活でできることは、カルシウムを含む牛乳・ヨーグルト・チーズ・緑黄色野菜・小魚・大豆製品・海藻類など、バランスの取れた食事。そして軽い運動、日光浴で、ビタミンDを取り入れて丈夫な骨をつくるなどして、家で転倒して骨折しないように環境を整え、気をつけて過ごしたいです。

高齢者は骨折すると回復には時間がかかると言われ、寝たきりになることもあります。今回、保健師の講演を聞いて、定期的に骨密度検査を受けたいと思いました。(北足立第2支部・望月智子)

骨への関心は高くメモを取る
熱心な方も

予防接種無料化求め要請
～子どもへの補助は開始に～

昨年に続く署名と要請で前進も生まれている

汐入支部は、区民の命と健康を守るために、特に65歳以上の高齢者や子どものインフルエンザ予防接種無料化実現を要望する署名を集め、短期間に458人の賛同を得ました。そして1月22日、荒川区に要望書を提出しました。

汐入診療所の池田雅子事務長を含む8人が参加、紹介者として相馬ゆうこ区議に同席してもらいました。

区からは健康推進担当部長・課長が対応しました。

要請では、冒頭に川島玉江支部長がこう切り出しました。「私たちは地域の活動を通して、医療や健康に関する住民の要望を聞いている。その中で、インフルエンザ予防接種の無料化への要望は切実。東京23区の過半数で高齢者や子どもに無料化などの補助が行われている。他区同様に無料化や助成を要望します」

区側は「区民の命と健康を守ることは、区としても最優先課題」「子どもへの補助は来年度予定。高齢者については予算もあるので難しい」と答えました。

池田事務長からは「コロナ禍で都がインフルエンザ予防接種を無料にした際、当診療所では例年比で25%接種者が増えた。無料化や助成があれば重症化リスクの高い高齢者や子どもが費用を心配せず接種できると証明している」と要望。ほかにも、無料化への強い要望や意見が出されました。

(汐入支部・金田泰弘)

軍事力で安全保てない
～日本の果たす役割考えて～

北海道パレスチナ医療奉仕団長
勤医協札幌病院整形外科
猫塚義夫

السلام عليكم
アッサラーム・アレイクム（下）

（アラビア語で「あなたたちに平安がありますように」）

編集者の友人である、パレスチナの難民キャンプで今も勤務しているパレスチナ人医師が書いてくれました

昨年10月7日から始まったハマスとイスラエルの戦闘は、偶然発生したわけではありません。2005年に始まり2007年に完成した、ガザを取り囲む分離壁やフェンスにより、これまで16年にわたるガザの「完全封鎖」が続けられてきたのです。

18歳以下の人々は、まさに「封鎖しか知らない子どもたち」となっています。ガザの若者たちにとって、未来への希望が見えないどころか将来の夢をまったく描くことができなくなっているのです。

その中でのガザの実情は筆舌しがたいのです。経済は疲弊し、失業率は平均50%、28歳以下の若者に限れば実に70%超までに至っています。

多くの若者が大学で学んでも、その後研究を続け、社会に出て働くという希望を語ることができません。したがって、こうしたガザと西岸に悲惨な状況をつくり出したイスラエルにこそ、今回の事態の基本的な原因があるのです。

さて、話が少しガザから離れます。今回の暴力の応酬とイスラエルのジェノサイドを見て考えるべきは、どんな軍事力をもってしても国の安全を確保できないということです。

イスラエルは世界有数の軍事国家ですし、抵抗勢力のハマスは貧弱な武器だけです。いくら軍事力で勝っても安全保障を確保できません。

最も必要なことは、外交交渉・話し合いで国の安全をつくりあげることなのです。平和的生存権を憲法前文に掲げ、第9条で戦争放棄を宣言している平和国家・日本を真に立て直すことも、私たちに課された責務だと考えています。

ガザ地区北部ジャバリア難民キャンプで、イスラエルの砲撃により破壊された集合住宅（昨年10月）

きらっと看護（48）

調査で見えた防災の課題
～災害時の外来対応を考える～

王子生協病院外来在宅部
外山勝人

近年、全国各地で地震や台風、大雨による水害など甚大な被害が頻繁に起こっています。特に震災では医療機関の機能停止、薬剤関係の供給停止や遅れなど、支障を起こす場合があります。

災害時に備えて、通院治療の支障が最小限に止められ、災害時の支援ができないかを考えました。外来患者の災害に対する意識や対策などを把握するため、意識調査を昨年7～8月に実施しました。

当院外来患者の30～80代を対象として、主に診察待ちや診察前検査結果待ちの間に記入を依頼しました。配布335人のうち回答数は289人（回収率86・2%）でした。

「避難場所は知っているか」「災害への備えはしているか」などの災害時の一般対応に加えて「処方薬の予備はあるか」「かかりつけ医と災害時の対処について話しているか」など医療に関する質問を含めて、全12問を尋ねました。

結果から見えたのは、災害の意識はあっても自分ごととして考えている人は少ないことです。いつ起こるかわからない災害について再認識が必要だと感じました。

当院周辺は古い家屋が多く、避難困難、建物倒壊の恐れがあります。患者層も高齢者が多いため、自力での避難は難しいケースも多くあると考えられます。その場合の支援策は、自治体などに確認しておくことも必要です。

そして、災害が起きた際に病院では通常の外来機能を残すことは難しいため、自分の病状や薬、そして身の周りで必要なことは日頃から確認しておく必要があると考えられます。

今回学んだのは、災害に関して危機感をあまり感じていない方が多く、備えもこれからという返答が多かったことです。災害が起きて私たちができることは、まず通常の外来診療を行えないことの周知、そして病状把握を自身で行う大切さの啓蒙です。自治体の災害支援策の紹介ができるように調べておくなど、支援できるよう努力をしたいと思います。

すこしおレシピ

温野菜の柚子胡椒味噌

冬野菜を使った、温まるすこしおレシピです。食事で体を温めるというと、生姜やスープなど思いつきますが、今回は柚子胡椒を使います。

柚子胡椒に含まれる柚子や唐辛子には体を温める効果があり、辛味は減塩にもなります。

今回はかぶを使いますが、玉ねぎや小松菜など好きな野菜でも。塩分は１人前あたり0.6ｇです。

《材料　２人前》
かぶ…小２個
だし汁（鰹や昆布など食塩無添加のもの）…400～500mℓ
☆柚子胡椒…２ｇ
☆味噌…小さじ１
☆砂糖…お好みでひとつまみ

《作り方》
①かぶは茎を根本から１㎝残して切る。皮をむき、食べやすい大きさに切る（くし切りで４～６等分）。かぶの茎を洗い、根本から５㎝切った部分も使う
②☆を混ぜ合わせる
③鍋でだし汁を沸騰させ、かぶと茎を入れる。沸騰させたまま５分茹でる
④器にかぶを盛りつけて②を添える

☆料理のポイント：茹で時間は使用する野菜によって調整してください。だし汁で調理することで、旨味成分が野菜に染みて減塩になります。茹でるために使った後のだし汁は、汁物や煮物に再利用できます。大根やほうれん草などアクが多い野菜は、だし汁で茹でる前に分量外のお湯を使って下茹ですることでおいしくできあがり、煮汁も再利用しやすくなります。

（管理栄養士・吉田朱花）

病院・診療所・事業所だより　街づくり

王子生協病院

コロナで始めて３年半
感染対策表示を片づけ

2月10日に診察室前の椅子を外来部門のスタッフで清掃しました。コロナ禍で始めた「距離を取りましょう」という注意書きと椅子の座面の×印の貼付を剥がす作業です。

診察待合が混雑する中、印があることで座れず立ったまま待たれた方も多かったと思います。感染対応を始めて3年半。テープ糊が頑固に座面に残りたがるため、苦戦しました。

いろいろな掃除グッズを駆使し、ひたすら中腰でゴシゴシと糊跡を消していき2時間。ついに特別診察室前から16番診察室前と発熱外来の椅子の約30台を8人で磨きあげました。最後は病院清掃会社アーマンに仕上げをしてもらい、とてもきれいになりました。

（医事課主任・太田和美）

貼りついた糊を地道に貼がしていった

江北生協診療所

事業所利用委員で床清掃
今後は定期的に実施へ

昨年10月の事業所利用委員会で「診療所の床が汚れている」と指摘がありました。以前は業者委託で清掃しましたが、経費がかかるため中止しています。

「それなら休診のとき、皆で床掃除をやろう」ということになりました。1月18日に組合員6人・職員2人で床掃除に取りかかりました。

協力して頑固な汚れを落とした

清掃にくわしいKさんが掃除道具一式を用意、Tさんはスチームクリーナーを持ち込むなど、本格的。靴裏、車椅子のタイヤ、椅子の足などで黒い跡がついて簡単には落ちなかったものが、みるみる消えました。

「きれいになって気持ちいいね」「元はこんな色だったんだ」「次回はあまり間を空けないで、定期的にやろう」と話が弾み、疲れも吹き飛びました。楽しく賑やかに掃除できました。

（事務長・杉浦弘美）

福島の思いを語り継ぐ
～東日本大震災から13年～

豊島7・8丁目支部
門馬　昌子（浪江町民）

震災前は最も賑やかだった「新町通」も、今は草が生い茂る

能登半島地震に遭われた皆さんにお悔やみとお見舞を申し上げます。2011年以来、志賀原発は稼働していなかったこと。珠洲原発が地元の方々の反対運動で建設されていなかったこと。そのおかげで原発事故に遭わなくて本当に良かったです。もし事故が起こっていたら、あの半島では逃げようがなかったと思います。

私たち双葉郡の住民は最短6年間、町に入れませんでした。その間に浪江町の4000あまりの家屋は解体され、更地となりました。

2000人いた町民は現在2146人居住で、1／10に減りました。いまだに立ち入れない津島地区や大堀地区があります。

私たち夫婦は放射能に遭わず飛行機で東京に逃れてこれましたが、小中学生で浴びた方たちが300人あまり甲状腺がんになったのです。その中の勇気ある7人が起こした裁判が「子ども甲状腺がん裁判」です。手術や治療のため大学生活を送れなかった方、就職できなかった方たちの話に、傍聴に通った私の涙がこぼれました。

コロナ前までは首相官邸前や国会議事堂前の反原発デモに毎回通い、一分間スピーチをし、東電刑事裁判の傍聴にも毎回出席しました。その中で、あの原発事故が単なる自然災害ではないことを知りました。

あの地震の何年も前に東電内では地震の可能性とそのときの津波が10m盤を越すことなども計算していました。そしてその対策を取ろうとして巨額の費用がかかることを知り、やめてしまったのです。

この裁判は今最高裁にかかっています。もし元会長・副社長の3人が無罪となってしまったら、私の夫を含む2335人の原発関連死者は浮かばれません。

東京都では、2022年12月の都議会で、2025年4月以降の新築住宅には太陽光発電設備の設置が義務づけられ、その補助金を都が出すことが決まりました。少しずつ脱原発の動きは強まっています。

見えにくい現代の困窮
～アウトリーチの必要性～

生活困窮者支援学習会

1月31日、東京ほくとフードバンク実行委員会主催で「生活困窮者の悩みにどう応えるか～0から始める支援活動～」学習会を行い、職員・組合員30人が参加しました。法人組織部で昨年登録した「せかいビバーク」の開発者でもある佐々木大志郎さん（つくろい東京ファンド新規事業部長）を講師に迎えました。

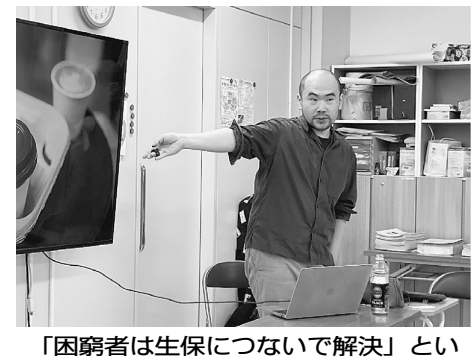
「私も路上生活者になりかけたことがあるんです」と自己紹介。自身の体験から支援活動を始めた経緯や、困っている方とつながるために手法を変えながら支援していると話しました。

ひと昔前は「駅や公園に寝ているおじさん」のような路上生活者がたくさんいましたが、最近はあまり見かけなくなりました。佐々木さんのところには、女性やLGBTQ団体などを経由した相談が多くなりました。

日銭を稼ぎながらネットカフェにいる方が増え、つながりにくくなったのも特徴です。見た目がさっぱりしてリュックを背負った若者の困窮者も増え、困っているかと聞いても「困っていません」と返事があることも多いそうです。

そんな方たちも新型コロナの流行で生活が一変しました。「感染防止のため」とネットカフェを一斉に追い出され、ウーバーイーツの配達などでその日をつなぐ生活に。

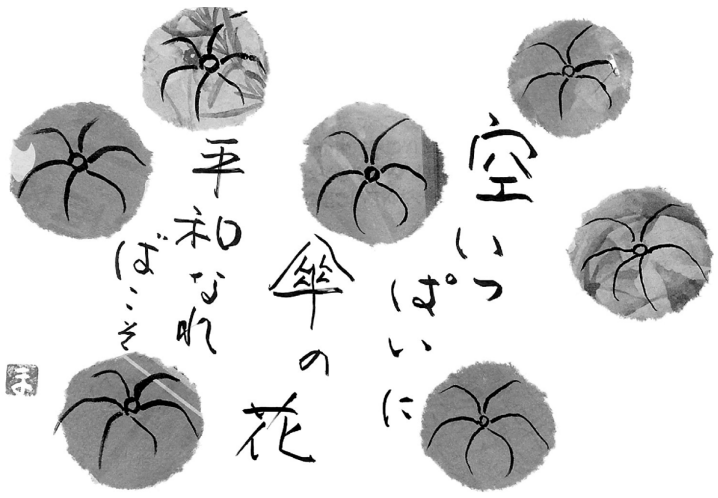
そしてコロナ5類化後、貧困はさらに拡大する中「待っているだけではつながらないんです」と窮状を訴えたのが印象に残りました。困窮者の実態に迫る内容の濃い講演でした。


「困窮者は生保につないで解決」という時代は終わった、と語る佐々木さん

昨年9月、つどいの広場なないろでフードバンクを行った際、利用者30人のうち65％が事前アンケートで「困っていることがある」と回答しました。その場の相談は少数でしたが、制度活用や持続的なサポートが必要だと感じました。

フードバンクでの食料配布は一時しのぎです。しかし、いろいろな活動を通してつながり、地域訪問を通じて支えあう活動は、医療生協だからこそ豊かに継続してできるのではないかと思いました。（東京ほくとフードバンク実行委員・高橋朋子）

絵手紙ひろば



足立区舎人　平　町江

「非核三原則」
持つな・つくるな・持ち込ませるな
平和な世界を望みます

私の名曲アルバム

好きな歌を一緒に歌うのは楽しいです。感染予防に気をつけながら、数か所の地域包括支援センター主催のサロンに、私はウクレレ持参で参加しています。唱歌、昭和歌謡が主ですが、私が好きな歌も歌集を持参し一緒に歌っています。

「定年退職の日に仲間が歌ってくれました…いい日旅立ち」「孫の卒業式では聴けませんでした。この歌を久々に歌えてよかった…仰げば尊し」「毎週土曜夜はこの歌をテレビを観ながら家族で歌っていました…いい湯だな」「戦争が終わって時代が変わったことを、映画を観てより強く感じました…青い山脈」「つらいときに聴きたい曲。元気になれる歌です…上を向いて歩こう」

今年に入り3回のサロンに参加して、若い頃から私が好きだった曲を用意しました。「ふるさと（うさぎ追いしかの山…）」「もしもピアノが弾けたなら（西田敏行）」「島人ぬ宝（BEGIN）」「俺たちの明日（エレファントカシマシ）」「雨にぬれても（名画の挿入歌）」「さらば恋人（堺正章）」「喝采」「手紙～拝啓15の君へ」「五番街のマリーへ（ペドロ&カプリシャス）」

ケアマネジャーの仕事は利用者との伴走です。ウクレレで「伴奏しながら伴走」を組合員とやっていきたいです。（地域ケアセンターわかば所長・大場栄作）

◇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、ファクシミリから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。ご利用ください。

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
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

◎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（32）
子どもにアンパンマンブーム到来です。

新田　荒川雪江（65）
毎回パズルは楽しく、頭の体操です。知人がこの新聞を取り置いてくれます。

王子　若林ふさ子（71）
「病気の話」認知症、他人事ではないです。春寒し
指のささくれ　長引いて

町屋　久道和男（77）
絵手紙ひろばの魚、全体からおっとりとした感じがにじみ出ていて、楽しい絵。

豊島　横山きよ（76）
偕楽園の梅を4年ぶりに見に行きました。

赤羽南　滝口雅子（41）
バレンタインデーに赤羽駅でチョコを配布していたなんて知らなかったです。

伊興　岩田春江（72）
左中指がバネ指で痛くて困っています。手ぬぐいがうまく絞れません。

王子　井伊幸子（74）
「病気の話」を読んで、身近に病院があって、いろいろな活動があり幸せだな・安心だなと思いました。

南千住　篠原文男（75）
「注射器」が楽しみです。滑走路での事故、徹底的に原因究明してほしい。

豊島　田中松雄（86）
他人事だと思わず、十分注意したいと思います。

栄町　野口満枝（71）
絵手紙ひろば、いつも楽しみです。色つきも見たい。

小台　田中進（69）
また旅行できるよう、足の治療をがんばります。

王子　中澤政子（80）
初午で王子稲荷神社で火防（ひぶせ）の凧を買ってきました。

町屋　為我井雅子（82）
元旦の航空機事故、全員無事で良かったです。客室乗務員を早く保安要員へ。

豊島　藤澤留美子（71）
「脚スタント倶楽部」活動をして「筋活」という感じでスクワットやバレエの形など勧めています。

志茂　神田節子（72）
「ほっとカフェ」のお好み焼き大会、大成功でした。

鹿浜　梅原恭子（77）
我が家の沈丁花のつぼみはだいぶ膨らんできました。

西尾久　大塚一惠（70）
災害対策の記事を読み、私の住宅には高齢者多数、障害を持った方も居住していて心配になりました。

神谷　宮本房江（90）
大好きだった方の七回忌法要取りやめ。断腸の思いで被災地に寄付を。がんばろうね、応援するけんね。

加賀　深谷夏美（67）
暖冬でも雪は降りますね。転倒に気をつけましょう。

豊島　中西洋子（73）
冬野菜の代表は白菜ですね。今年は塩麹と豚肉の煮物を何度もつくりました。

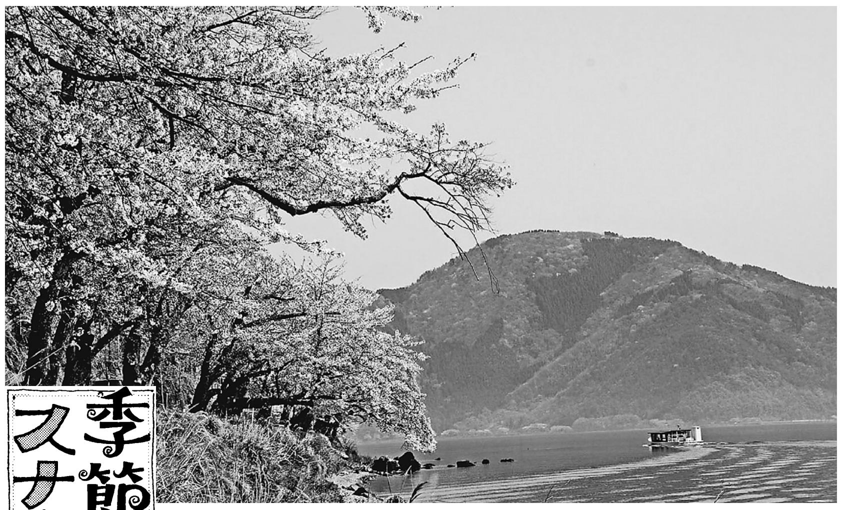
西尾久　鶴見一夫（77）
ときに、植物の声を聞くことがあります。

王子本町　早川恵美子（82）
昨年まで機関紙を配りましたが、夫婦で入院・リハビリのためお断りしました。体力を取り戻したいです。

東伊興　藤井明（74）
冬になると、手足が乾燥でひび割れて困ります。気をつけてケアしています。

王子　藤本ヒロ子（83）
エコチャレンジに参加してみることにしました。7日続けてみます。

季節のスナップ



滋賀県琵琶湖・海津大崎の800本のソメイヨシノは4kmにわたり湖面に向かって垂れ咲きます。湖から見る景色が好評で、そのために船も出ています。（北出千萬城）

わたしも配ってます

募集広告きっかけに配付　話を深めつながり実感も

足立区入谷　正木勝代さん（80歳）

毎月、紙面に配付者募集広告が載っていたので、1か月に一度だけならできると始めました。2月で80歳、生活の中に歩きを取り入れていましたので、ちょうど良かったです。

配っていくと、知り合いの家もあり、久々に会い「よもやま話」にも。作業上で仕事をしていた方と、後の会議で一緒になり、話を深めることができたり、地域とのつながりを実感したりもできました。

これならできる。皆さんも始めてみませんか。

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

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。

医療生協の出番です！　あなたの町の班会

布を中心に季節の作品　楽しい班会に参加増え

浮間第1支部　手づくり小物班

11月の班会で、初めてクリスマス飾りをつくりました。2回目の班会時にはお供え、3回目はおひなさまをつくりました。

参加者は6人くらいで、だんだん増えてきたのが嬉しいです。皆さん楽しそうにつくります。その表情を見て、教えがいを感じています。（羽島（はじま）和江）

つくりやすいように講師が準備した材料で作成

体動かして気持ち良く　映像で確認しつつ体操

豊島3丁目支部　体操教室班

12月13日「つどいの広場なないろ」で第1回体操班会を実施しました。最初は画面を見ながら「さくら体操（北区独自の健康体操）」をしましたが、難しかったです。そしてラジオ体操第一・第二をして、終了しました。

体を動かした後はスッキリした気分です。「体操は気持ち良いんだよ」と伝えて、一人でも多く参加してくれるといいなと願っています。（田畑典子）

さまざまな体操で体スッキリ

第426回　パズル

〈ヒント〉3／8は国連が制定した「国際○○○○デー」、黄色いミモザの花がシンボル。そして3／1～8は、日本産科婦人科学会と日本産婦人科医会が始めた「○○○○の健康週間」。

〈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。

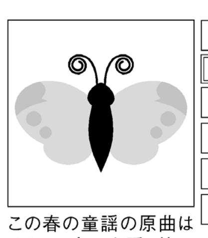
〈しめきり〉3月27日。正解者の中から5名に図書券を贈呈します。ハガキの余白にひとことを書いてください。名前、年齢を紹介しますので匿名希望の方はその旨明記下さい。〈抽選対象外〉となります。

〈前回の答え〉フットケア

〈当選者〉（応募28）大塚一惠、田中松雄、中西洋子、早川恵美子、藤井明

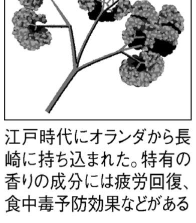
□□ー□□

南アフリカ原産で、江戸時代末期に渡来。後に八丈島で球根が生産されるように。和名は菖蒲水仙など



□□□□□□

この春の童謡の原曲はドイツの古い童謡。他国でも愛され、賛美歌として歌われていたことも



□□□

江戸時代にオランダから長崎に持ち込まれた。特有の香りの成分には疲労回復、食中毒予防効果などがある

□□□□シンコク

所得税や控除額を確定、国に申告する手続き。今年は自民党の裏金と関連する問題発言もあり、話題

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15日午後３時～４時半　筋トレ班　ヤマトレーニングセンター（浮間）
○３月21日午後１時半～４時半　うぐいす班（カラオケ）　カラオケ10番十条店
○３月22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日午後２時～４時　スイトピー班（脳トレ）　豊島虹のセンター
○３月22日午後３時～４時半　筋トレ班　ヤマトレーニングセンター（浮間）
○３月23日午前９時～正午　麻雀班　堀船センター
○３月25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
○３月26日午前10時～11時半　モルック班　東十条２丁目高架下公園
○３月27日午後１時半～４時　童謡班（軽体操）　堀船ふれあい館
○３月27日午後３時～４時半　筋トレ班　ヤマトレーニングセンター（浮間）
○３月28日午前10時～正午　フラダンス班　浮間虹のセンター
○３月29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29日午後３時～４時半　筋トレ班　ヤマトレーニングセンター（浮間）
○４月２日午後１時半～３時　モルック班　十条仲原１丁目児童遊園
○４月３日午後３時～４時半　筋トレ班　ヤマトレーニングセンター（浮間）
○４月５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５日午後３時～４時半　筋トレ班　ヤマトレーニングセンター（浮間）
○４月10日午後３時～４時半　筋トレ班　ヤマトレーニングセンター（浮間）
○４月12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日午後３時～４時半　筋トレ班　ヤマトレーニングセンター（浮間）
○４月13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
○４月13日午後２時～４時　パソコン班　豊島虹のセンター

【荒川区】
○３月16日午前10時～正午　スクエア班（スクエアステップ）　荒川生協診療所３階
○３月17日午前10時～11時半　荒川音頭班（盆踊り）　西尾久みどりひろば館
○３月17日午前11時半～正午　ロングピロピロ班　西尾久みどりひろば館
○３月19日午後１時～３時　うたう班（音楽鑑賞）　班長宅（荒川町）
○３月23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
○４月６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６日午後４時半～６時　うたごえ広場（※参加費300円）　南千住３丁目ＵＲ住宅２号棟１階集会室
○４月８日午後１時半～３時　はらっぱ班（体操）　区立原公園
○４月９日午前10時～正午　なかよし班（体操）　組合員事務所（荒川町）
○４月13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

【足立区】
○３月15日午後２時～３時半　げんきかい（サロン）　はんの木
○３月17日午後０時半～３時　ピンポン班（卓球）　入谷小学校体育館
○３月18日午前10時～11時半　おさんぽ班　はんの木
○３月19日午後２時～４時　スクエアステップ班　江南住区センター
○３月26日午前10時～正午　らくらく体操班　おじゃんせ
○３月27日午前10時～11時　コカリナ班（楽器演奏）　はんの木
○３月27日午前10時～11時半　若返り班（体操）　入谷中央公園
○３月28日午前10時～正午　あみもの班　おじゃんせ
○３月28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31日午後０時半～３時　ピンポン班（卓球）　入谷小学校体育館
○４月１日午前10時～11時半　おさんぽ班　はんの木
○４月３日午前９時半～11時半　なでしこ班（絵手紙）　かえで薬局２階
○４月４日午前10時～正午　花つまみとも班（つまみ細工）　はんの木
○４月９日午前10時～正午　らくらく体操班　おじゃんせ
○４月10日午前10時～11時　コカリナ班（楽器演奏）　はんの木
○４月10日午前10時～11時半　若返り班（体操）　入谷中央公園
○４月11日午前10時～正午　パッチワーク班　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

〈企画案内〉

○３月26日午後５時～６時　なんでも相談会　王子駅前公園
○世界保健デー（健康チェック）
北区：４月５日午前11時半～午後０時半　王子駅前公園
足立区：４月８日午前11時～正午　西新井大師前駅前
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

		月 午前	月 午後	火 午前	火 午後	火 夜間	水 午前	水 午後	木 午前	木 午後	金 午前	金 午後	金 夜間	土 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］	髙島	今泉 松本 春田	森岡 神田 渡邉郁	森岡　佐藤寿 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 髙島
	一般（一部予約）	松本 佐藤温 古島	森岡 櫻井 佐藤温	平山陽 岸本 辻	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 尾林 瀧	松本 高橋英［呼］	岸本 高橋駿 山﨑		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				打矢										
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）	安			谷口	篠田	茂呂		保坂			整形外科医師
その他		宮嵜（皮膚科）		早稲田（泌尿器科）				皮膚科医師			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） 餌取 （内視鏡1・3週）	大場 秋山	秋山	大場 渡会 整形外科医師 （2・4週）	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 大村	菊池 田中	春日 松本 大村	藤沼 大村	藤沼 田中 大村	菊池・大村 （1・3週） 佐野康・田中 （2・4週）
午後	佐野康	佐野康 大村	田中 大村		田中	
夜間		佐野康 菊池			田中 大村	

〔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	渡邉郁 中丸（内・小）	渡邉郁	渡邉郁	渡邉郁 中丸（内・小）	渡邉郁	渡邉郁・ 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	丸山 藤田	渡邉隆 藤田	渡邉隆 丸山 森	丸山 藤田 稲葉	藤田 杉山	渡邉隆（1・2週） 丸山（3・4週） 藤田（1・3週）
午後	藤田 丸山	渡邉隆	丸山		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 渡邉隆	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 福井〔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	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	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。

生協王子歯科　北区豊島3－19－3☎3927－9573

	月	火	水	木	金	土
午前	竹田 前田	望月 竹田 前田	望月 竹田	望月 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 前田	望月 竹田 前田
夜間			竹田 （2・4週）		望月 （2・4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」
3月　8日、13日、18日、28日
4月　3日、8日、18日、24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

在宅医療部（王子生協病院）	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

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