

# 東京ほくと

2025年

4月号

第546号

特集

生協強化月間まとめ交流会

活動のまとめを見える化して交流  
新たなとりくみでつながりひろがる

目次

虹のバレンタイン行動

私たちの健康チャレンジ実践報告

病気の話

エコチャレンジ開催報告

今月のトピックス

私の名曲アルバム

班活動スナップ

健康クッキング



東京ほくと医療生活協同組合

〒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：3913-9100

ホームページ



赤水門(旧岩淵水門)と桜

撮影／中澤義則



2025年3月1日現在 組合員数／29,252人 出資金額／1,406,553,000円





## 生協強化月間まとめ交流会

活動のまとめが見える化して交流

# 新たなとりくみで つながりひろがる



2月3日に26支部78人が参加し、生協強化月間まとめ交流会を行いました。これまでは生協強化月間(以下、月間)のスタート時に目標を共有してから行動しましたが、今回は月間終了後に行動や成果をポスターで報告して共有しました。「ワイワイガヤガヤ、楽しくやろう」「『つながりの木』で月間の目標と成果を見える化する」を柱に活動しました。

事前に各支部で、活動目標と成果をまとめ、ポスターに表現するため、大変な作業でした。「普段の活動をまとめるだけ、どうって事ないわ」という意見から「ポスター作成のために、なにか企画を立てなくちゃ」「写真を貼りたいから、あらためてみんなで行動しよう」など、支部によってさまざまな考えのもとポスターが製作されていきました。

さて当日です。「うちの支部のポスターどうかしら」とワクワクする参加者。各支部のポスターも見て回り、質問したいこと、感心したことなどそれぞれメモを取りながらじっくり見ていきます。また久しぶ

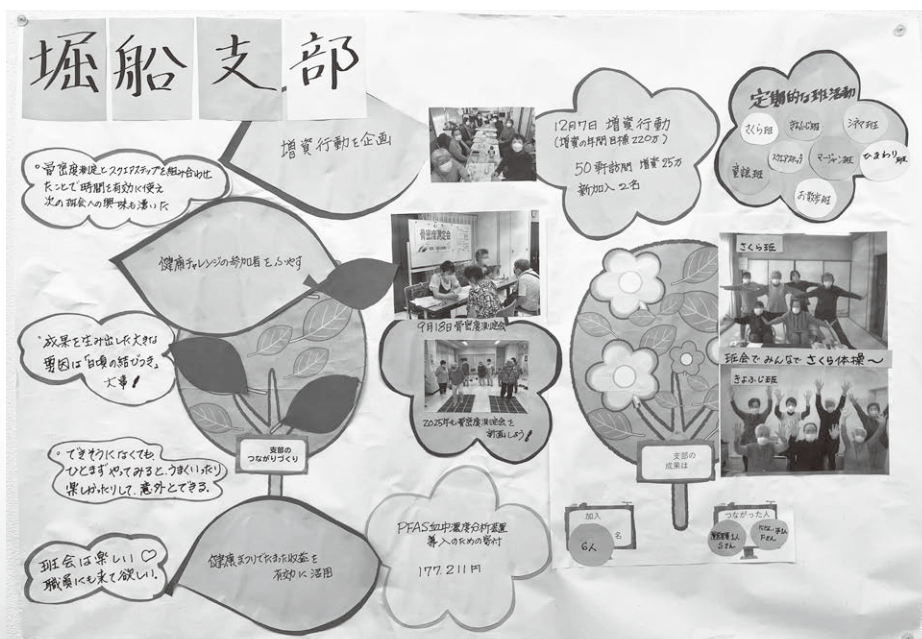
りに会う人同士、会話を楽しむ参加者もたくさんいました。みんなと会えるっていいなと思いました。

ポスターを見終わったら質疑応答の時間です。ポスターに書かれた内容に限らず、それぞれの支部活動にも質問が及びました。日頃の活動に支部の思いが込められていて、参考になりました。

最後に委員会から月間のまとめ報告を行いました。35支部で、仲間ふやし目標94人に対し、104人の到達となったことが発表されました。つながりを作れた要因として「『つながりの木』を作ったことが行動のきっかけになった」「骨密度チェック会やモルックなど、新たなとりくみで人が集まった」などの意見がありました。

交流会での学びを今後の計画づくりに生かし、行動の具体化をしたいと思います。初めての企画でしたが「ワイワイガヤガヤ、楽しく過ぎた生協強化月間でした。

(組合員活動委員会 委員長 浜野妙)



支部が作った「つながりの木」ポスター



94人が  
参加

# 虹のバレンタイン行動を実施

## 医療生協の事業所・組合員活動をアピール

### 北(豊島五丁目団地)

2月14日、雲一つない青い空が広がる中、豊島五丁目団地で実施しました。職員と組合員あわせて26人が参加しました。

チョコレートを配布しながらポスターを持って組合員活動や王子生協病院の紹介をしました。

活動を通して、多くの人と健康や地域の状況について会話でき、交流を深めることができました。とてもアットホームな場所で、有意義な時間を過ごしました。(王子生協病院 医事課 鈴木希望)



### 北(東十条)

北地域は2月13日に行動しました。例年同様、東京ほ

くとの活動と医療・介護職員の増員を求める宣伝を行いました。今年は生協北診療所移転のアピールも兼ね、東十条商店街の移転予定地前で行いました。

生協北診療所は、紆余曲折を経て現在に至ります。50年にわたり地域医療の守り手として多くの地域住民と共に活動し、現在も期待を受けています。移転後もこの伝統は継承されるべきだと強く感じた行動でした。(生協北診療所 医事課長 川口太郎)



### 足立(江北)

2月13日に江北・鹿浜両支部の組合員と江北生協診療所職員あわせて14人が診療所近くで行動しました。

ポスターを掲示し、東京ほくとの活動を通行人に伝えました。医療・介護職員の増員を求めて署名もしました。人通りが少なく、ゆっくりと対話できました。「物価高で生活が苦しい」「保険料が高い」との声がありました。相談も受け、診療所や病院の連絡先を伝え、無料低額診療を案内しました。

(江北生協診療所 事務長 杉浦弘美)



### 足立(舎人)

2月13日、北足立生協診療所近くの舎人団地付近で組合員、職員10人が行動しました。

人通りは少なく、診療所や組合員活動を紹介したポスターが強風であられる中、チョコを配布しました。

翌日は診療所を訪れた人に医師・看護師、介護職員の待遇改善・増員を訴えるリーフレットを同封したチョコを配りました。多くの人に、感謝と仲間づくりのラブコールが届くようお願いながらのバレンタイン行動でした。(北足立生協診療所 看護師 池田玲子)



### 荒川(町屋駅前)

2月10日に荒川生協診療所職員と組合員12人で行いました。人通りも多く、チョコはすぐに配り終わりました。支部と専門委員会、診療所の紹介ポスターを

掲示して、医療生協の活動を伝えました。通行人から声をかけられ「東京ほくとの職員、組合員で医療生協のアピールをしています」と答えたところ「私は荒川生協診療所に通院しているよ。頑張ってるね」と応援を受ける一幕もありました。

(荒川生協診療所 事務長 酒井和彦)



### 荒川(南千住)

2月14日に汐入支部と汐入診療所から10人が参加し、南千住ララテラス前で行いました。天気も良く、30分で用意したチョコすべてを配りました。青空健康

チェックや地域食堂などの地域活動も紹介しました。汐入診療所に通院している人にも会い、平和や健康について多くの対話ことができました。

これからも地域住民を大切にし、安心して医療を受け続けられるよう、思いを込めて組合員活動を続けていきたいと思えます。(汐入支部 寺島正晴)







骨コツコース賞



北足立第2支部 是枝明美

4つの柱で目標を明確化  
骨を丈夫に、いつまでも歩きたい

とりくむにあたり4つの柱を立てました。

- ①朝、ラジオ体操を実施
- ②1日の歩数をスマートフォンで測る。散歩道を歩き、都心の公園を散策
- ③小魚を食べる。食卓に小魚を置いて口淋しくなったらつまむ
- ④乳製品をとる。ご飯食からパン食まで幅広く心がけ、おかげで乳製品を使う

健康チャレンジを終えての骨密度測定で10歳若い結果でした。これからも骨を丈夫に、自分の足で歩きつづけたいです。次の年女まで頑張れたら最高です。

すこしおコース賞



豊島1・2丁目支部 矢部みよ子

支部のあと押しが  
チャレンジ継続のきっかけに

すこしおの記事を見て、日頃塩分をとり過ぎていていると思ひとりくみました。若い頃から血圧が安定せず、気になっていました。尿中の塩分濃度がわかるウロペーパー(尿検査試験紙)を求めたところ、豊島1・2丁目支部が補助するとりくみを行っており、チャレンジを応援してくれました。おかげで気が引き締まりました。

減塩生活をはじめて1か月経ち、血圧が下がったときは嬉しかったです。塩分も1回目の測定から55日後、2回目の測定で2g減少しました。今も継続しています。

NEW+マイコース賞



浮間第2支部 山下雅幸

毎日、3km早歩きと階段昇降  
武道もチャレンジも継続が大事

毎日の早歩きと100段の階段昇降を続けた結果、賞をいただきありがとうございます。これで終わりではなく、これからも継続していかなければ意味のないことです。

私は若い頃より武道が好きで、「道」が付くものを五種目ほど経験しました。武道とは何かと問われたら、「礼」に始まり「礼」に終わると言うように、優勝決定戦で勝てたとしても喜びのあまり「礼」をしないと、反則負けになります。

今年、後期高齢者の歳になりましたが、今も新たな流派に入り白帯で小学生と共に、稽古に励んでいます。

東京民医連平和学校  
沖縄フィールドワーク 報告会

現地で触れた戦争の爪あと  
述べきれないほど感じた想い

グループ  
討論で  
報告内容  
を  
深める



東京民医連平和学校は、将来の平和活動を担う青年職員の育成を目的として開校しました。学習を積み重ねて3月の卒業をめざします。1月に平和学校の沖縄フィールドワークに参加して沖縄の戦跡・基地を巡り、語り部の声を聞きました。

2月15日に報告会を行い、27人が参加しました。フィールドワーク参加者2人が報告を行ったあと、参加者全員で、発表を聞いての感想や意見を出し合いました。

粗削りな報告とならないか心配でしたが、参加者からの「未消化の思いや感情を聞けた」「結論がないことも共感できた」という言葉に、沖縄から戻って間もない時期だからこそ伝えられた事があったのだと再認識できました。沖縄で見聞きし、感じたことを地域や職場で伝えていきたいと思っています。(王子生協病院 リハビリ課 倉持洋平)

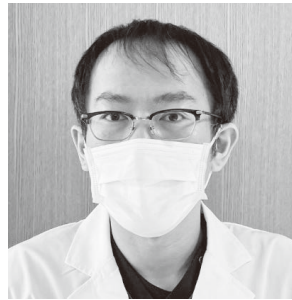
病  
気

話  
の

## 不安障害

不安の症状はさまざま  
生活に影響出る場合は相談を

汐入診療所 所長 佐藤寿和



にわたり生活に支障が出る場合は病気の可能性があります。一般的には6カ月以上続く場合に不安障害と診断されます。全般性不安障害は20～30人に1人が生涯にかかる病気であり、高

新年度は期待とともに不安も多い時期ですね。「不安・ナーバスに感じる」、「心配をコントロールできない」、「様々なことを心配しすぎる」、「リラックスできない」、「じっとできず落ち着かない」、「いらいらする」、「ひどいことが起きるのではと恐れを感じる」といった症状はありませんか。これらの多くが2週間に半分以上の日でみられた場合は、不安が強い状態と考えられます。

不安障害には色々なことに過剰な不安を生じる「全般性不安障害」、急激な不安と動悸などの突然発作が起こる「パニック障害」、鍵の確認や手洗い等、特定の行為を過剰に行わないと気が済まない「強迫性障害」、明らかなトラウマがある「外傷後ストレス障害(PTSD)」、人前に入るなど特定の社会的状況を怖がる「社会不安障害」などがあります。

不安を感じたりそれに伴う行動は誰にでもありますが、長期

齢での発症もあります。強迫性障害は30～50人に1人、パニック障害やPTSDは30～100人に1人、社会不安障害は7人に1人が生涯に1度はかかるという報告があります。

上記の状態に該当し日常生活への影響が出ている場合は、医療機関への受診、相談をおすすめします。不安障害の治療は、基本的には薬物療法と会話による治療(認知行動療法など)が挙げられます。

自分でできる不安への対処として交感神経を鎮める腹式呼吸があり、不安・緊張・イライラ・ドキドキ・不眠等に効果があるとされています。また、ノートを3分割して左側に起こったこと、真ん中に自分で頭に浮かんだことを書いた上で、右側に中立的な考え(友達だったらこう考えるだろう)を書き、自分の考えと比べてみる方法は、とりくみやすい認知行動療法です。



## できることからコツコツと 第2回エコチャレンジ開催

昨秋、エコチャレンジを開催しました。前回の感想や要望を受け、内容の2/3を入れ替え実施。項目ごとにCO<sub>2</sub>削減量を計算できるチャレンジに66人が参加しました。削減量は計400.666gになりました。

最も感想が多かった項目が「食品ロスをゼロに」。「野菜の皮もムダにしない」「庫内整理した」「家族間で認識を一致させ生ゴミが激減」「食費の節約にもなる」と工夫をしたのが特徴的でした。

不在時の宅配ボックス・置き配利用では「再配達の

気軽な依頼をやめた」という人も。購買生協の宅配利用も一役買っています。ごみになる予定だったもののリユース(再利用)は、工夫をこらして行っていました。

90%という厳しい達成基準をクリアした人は27人。「捨てるものを掃除用具に」「エコバッグ持参は習慣化」など、普段から無理なく努力しているというコメントもありました。「ペットボトルの水を買っているが、置き配にしている」など、できることをやっている人の意見も大切です。

「各々が少し意識して行動すれば大きなCO<sub>2</sub>削減につながる感じた」という感想がありました。「見える化するとモチベーション向上につながった」と嬉しい意見も。今後も、地域の皆さんとエコな行動を続けていきます。

(東京ほくと気候アクションプロジェクト事務局長 下川麻衣)



東京ほくと地域共同宣伝行動

現行保険証の存続求め署名活動  
マイナ保険証には不安の声

1月20日、寒空のもと町屋駅前前で地域共同宣伝行動にとりくみました。他団体からの参加もあり、東京ほくとの職員・地域組合員を加えて22人が参加しました。



「現行の保険証を残して」請願署名を行い、28筆の署名を集めました。「理解しないままマイナ保険証を作ってしまった。登録解除できるのか」「何でもマイナンバーカードに紐づけるのは怖い」「これまで通りでいいじゃない」といった不安や不満の声とともに「みんなの声を届けてね」という期待の声もありました。

マイクを通し、有効期限まで現行の保険証が使えること、期限後は資格確認書で受診できることを説明。マイナ保険証への一本化による、事実上の取得義務化とも取れるような制度への反対を訴えました。  
(理事会社会保障平和委員会 西村祐子)

第32回北区高齢者集会 健康チェック

多くの組合員が参加の中、  
王子支部は健康推進のお役立て

2月16日、理事会社会保障平和委員会による物販や赤羽東支部が開催するカフェなど、東京ほくとの組合員が多く参加する中、王子支部運営委員として参加しました。



王子支部は4人の運営委員が健康チェックコーナーを担当しました。結果をもとに会話する中で「良い点をほめられてうれしい」と喜ぶ参加者も。私はスクエアステップを担当。足の運びを通じて頭の体操になるね、との感想がありました。

午後は鹿浜診療所の平山陽子所長が認知症について講演しました。元気なうちに意思を伝えておくことやつながりが大切なことなど、幅広い話が聞けました。

集会参加者は230人でした。平和活動や地域の健康、つながりづくりを実感する機会になりました。  
(理事 松木久美子)

臨時総代会報告

第85回臨時総代会が3月21日(金)に北とびあつつじホールで行われました。総代定数250人に対し総代228人(書面議決136人を含む)が出席し、議案「東京都北区東十条2-8-5の土地建物売却の件」が賛成多数で可決されました。

私の  
名曲アルバム

ANTENNA  
Mrs. GREEN APPLE



深い悩みを抱えていた時期に出会ったアルバムです。リード曲『ANTENNA』をはじめ、音楽番組で何度も披露された『ケセラセラ』『私は最強』『Soranj』といったシングル曲が名を連ねています。

「この時代を生きる人々の疲弊、不安、混乱。どうやって生きればいい?さまざまな感情を抱える誰かの叫びに向けて、心穏やかでいられるよう

に、自分を愛せるようにとメッセージを投げかける」という今作のキャッチコピーが今でも忘れられません。

簡単な言葉では語れないほど私の足元をキラキラ照らしてくれた曲が詰まっています。多くの人に聞いてもらいたいです。(王子生協病院 医事課 永作優衣)

◇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 アプリをご利用の際は、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 アプリをご利用の際は、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 アプリをご利用の際は、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	EPARK アプリをご利用の際は、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 アプリをご利用の際は、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 アプリをご利用の際は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3803-1004

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。

- **地域の広場** フットケア4月24日(木)・チネイザン5月8日(木)、22日(木)  
ともに午後2時～開催 **要予約**  
※申込・問合せは訪問看護ステーションほくと(5902-7156)
- **なんでも相談会** 4月22日(火)、5月27日(火) 午後5時～6時(王子駅前公園)
- **「健康になれるまちづくり学習会**  
～健康日本21(第3次)からみた医療福祉生協への期待～  
5月17日(土)午後1時30分～4時 オンライン開催 **無料**  
主催：日本医療福祉生活協同組合連合会 参加資格：東京ほくと組合員  
(申込：東京ほくと組織部 3913-9100)

【総代および評議員のみなさんへ】

- **第86回通常総代会**  
2025年6月21日(土) 午後1時～4時(12時30分 開場)  
北とぴあ つつじホール(北区王子1-11-1)  
⇒議案事前説明会の場所および日時を、ホームページに掲載しています

※班会予定と診療体制表は月ごとに掲載します。二次元コードでアクセスできない方は、各院所または組織部で体制表を受け取ることができます

診療体制表



班会予定



法律相談

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

完全予約制

相談は無料

( 継続した相談は 有料になる場合あり )

- ▶ 5月21日(水)午後2時～5時  
荒川生協診療所2階 面談室
- ▶ 6月25日(水)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)

申込：本部総務部(3927-8864)

安い、早い、簡単、おいしい、栄養満点。ベテラン揃いの私たち、ひと手間加え新しい味を作る喜びを知っています。

料理班(汐入支部 山本澄子)



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.3913-9100

第439回 パズル

〈パズルのヒント〉

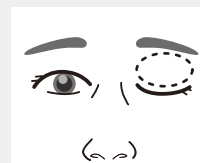
毎年4月2日は国連で定められた「世界自閉症啓発デー」。今年のテーマは「みんな□□□□ つながるえがお」。自閉症や発達障害について広く啓発する活動が行われる

〈とき方〉

□枠の4文字を並び替えると答えです。答えは次ページ下に



芯が黒鉛(炭)と粘土で作られた筆記用具。北区に、これが社名に入っている文具メーカーの当社があります



目を上下で覆う構造体。表は皮膚、裏は結膜で覆われる。眼瞼(がんけん)とも言う



南アジアに位置する国の旧国称。主要都市はコロンボ。名産である紅茶の呼称に旧国称が用られる



雷が落ちること。これにより火災や感電など、被害が甚大になることがある





# 担々麺風ピリ辛トマトうどん

王子生協病院 管理栄養士 吉田朱花

## ■ 材料 (2人前)

ゆでうどん	2玉
豚ひき肉	120g
しめじ	50g (1/2株)
大豆もやし	200g
小ねぎ	6g (4本程度)
お湯	180 ~ 200ml
無塩トマトジュース	200ml
顆粒かつおだし (食塩無添加)	2g
味噌	大さじ1
すりごま	大さじ2
ラー油	適量

## ■ 1人前あたり

カロリー：508kcal たんぱく質：24.4g 塩分：1.8g

## ■ 作り方

- ① しめじは石づきを切り落としてほぐす。小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンや鍋にお湯を入れて中火にかける。顆粒だしとひき肉を入れ、そぼろになるように、木べらなどで1分ほどほぐしながら、火を通す。
- ③ ②に無塩トマトジュース、うどん、しめじ、大豆もやしの順に入れる。ふたをして4分加熱する。
- ④ 火を止め、器に汁以外を先に盛りつけする。鍋に残った汁は、味噌を溶いて器に盛る。
- ⑤ すりごま、小ねぎ、ラー油をかける。



季節の変わり目に起こりやすい、体の不調対策メニューです。

トマトや大豆もやしに含まれるGABAには、リラックス効果があります。発酵食品(味噌)や食物繊維(きのこ類)をとり、腸内環境を良くして自律神経を整えましょう。汁を全部飲んでも塩分2g以下です。



## 料理のポイント

- ★ うどんはかたまりのまま入れても、火を通している間にほぐれます。
- ★ 大豆もやしは蒸すように火を通してください。加熱後に大豆もやしを別皿に取り出しておき、ほかの具や汁を盛った後に、上に乗せるときれいに盛りつけできます。
- ★ ラー油の辛みが苦手な人は、ラー油をごま油に代えてもおいしく食べられます。



田結弘明さん  
(北区豊島)