

生協の現況 2024.4.1現在

組合員 29,079人
 出資金 14億2,611万円
 一人平均 49,043円

2023年度増加
 組合員 1,111人
 出資金 7,887万円



一人は万人のために万人は一人のために

2024年5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>

楽しく話しながら歩き防災学習

～荒川ラインウォーキング～

暖かい陽射しに包まれ、モルツクも

3月30日に「第10回荒川ラインウォーキング」を開催しました。気持ちのよい青空の下、10代〜90代の76人が参加しました。

参加者の声

今回開設した親子コースには3組の親子が参加。足が痛くて長い距離を歩けない方や、小さな子どもも参加できるように、1kmコースを新設しました。

1km・3km・5km・7km・9kmの5コースを体調に合わせて選択して歩きました。看護師による体調チェック、リハビリ技師による準備体操をみんなで、9kmコースの方から順番にスタートしました。

今回は各チェックポイントで3択「防災クイズ」を実施しました。「わかっていないつもりでいたが、正しく理解してなかった」「す

最後にくじ引きで運良く当たり、景品の防災トイレ

その後モルツク初体験をして、コツをつかめず苦戦。できたときにはテンションが上がりました。

春の好天の中、5kmを組合員や娘と交流しながら歩き、爽やかな汗を流すことができました。

地元ではサイクリン

「晴れて暖かく、ウォーキングはちょうど良い距離で楽しかった」というのが娘の感想です。私は、久しぶりに職場

以外で組合員と交流ができて嬉しかったです。ぜひまた参加し組合員ともっと交流する機会にできればと思います。(王子生協病院総務課・渡辺潔)

が無事にゴールしました。参加者全員にげや事故なく終えることができました。(健康づくり委員会事務局・小川順子)

「初めての方も楽しめたモルツク体験



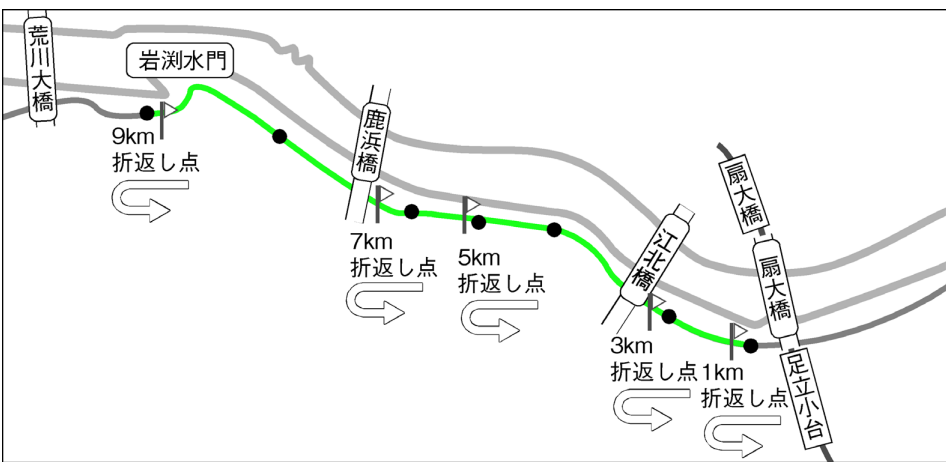
各々のペースで歩き、笑顔があちこちで見られた



リハビリ技師が指導した準備運動



チェックポイントで防災クイズ



初めての方も楽しめたモルツク体験

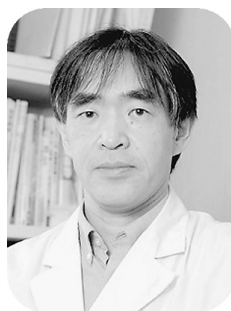
注射器

能登半島地震に続き、4月には台湾で大きな地震があった。台湾の避難所の様子が報道されると、日本とのあまりの違いに驚いた人も多かったのではないかと。私もその一人だ▼イタリアのことは聞いていたが、隣国の台湾の様子は今回初めて知った。避難所は冷房完備、プライバシーに配慮したテント、女性専用や特別支援者専用の個室も設置されたという。井物や麺類など暖かい食事が用意された。そして、避難所はわずか3時間で開設されたという。日本では自然災害のたびに報道される避難所は体育館に雑魚寝状態。能登では冷たかったいおにぎりに高齢者が嘆いていた。この違いは一体どこから来るのか。なぜ日本ではイタリアや台湾のような体制ができないのか▼2011年の東日本大震災では、劣悪な避難所の環境で多くの災害関連死があった。宮城県石巻市の災害拠点病院の医師であった植田信策さんが代表理事を務める避難所・避難生活学会は「TKB48! 48時間以内を常識に、避難所の二次健康被害ゼロをめざして！」実践研究を重ねている。TILTイレ、Kキッチン、Bベッド、である▼日本にもこの分野で多くの専門家がいます。質は格段に向上できるのだ。要は税金の使い方を間違えていない。裏金に走る政権に託している。何も変わらない。長期政権のもと、日本は人権後進国に、世界から取り残されてしまったようだ。(畑)

理事会だより 4月20日

理事長あいさつ

今泉 貴雄



進む温暖化へ対策必須 自分に引き寄せ考えて

気温の変化が影響してか、桜の開花が遅くなりました。温暖化が進んでいるのは事実で、次世代につなぐために私たちは温暖化対策をすることが必要です。

王子生協病院HPH委員会による職員向け発行物に、CO2産出量の記事がありました。「じぶんごとプラネット」というホームページで、自分の1年間のCO2産出量(カーボンフットプリント)が計算できると。私も計算しました。

個人が行動するほか、いろいろな情報にまず関心をもち、重要性を感じた次第です。皆さんも試しに計算してみてください。

《理事会議事録要旨》

報告事項

- ①3月組織活動報告：加入84人、脱退625人、出資金増資583万円、増資者722人、班会開催74回、新班結成0班、2項組員3人。②3月決算報告。③一般急性期病棟機能転換の報告。④春闘回答報告。⑤第3次中期計画総括案報告。

決議事項

- ①役員の数配分の件 ②通常総代会における委任状と書面議決書取扱いの件 ③長期不明組員の自由脱退処理(修正提案)の件 ④新規小児ワクチン定期接種の価格設定の件 以上、議決した。

予防医療・介護の活動 介護の困難事例学んで

今月、新たな職員を迎え入れました。東京ほくとを担う職員として成長するよう期待します。医療・介護の仕事は、病気になる人や要介護状態になった人を中心に対象としますが、疾患予防、要介護にならないとくみも重要です。

健康には家庭、社会背景だけでなく環境などさまざまな要素が絡みます。職員には関心を持ってもらいたいですが、情報はいかに伝えるかを大切にしたいかねばと思います。

東京ほくとも一員である「民医連北中ブロック」で、介護困難事例集の作成を進めています。完成時には皆さんも目にしていただきたいです。

需要が高まる介護分野で、さまざまな課題があります。高齢化に突き進む日本。現場で起きている困難事例を知ってもらい、社会全体として解決していくことが、安心して住める街づくりに必要です。

電気止め高まるリスク システム整備で手立て

先日、定期訪問診療で患者から「今日電気が止められた」と報告を受けました。電気代滞納が理由で、いろいろな連絡してできることを考えました。2〜3日後にお金が入るので、それまで食事ができれば大丈夫ということになりました。

この方以外に、この一年で電気を止められたのが2例。いずれも高齢者、独居、要介護状態の方です。料金を支払わないから電気を止める。電力会社は「事前に通知していた。自己責任である」とのことです。

しょうが、ライフラインである電気を止めるとどうなるでしょうか。猛暑であれば、熱中症になり命に関わる場合に誰が責任を取るのだろうかと思えます。このようなケースは増えていくのでしょうか。防ぐ手立てはどうすれば良いでしょうか。

認知症、独居の方が増えていくこれからの社会。介護サービスは利用者負担も重くなり、介護を受けるハードルが高くなり、介護従事者が不足する可能性もあります。

将来的に、介護を受けたくても受けられなくなるのではないかと不安も生じかねません。そうならないためにも、地域包括ケアシステムの構築を果のあるものにする必要があります。

くりのために必要です。

第84回通常総代会告示

東京ほくと医療生活協同組合定款第60条に基づき、第84回通常総代会を次の通り開催します。

- 日時：6月22日午後1時30分開会 会場：滝野川会館
第1号議案 2023年度活動まとめ、事業報告および決算関係書類承認の件
第2号議案 2024年度活動方針、事業計画および予算承認の件
第3号議案 役員(理事)補充の件

〈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

医療と介護の現場

意思を尊重しながら支援 職員の理解・説明も必要



90代女性のBさんは団地で一人暮らし。区外に住む家族が週末に訪問、買物や受診同行などをしています。今までに大きな病気をすることなく、身のまわりのことは自身で行い、必要最低限のサービスを利用し生活しています。

私が関わって4年ほど経過し、当初と比べて加齢による衰えが見られていきます。本人の希望である「なるべく現在の生活を継続していきたい」との思いに添えられるように、看護師と連携して介入しています。

も、受診ができない日が多くなり大変ではないかと私たちは感じていました。年齢も考慮し、以前からの受け取り方が違うため、

現在も一人でがんばって生活できていますが、少しずつ大変になってきている部分もあります。その中で 往診の導入を提案していましたが、本人・家族ともに導入には消極的でした。懇意にしている医師からの卒業など、さまざまな理由がありました。
医療者側と利用者側の思いが一致して初めてサービス導入の難しさを改めて痛感しました。そしてこちらの説明一つで利用者への受け取り方が違うため、

穏やかな日常奪う原発

高額で危険伴う再処理

さよなら原発集会in三角公園



避難者の訴えを受け、パレードで脱原発の意思表示

3月9日、王子駅前公園に集まりました。増上のスピードカーがコロナと転がるくらい風が強い日でした。パレードで持っていたパネルが吹き飛ばされ「人に当たらずに飛ばさないと」と言

ヤットする場面がありました。東京ほくとから25人、全体で150人が参加しました。
集会の始まりは、福島県の浪江町から避難している門馬昌子さんのリレートークです。浪江町に帰られず、日常を奪われて13年。国策によって生活や健康を奪われ、今なお放射線の恐怖にさらされているのは、戦争の犠牲者と同じかもしれません。
柏崎刈羽原子力発電所ができた当初、北区でも「こんなにきれいな施設が原子力発電所なんですよ」とガ

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
TEL 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。

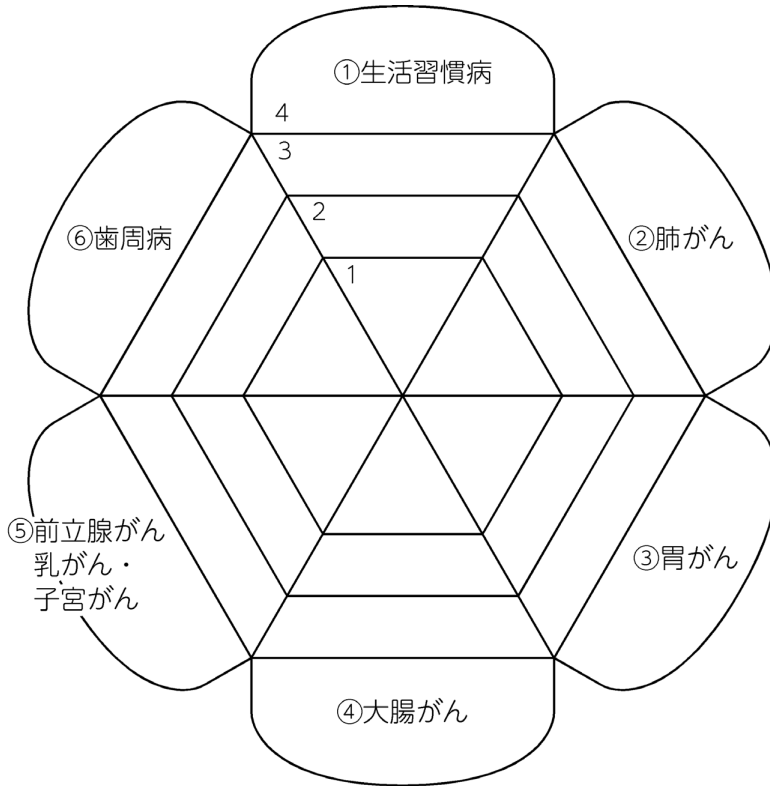
イド付きで見学ツアー参加を募ったそうです。しかし今年1月の能登半島地震で、日本のような地震列島の原発の危険・怖さを思い起こされました。
以前、国会で不破哲三衆議院議員が「原発は、トイレのないマンションをつくるようなものだ」と、その処理の危険性を指摘しました。福井県の「もんじゅ」や青森県六ヶ所村の再処理施設に今までもれほどの税金をつぎこんだか。
福島で海への汚染水放出。国のエネルギー政策で原発に頼ることはもうやめてもらいましょう。「子どもの未来に原発はいらない」です。(理事会社会保障平和委員・山田康子)

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。

もうお済みですか？

からだの定期点検

年に1度、体の総点検として健康診断を活用しましょう。表をもとに昨年受け忘れた検診がないか「健診レーダーチャート」(花)を作成し、自身の健康チェックを行いましょ。



花が完成したら合格です。今年の健診計画を立てましょう！

検診名	検診項目	1点	2点	3点	4点
①生活習慣病	特定(一般)健診(血液・心電図等)	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
②肺がん	胸部レントゲン 喀痰検査	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
③胃がん	胃透視 胃カメラ	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
④大腸がん	便潜血検査・注腸・ 大腸カメラ	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
⑤前立腺がん	男性のみ PSA検査	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
⑤乳がん	女性のみ マンモグラフィ・ エコー	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
⑤子宮がん	女性のみ 内診・細胞診	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	一昨年受けたが今年はまだ	2年以内に受けた
⑥歯周病	歯周病検診 歯科治療	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた

*⑤の乳がん/子宮がん検診は各項目を半分の点数で計算して下さい
チェックしたら花のチャートに内側から色を塗ってみましょう

(例)

検診名	検診項目	1点	2点	3点	4点
①生活習慣病	特定(一般)健診(血液・心電図等)	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
②肺がん	胸部レントゲン 喀痰検査	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
③胃がん	胃透視 胃カメラ	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
④大腸がん	便潜血検査・注腸・ 大腸カメラ	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
⑤前立腺がん	男性のみ PSA検査	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
⑤乳がん	女性のみ マンモグラフィ・ エコー	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
⑤子宮がん	女性のみ 内診・細胞診	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	一昨年受けたが今年はまだ	2年以内に受けた
⑥歯周病	歯周病検診 歯科治療	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた



参加者からは今後の要望も出た

疾患の理解深めて実践

土曜日糖尿病教室

「土曜日糖尿病教室」を3月16日に開催しました。今回は当院かかりつけではない方や職員の知人、機関紙で教室を知った方など8人が参加しました。

佐藤温洋医師は糖尿病の基礎を幅広く、管理栄養士は適正体重やエネルギー量の計算法、食事の組み合わせなどの講義を行いました。



事例から学んだことや課題、悩みや思いなどを発表し、評価を受ける(ポートフォリオ発表会)

初期臨床研修を修了すると、多くの医師が「専攻医」として専門医資格を取得する「専門研修プログラム」に進みます。東京ほくとでは、病院基盤型と診療所基盤型という2つの「総合診療・家庭医療専門研修プログラム」を有しています。専門研修で評価の肝となる

臨床経験を事例で示す

臨床研修の発表と評価

医師が患者に医療を行うには臨床研修プログラムを修了しなければなりません。初期臨床研修は通常2年、王子生協病院は東京民医連の病院と連携して受け入れています。

王子生協病院では臨床研修の成果を評価するため、毎年3月に初期研修修了式とOSCE(客観的臨床能力)

OSCEでは診療場面での態度や内容・手技など基本的臨床能力を上級医・看護師が評価します。評価するのは救急蘇生、小児、成人、高齢者、小外科(傷処置)と病院・診療所です。遭遇する場面です。組合員が模擬患者として協力し、医師の成長を確認する場となっています。

初期臨床研修を修了すると、多くの医師が「専攻医」として専門医資格を取得する「専門研修プログラム」に進みます。東京ほくとでは、病院基盤型と診療所基盤型という2つの「総合診療・家庭医療専門研修プログラム」を有しています。専門研修で評価の肝となる

「ポートフォリオ発表会」も病院基盤型・診療所基盤型それぞれ3月に開催します。今年は3月2日・3月17日に行われました。ポートフォリオとは、専門医に求められる臨床経験や思考、省察能力を示す事例を集めたものです。専門医試験では、指定された20項目を受験書類として提出します。

専攻医は事例ごとにポスター一枚にまとめて発表します。当日は、多職種・新年度入職医師や外部の専攻医・医師も参加しました。医師の臨床研修が必修化される数十年前から研修医を受け入れ、研修プログラムを開発してきた東京ほくとには現在、初期臨床研修医3人、専攻医は病院基盤型で8人、診療所基盤型で4人が在籍しています。(医師担当部長・灰野真紀)

昨年度3回目となる、王子生協病院の地域公開講座「土曜日糖尿病教室」を3月16日に開催しました。今回は当院かかりつけではない方や職員の知人、機関紙で教室を知った方など8人が参加しました。

参加者から「理解を深められた」「勉強になった」「勉強して次回も参加したい」「食事をつくる教室があれば参加したい」など意見が出されました。来年度以降はテーマが変わり、また違った糖尿病の知識を共有していきます。(王子生協病院糖尿病チーム/検査技師・大和田望)

第84回総代会に向けて 議案説明会出席を

予め議案への理解を深めてもらう機会になります。総代の方々の参加をお願いします。各会場では同じ内容で開催しますので、いずれかの会場に出席してください。

6月22日の総代会に参加する総代を対象に、議案説明会を開催します。これは

- 5月20日午前10時～11時
半 はんの木(足立区西伊興4-8-21)
- 5月22日午前10時～11時
半 豊島ふれあい館ホー
ル(北区豊島3-27-22)
- 5月22日午後3時～4時
半 荒川生協診療所3階
(荒川区荒川4-54-5)
- 5月23日午後3時～4時
半 生協北診療所講義室
(北区東十条2-8-5)
- 5月29日午前10時～11時
半 かえて薬局2階(足立区江北1-26-8)

2024年度総代名簿

- 荒川町
 - 齊藤正
 - 森好恵
 - 柴崎真由美
 - 山本光子
 - 佐藤康子
 - 吉田かつい
 - 阿部幸子
 - 板屋キミ
 - 平澤幸子
 - 荒川5・6丁目
 - 五十嵐ひろ子
 - 中嶋由美子
 - 伊興
 - 石島博光
 - 三井真理子
 - 信太万彌子
 - 藤野義広
 - 林美知子
 - 南千住
 - 村上一枝
 - 松見スミ
 - 高地孝子
 - 東尾久
 - 北川美和
 - 伊藤喜四郎
 - 富田正子
 - 北川登美子
 - 西尾久
 - 小林清子
 - 横田亀雄
 - 宮内浩
 - 小口理恵
 - 竹林子
- 大場栄作
- 栗城悦子
- 加藤勝弘
- 豊島7・8丁目
- 塩沢美代子
- 奈良カチエ
- 高島キヨ子
- 金田まゆ子
- 吉村ささ子
- 太鼓教数
- 金田泰弘
- 三上芳子
- 町田村子
- 島田正晴
- 川島正江
- 金子淑和
- 沼田和子
- 吉清里子
- 海老沼久子
- 国玉新子
- 酒井郷子
- 豊島3丁目
- 吉川とろ子
- 田畑孝子
- 岸孝子
- 入澤早子
- 渡辺みどり
- 豊島4丁目
- 杉山トセ子
- 中西洋子
- 伊藤フミ子
- 山下とも子
- 大野久美子
- 豊島5・6丁目
- 荒井毅
- 高橋麗蔵
- 大場栄作
- 川井久子
- 佃弘子
- 豊島7・8丁目
- 田中恭子
- 末光利勝
- 濱野紀美恵
- 飯島幸子
- 高梨敏子
- 吉川勝正
- 西川ミヨ
- 加藤道子
- 鈴木幸子
- 豊島
- 荒井幸子
- 伊藤伊美子
- 齋藤弘義
- 有留白台子
- 春日南海子
- 伊藤光男
- 石川久美代
- 長谷井節子
- 高橋リノ
- 下河辺芳子
- 鈴木幸子
- 山本屋子
- 船山孝子
- 天木恵美子
- 荒井タカ子
- 吉田明代
- 川村邦子
- 金和隆
- 堀江幸子
- 亀田恵子
- 田邊みつ子
- 齋藤清
- 河原みゆき
- 全生
- 川井久子
- 佃弘子
- 食料谷子
- 野木眞理子
- 土田サヨ
- 斎藤芳子
- 藤本ヒロ子
- 福原志津子
- 荒川
- 鈴木幸子
- 佐藤雅子
- 富澤浩子
- 竹内重子
- 近藤恒子
- 松本君子
- 中里
- 小松枝
- 今崎則子
- 渡辺義夫
- 高橋リノ
- 川井幸子
- 久保みどり
- 東十条
- 大久保忠利
- 菊地あけみ
- 関根玲子
- 新谷好子
- 福光吉昭
- 羽鳥和江
- 佐藤節子
- 佐藤信吾
- 桜井さみ子
- 藤原昇
- 深間第2
- 橋本嘉苗
- 中川悦子
- 大森静江
- 平尾良幸
- 黒米裕子
- 島野友希子
- 佐藤雅也
- 佐藤正信
- 高木満子
- 土屋玲子
- 竹内正代
- 益子順枝
- 飯塚徹
- 川口幸一
- 松尾正信
- 山口典子
- 山本典子
- 松尾次子
- 賞根もつ子
- 国井十樹夫
- 遠藤茂樹
- 鹿浜第2
- 柿崎教
- 梅原恭子
- 山内よし枝
- 足立西部第1
- 横田真美子
- 落合知子
- 友合孝子
- 北足立第3
- 伊東雅子
- 鴨原トミ子
- 石川あみ子
- 加賀血谷
- 塚本辰雄
- 菅原節朗
- 宮城小台
- 市川ナツ子
- 青木知世
- 向中野トヨミ
- 小田野清
- 小田桐文子
- 平石敬
- 小川智美
- 松浦由典
- 中島寛
- 青木浩一
- 池田雅子
- 秦章博
- 本間さやか
- 北川祥子
- 高橋弘
- 羽下香織
- 吉野潤一
- 大澤岳史
- 渡辺幸彦
- 落合直美
- 千葉幸子
- 石塚直美
- 瀬尾真奈美
- 土井絵里子
- 吉城勇佑
- 廣川和恵
- 永田美奈子
- 青野孝子
- 水野麻紀子
- 鈴木亜生子
- 平井敦子
- 大西ちはる

健康増進につなげたい

意義ある健康状態の確認

世界保健デー
まちかど健康チェック

1948年4月7日に「すべての人々の健康を増進し保護するため互いに他



「いろいろ知れて良かった」と感謝の声も

の国々と協力する目的」でWHO(世界保健機構)が設立されました。その日を記念して毎年、WHOが加盟国に「各国が国民の健康増進につなげるとりくみを行うよう」呼びかけて、世界保健デーが始まりました。毎年テーマが変わり、今年「私の健康、私の権利」(健康を享受するのは私の権利)です。日本WHO協会は記念講演などを開催して、全国の医療生協で

は「まちかど健康チェック」を行っています。当法人も4年ぶりにまちかど健康チェックを各地域で開きました。大師前駅前の会場では4月8日、職員3人と組合員7人で20人をチェックしました。男性が握力計に「久しぶり」と力いっぱい握って手が痛いと言ったり「あなたも受けなさいよ」と促されて夫が受けたりと、楽しい機会でした。WHO設立の意義、それを批准した日本政府は国民の健康を増進し守っていく義務があること。それを広く訴えていくのも、世界保



通行人も興味を持ち立ち寄った

健デーの大切な活動です。(鹿浜第1支部長代行・川口幸一)

荒川町

4月8日、晴天でやっと桜も開花した月曜の昼前後に、あらかわ虹薬局前で行いました。組合員・職員

計10人が健康チェックシート(鹿浜第1支部長代行・川口幸一)の記入、血圧・体脂肪・握力など測定を手伝いました。荒川生協診療所の患者が少なく、通りすがりの人も加え、10人あまりの参加でした。自己の健康管理を推進する機会になったと思います。次回からは、曜日を変えて行えたらと思います。(荒川町支部長・佐藤康子)

汐入診療所前

4月13日、汐入診療所前で青空健康相談を開催しました。今回は師長・事務長など職員5人と支部運営委



犬の散歩中の方たちも加わりなごやかに

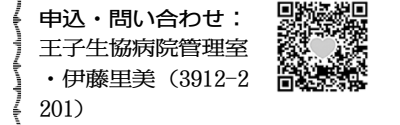
ボランティア講習会
王子生協病院には、案内ボランティア、植栽ボランティアなど活動してくれる方がいます。ボランティア経験者、始めてみたい方、興味のある方はぜひご参加を
日時：5月24日午後2時～3時半
場所：豊島虹のセンター
内容：「車椅子の扱い方、患者さんへの寄り添い方」「感染予防 マスクの付け方、手の洗い方」「病院のボランティア紹介」など
主催：王子生協病院ボランティア委員会
申込・問い合わせ：王子生協病院管理室・伊藤里美(3912-2201)

すこしおフェスタは「地域まるごと健康は『すこしお』から」を合言葉に「すこしお」から「すこしお」2022～2025(一日あたりの塩分摂取量6g目標)を推進して「すこしお」を普及させることを目的としています。
3生協からすこしおの活動報告を聴きました。どこも管理栄養士が中心となっていてすこしおを推進しています。
東京ほくとも、過去にすこしお学習会や料理教室を企画しましたが、コロナ禍で集まる企画ができなくなりました。そして、すこしおの活動が薄くなっていると感じていました。
昨年には、全国の医福連の組合員を対象に第9回24時間蓄尿塩分調査が行われます。健康のためにすこしおにとりくむ組合員が増えるよう、管理栄養士として活動します。(王子生協病院管理栄養士・吉田朱花)

楽しみながら「すこしお」

他生協を参考に当法人も

すこしおフェスタ
4月10日～11日、日本医療福祉生活協同組合連合会(医福連)「楽しく交流すこしおフェスタ」に参加しました。全国から職員・組合員あわせて63人の参加でした。
すこしおフェスタは「地域まるごと健康は『すこしお』から」を合言葉に「すこしお」から「すこしお」2022～2025(一日あたりの塩分摂取量6g目標)を推進して「すこしお」を普及させることを目的としています。
3生協からすこしおの活動報告を聴きました。どこも管理栄養士が中心となっていてすこしおを推進しています。
東京ほくとも、過去にすこしお学習会や料理教室を企画しましたが、コロナ禍で集まる企画ができなくなりました。そして、すこしおの活動が薄くなっていると感じていました。
昨年には、全国の医福連の組合員を対象に第9回24時間蓄尿塩分調査が行われます。健康のためにすこしおにとりくむ組合員が増えるよう、管理栄養士として活動します。(王子生協病院管理栄養士・吉田朱花)



新入医師紹介

3世代で賑やかな家族 介護で感じたギャップ

王子生協病院

初期研修医 松本里穂子



私は大阪市生野区の下町生まれで、両親と祖父母、6人兄弟と騒がしく賑やかな家庭で育ちました。生野区は高齢者の方も多く、地域のじいちゃん、ばあちゃんに可愛がってもらいました。

私が高校生の頃に祖母が寝たきりになり、自宅介護が始まりました。自宅介護は10年近くに及びましたが、地域の医療スタッフの助けもあり、祖母の希望どおり自宅で看取りまでできました。

この間は、これまで大事に育ててくれた祖母を心から大事にしたいと思う自分と、しんどいなあと感じる自分がいて、理想と現実のギャップに苦しんだ時期でした。

今では、これまで地域の方々にお世話になった分、次は自分が地域や家庭医療に貢献したいと思っています。これまでの経験があったからこそ、自分にできることや理解できることがある

と思っています。

医師としての生活が始まったばかりで右も左もわからない状態ですが、一生懸命がんばります。

社会人を経て医師の道へ
家族で地域楽しみたい

王子生協病院

専攻医 百瀬 秀夫



大学・大学院卒業後に、社会人を経て滋賀医科大学を卒業しました。そして東京女子医科大学附属足立医療センターで2年間初期研修を行いました。

出身は栃木県です。北区と直接縁をいただくのはこのたび初めてとなりますが、荒川区の中学校、高校に6年間通い、初期研修の2年間を足立区の病院で過ごしました。北区、荒川区、足立区は、第2・第3の故郷のように感じています。

滋賀医科大学時代に実習で家庭医療に触れる機会がありました。患者さんの生き方、価値観を尊重しながら地域の中で予防や健康増進活動にまで関与できる家庭医療に大変興味を抱きました。そして王子生協病院で働けることとなり、喜び

を覚えると同時に、責任の重みも感じています。

私には小学4年生と6年生の娘がおり、娘たちとともに中学受験に向けて悪戦苦闘をしています。北区で小学生向けの遊び場や飲食店があれば、教えてもらえると大変ありがたいです。

医師としては未熟な身ですが、今後精進していきたいと考えています。地域の方々が健康を通じてよい人生を送るお手伝いできたなら、大変うれしく思います。

部活動契機に医師志望
地域でともに歩みたい

北足立生協診療所

専攻医 羽尾 貴明



私は大田区出身で、帝京大学を卒業後、埼玉県のさと健和病院で初期研修を修了しました。医学部志望時から地域医療に従事することが夢で、初期研修で地域の皆さんと医療を通じて交流を持てることに改めて魅力を感じました。

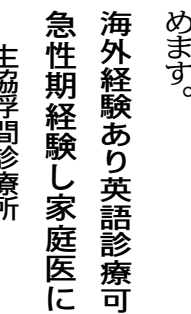
そして、このたび診療所勤務を志願しました。皆さんとの交流を通じて、地域と医療をつなぐ架け橋になることが目標です。学生時代に部活動で選手兼マネージャーとして活動しました。他人のために従

事すること・コミュニケーションを通じて他者の考えや想いを汲み取ることが好きになり、誰かのために尽力できる仕事に就きたいと考えてようになったのが、医師を志したキッカケです。

家庭医として、一言でも多くの声を聴き「伴行者」のように寄り添いながら、ともに歩んでいける医師でありたいです。診療所にいる「リアクションの大きいよくしゃべる人」として、地域の健康と生活に寄与できるよう、誠心誠意努めます。

海外経験あり英語診療可
生協浮間診療所

専攻医 曾根 久智



生まれは岡山県岡山市で玄関にはへび、裏庭にはいちご畑のあった家で育ちました。幼少期で茨城県つくば市に移住し、高校と大学時代はオーストラリアで過ごしました。

帰国後、滋賀県の医学部に入り、卒業後は神戸や静岡、千葉の急性期病院で6年間勤務し、内科専門医を取得しました。医学部時代から地域に根ざした医療に携わる医師でありたいとい

う思いがあり、このたび家庭医として研鑽を積むためにこちらで働くことになりました。

急性期病院での経験を活かし、一人ひとりが命を輝かせて生きる瞬間を支えるサポートができるよう、納得感を大事にして医療に関わっていききたいと思っています。

現在1歳2か月の息子がいて、妻の復職とともに保育園も始まりました。日中の興奮がすごいせいか、反動で夜泣きが増えています。小さな子どももこうやって変化に順応しているの

で、大人も負けず劣らずがんばりたいと思います。

旅行が趣味で、昨年家族でポルトガルや韓国に行ってきました。いくつかおすすめの店があるので、ぜひお声がけください。英語で診療もできますので、何かあればこちらに関してもお声がけください。

趣味は球場で野球観戦
歯科酷書で困難さ知る

生協王子歯科
歯科医師臨床研修医

野村 悠悟



出身はオーストラリア、趣味は野球を観に行くことです。年に数回、主に関東の球場へ行くことが多いです。

大学では患者を受け持ち、学生としては多くの症例から学びました。授業などで地域医療に関して学ぶことは多くあっても、現場を見ることはほぼありませんでした。

そんなとき「歯科酷書」(全日本民主医療機関連合会発行)を見る機会に恵まれました。当時は「医療面接で知りうる最低限の背景がわかれば良いかな」と甘く考えていたのですが、疾患に隠された数多くの背景の存在に驚きました。

すべてを歯科医師の力で解決できるとは思っていませんが、理解して必要なところへつなげることはできるのではないのでしょうか。ただ歯科の知識だけを積み重ねていくのではなく、患者の置かれた状況、地域の状態についても、考えられる歯科医師になりたいと思います。

下拭き布の募集一時中止について

2024年4月16日
王子生協病院管理室

組合員の皆さんに長い間提供いただいた下拭き布は、感染上の観点から活用の範囲が少なくなっています。当面はこれまでの在庫があることから、提供いただくことを一時中止といたします。これまでご協力いただいた皆さん、ありがとうございます。再開する場合は改めて相談いたしますので、その際はよろしくお願いたします。

街づくり

王子生協病院

入院患者が公園で花見 ボランティアも手伝い

回復期リハビリテーション病棟の患者が、病院近隣の北区立豊島公園で花見をしました。今年には桜の開花が遅れたため、4月8日



桜が咲きほころぶ大きな木の下で写真撮影

の週に5日行いました。雨の影響で中止や短時間へと変更することもありました。ボランティアにも車椅子を押してもらい、2〜4人ずつ2クルールで花見をしました。3か月ぶりに外に出たという患者もいて、気分転換になったようです。ボランティアによる入院患者手伝いは4年ぶりでした。桜の下で記念写真をパチリ。一旦マスクを外して素敵な笑顔で撮りました。桜の開花が遅れたおかげで、ほかの花が咲く時期と重なり、病院の庭園のチューリップやネモフィラ、ツツジも桜と一緒に見れました。患者も職員も、春を満喫できました。(事務次長・伊藤里美)

病院・診療所・事業所だより

あらかわ虹のデイサービス

3月28日、看護師や事務職員も手伝って、毎年恒例の都市農業公園へお花見に出かけました。事前に予定を立てていたときは「今年には気温も高くなり、満ちようど満ち

職員と公園で花見楽しむ 菜の花や野菜畑も鑑賞

開か見頃かな」と思いましたが、実際はなかなか気温が上がらず、桜が咲かず。当日も雨予報で心配して



色鮮やかな花をゆっくりに堪能

いきましたが、出発前には雨が降りました。都市農業公園には桜以外の花や畑があり、園内を約1時間散歩して、菜の花や野菜畑を見て楽しみました。(主任・中村由美子)

防災学習会

日頃の意識と備えて減災

生活の点検で対策強化

2月28日、地域生協や医療生協(東京ほくとも参加)で構成する合議体「北区まちづくり」が、学習会「知



防災で不足している点を気づき、つながりを重視するきっかけになった

りて備えよう 私たちの防災」を開催しました。北区の防災について組合員と学び交流することを目的に開

いたものです。54人の参加があり、東京ほくからは組合員17人の参加でした。講師は公益財団法人市民防災研究所の伊藤英司主任研究員を招きました。講義では「備えと点検」が大事だと話がありました。

の期限切れはないかなどチェックが必要であると説明がありました。具体的には、家具の固定や食料の回転備蓄(消費しながらストックをまわす)のすすめ、断水に備えて風呂に水を貯めておくことです。

そして、避難所はストレス悪化や感染リスクがあり、プライバシーも守られにくいなど過酷な環境です。在宅避難や日頃から避難先を確保しておくことが重要です。

外部から被災地に来るのは、善意のボランティアだけでなく犯罪目的の者もいると知りました。日頃から地域や人とのつながりがいかに重要かということを感じました。グループワークでは、自

分が備えていることなどを話し合い、交流を深めました。防災情報の共有やマイタイムライン(住民個々の防災行動計画)と一緒に作成し「日頃からの意識づけと備えが重要なね」という意見がありました。

東京ほくでも以前、災害時の避難やささえいについて話し合われたことがあります。ともに助けあひ・助かるために、日頃からのつながりを今一度考えるきっかけをつくりましよう。

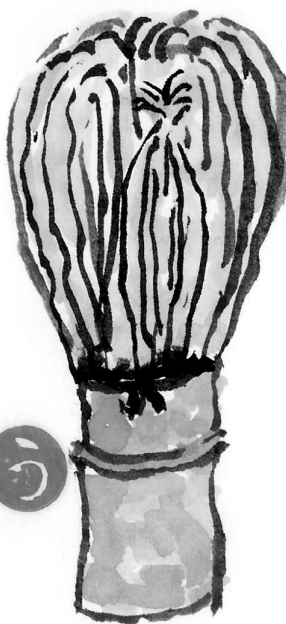
参加者には過去に自然災害を経験した方も多く、災害に対する関心が高い学習会でした。「地域での助けあひを周囲の人にも知らせていきたい」「まだまだ防災対策が足りないことがわかった」などの感想がありました。(組織部・坂東信光)

絵手紙

北区王子 内田絹子

新茶の季節

いっぴくどうぞ



新茶がおいしい時期になりました。濃さや温度を自分好みに調節して、お点前もお茶の味も楽しみたいですね。(編集部)

健康づくり「てつながる

地域で包括的な連携に

昨年秋に地域で行われたイベント「マルシェ de イ



診療所着任の登週にまつりで講演する羽尾貴明医師

興」に組合員と参加しました。地域包括支援センター伊興とウエルガーデン伊興(特別養護老人ホーム)との共催でした。

当日、地域包括支援センター職員と健康チェック(血圧測定・健康相談)を実施していた訪問看護師に「私たち医療生協も地域の健康を守ろうと活動している」と話したところ、毎月1日に地域包括支援センターで「くらしの保健室」を

購買生協とつながり再び

店舗で明るい会話も弾んで

デポ-いたばし健康チェック

3月1日、板橋区徳丸にある生活クラブ東京「デポ-いたばし」に、保健師・組織部職員とともに4人で健康チェックに行きました。24人が参加しました。

買物帰りや車で駆けつけた50代の夫婦、保育園帰りの幼児を連れられたお母さんなど、元気で若い方が多く参加しました。足趾力測定は好評で、足趾を鍛えると転



若い世代が健康チェックに興味を示して参加

倒防止につながることを含め結果説明をしました。生活クラブ生協とコラボした健康チェックは、コロナが流行して以降初の開催でした。他生協事業所での健康チェックは、私には初めての経験です。

店長が率先して呼び込み、動画を撮影してSNSで宣伝してくれました。仕事の合間に交代で参加した職員や店長の言葉の端々から「安全健康環境」へのこだわりや関心の強さを感じました。「医療生協ってなに」と質問もあり、これからはもういろいろな交流ができたらと思います。(理事會健康づくり委員・松木久美子)

「月1回のくらしの保健室で何かできないか」という話から、地域包括支援センターの中でもできる「握力・足趾力」をやることになりました。そして今年2月から始めています。

その中で、少し大がかりな健康まつりをやることになりました。北足立生協診療所の医師の講演、王子生協病院リハビリ課の運動指導、そして私たち組合員は足趾力測定をすることにしました。今後も活動を広げていきたいと思ひます。(理事・朝日正子)

なんでも相談会だより

毎月第4火曜、午後5時 王子駅前公園で実施

家賃滞納し退去迫られ 体調不良あるも未受診

2月27日のなんでも相談会には、病氣と高齢で働けなくなった方や「家賃が高く生活が苦しい」という障がい者、相続やご近所トラブルなど10人が相談に来ました。

組合員が地域に配布したチラシを見た60代男性は、家賃を滞納して自宅から退去を迫られる中での来場でした。体の不調を訴えなが

らも受診していない背景に、国保料滞納(行政から督促あり)と、職を探すも見つからない状況も重なっていました。その後、生活と健康を守る会の相談員と連携して、生活保護申請が受理されています。なんでも相談会は今年10周年を迎えました。10年で75回開催、相談者は通算で900人を超えます。

最も多いのは豊島5丁目団地からで、146人です。背景に団地の高齢化や人口減少、それに伴う孤立があると考えられます。なんでも相談会実行委員会を支えた多くの支援者が東京ほくと職員・組合員で、のべ700人がこれまでに参加しています。皆さんの支援があつてのなんでも相談会です。(なんでも相談会事務局長・森松伸治)



電話で事前確認してから来場する慎重な方も

なんでも相談会

いのち・暮らし・雇用

無料

なんでも相談会

5月28日(火)

午後5時から6時まで

王子駅前公園

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

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。

岩淵町 佐藤真美(66)

真夏日もあり、わが家の亀が活動し始めました。

東十条 滝澤圭輔

(世界自閉症啓発デー) カタール王妃が2007年国連総会で提起し議決されたのが起源ですね。

西新井本町 斉藤定美(74)

公園のライトアップされたネモフィラ、八重桜。花見を楽しんでいます。

伊興 日本童子(67)

桜の開花がゆっくりだったので、チューリップをた



季節のスナップ

4月下旬から5月初旬に咲く笠間神社の八重の藤は、拝殿側にあります。珍しいので、初めて見たときはブドウの房みたいだと思いました。(名和孝夫)

◎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)

本の紹介

今井一彰

「健康でいたければ鼻呼吸にしないさい」

(河出書房新社)

飛鳥山公園の花見、仲間と散策して楽しみました。

荒川 井上里美(73)

荒川生協診療所の医師はじめ、皆さんの親切・丁寧な対応に感謝しています。

堀之内 小山慶子(76)

舎人公園でのお花見とネモフィラのライトアップもきれいでした。楽しい仲間と一緒に。

豊島 菅原裕一(41)

ランニングを再開しました。

舎人 湯川ちづ子(75)

春の嵐の合間をぬって新聞配達しました。見頃の桜が散り乱れ、残念でした。

わたしも配っています

介護をきつかけに配付恩返しにと真心込めて

北区豊島

三品敏子さん(70歳)



最新の医療知識、ほっこりする話、勉強になることがたくさん掲載されている新聞です。届け先を間違えないように、丁寧に心を込めて配付します。

配達ボランティア募集

機関紙「東京ほくと」を配達していただける方(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

◇どの病院・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	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	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	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	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	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	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



私は子どもの頃から口呼吸でしたが、この本を読んだのをきっかけに、鼻呼吸が自然にできるようになりました。(生協王子歯科医師・竹田久美子)

「あいうべ体操」の効果は、①肩こりや頭痛が楽になる、②顔が引き締まる、③疲れにくくなる、④血行が良くなる、⑤目覚めが良くなる、⑥うつ的な心理状態が改善する、⑦病源体

侵入を防ぎ感染症や炎症を抑える、⑧歯周病や口内炎になりにくい、⑨自律神経が整いアレルギー性疾患や免疫性疾患が改善、⑩免疫力がアップ、⑪インフルエンザ予防に効果があるなど、健康になれる理由が解説されています。

第428回

パズル

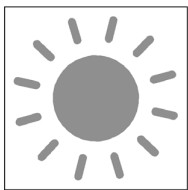
ヒント⑤/17は「世界で、東京ほくとホームページからも応募フォームで簡単に応募できます(締め切り)5月29日

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

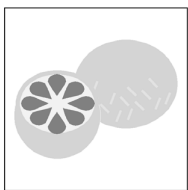
4-0003北区豊島3-5-6東京ほくと医療生協「機関紙」編集部

〈応募方法〉答え、住所、氏名、年齢を書いて〒111-4-0003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〉ハッタツ(当選者) (応募40) 斉藤定美、鈴木孝周、滝澤圭輔、田中さな江、吉田勝彦



本来は新暦の6月の晴れた日を指す。誤用が定着、今は5月の清々しい晴れを表すよう使われることも



大正初期に日本へ伝来したが、気候が栽培に不向きで定着しなかった。薬と飲みあわせに注意が必要



ユ



春は

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。

- 6月26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)
- 7月17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)
- 8月28日午後2時～5時 荒川生協診療所2階面談室
- ・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



参加してみませんか

〈班会案内〉

5月20日～6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】

- 5月22日午前～午後4時 囲碁・将棋班 わくわくステーション(豊5団地)
5月22日午後1時半～4時 童謡班(軽体操) 堀船ふれあい館
5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)
5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
5月24日午後2時～4時 スイッチャイム班(脳トレ) 豊島虹のセンター
5月24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)
5月27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
5月28日午前10時～11時半 モルック班 東十条2丁目高架下公園
5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)
5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
5月31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)
6月4日午前10時半～正午 モルック班 十条仲原1丁目児童遊園
6月5日正午～午後4時 愛唱歌を唄う会 わくわくステーション(豊5団地)
6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)
6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
6月7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)
6月8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
6月8日午後2時～4時 パソコン班 豊島虹のセンター
6月10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
6月12日午後2時～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)
6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)
6月13日午前10時～11時 体操班 つどいの広場なないろ
6月14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】

- 5月21日午後1時～3時 うたう班(音楽鑑賞) 班長宅(荒川町)
5月25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
5月28日午後2時～3時半 脳いきいき班(脳トレ、体操) 汐入診療所隣の集会所
6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
6月1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階集会所
6月8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
6月10日午後1時半～3時 はらっぱ班(体操) 区立原公園
6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】

- 5月21日午前10時～正午 らくらく体操班 おじゃんせ
5月21日午後2時～4時 スクエアステップ班 江南住区センター
5月22日午前10時～11時 コカリナ班

- (楽器演奏) はんの木
5月23日午前10時～正午 あみもの班 おじゃんせ
5月23日午後2時～3時半 はなみずき班(体操) かえで薬局2階
5月26日午後0時半～3時 ピンポン班(卓球) 入谷小学校体育館
6月2日午後0時半～3時 ピンポン班(卓球) 入谷小学校体育館
6月3日午前10時～11時半 おさんぽ班 はんの木
6月5日午前9時半～11時半 なでしこ班(絵手紙) かえで薬局2階
6月6日午前10時～正午 花つまみとも班(つまみ細工) はんの木
6月9日午後0時半～3時 ピンポン班(卓球) 入谷小学校体育館
6月11日午前10時～正午 らくらく体操班 おじゃんせ
6月11日午後1時半～3時半 あみもの班 おじゃんせ
6月12日午前10時～11時 コカリナ班(楽器演奏) はんの木
6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〉

- 5月23日午後 地域の広場 フットケア
6月13日午後 地域の広場 タッチケア
6月20日午後 地域の広場 自宅の感染対策学習会
6月27日午後 地域の広場 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)
6月21日午後2時～3時 さくらカフェ 豊島虹のセンター
問い合わせ先: 組織部 (03-3913-9100)

外来診療体制のご案内

5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 3912-7248 健康診断予約専用電話 3912-5181

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後, 夜間). Rows include various medical services like 内科, 小児科, 家庭医診療科, etc.

(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

Table showing clinic hours for 生協北診療所 by day (月, 火, 水, 木, 金, 土).

(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

Table showing clinic hours for 生協浮間診療所 by day (月, 火, 水, 木, 金, 土).

(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

Table showing clinic hours for 江北生協診療所 by day (月, 火, 水, 木, 金, 土).

(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

Table showing clinic hours for 北足立生協診療所 by day (月, 火, 水, 木, 金, 土).

(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

Table showing clinic hours for 荒川生協診療所 by day (月, 火, 水, 木, 金, 土).

(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3:30～4:00(予約制)

汐入診療所 荒川区南千住8-10-3-101 ☎3807-2302

Table showing clinic hours for 汐入診療所 by day (月, 火, 水, 木, 金, 土).

(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

Table showing clinic hours for 鹿浜診療所 by day (月, 火, 水, 木, 金, 土).

(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)

生協王子歯科 北区豊島3-19-3 ☎3927-9573

Table showing clinic hours for 生協王子歯科 by day (月, 火, 水, 木, 金, 土).

(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

Advertisement for dental services with QR code and text: 歯ブラシ販売「特売日」 5月1日、8日、18日、24日、28日 6月8日、12日、18日、28日

- 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 北区中十条2-7-13 ☎5963-7720
サテライト十条 北区東十条2-8-5 ☎5390-6024
居宅介護支援事業所ハビネス 北区西ヶ原2-24-8リッセル飛鳥山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 ☎3803-1179
あらかわ虹の里デイサービス 荒川区荒川4-54-5 ☎5850-3585
ヘルパーステーション虹 荒川区荒川4-54-5 ☎3805-8388
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 荒川区西尾久8-13-9 ☎5390-8451
ほくと西尾久虹の家 デイサービスセンターなでしこ 足立区新田2-4-15 ☎5902-7179
訪問看護ステーションほくと 鹿浜診療所2階
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

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 3927-8864 t-ho7u5b@t-hokuto.coop