

東京ほくと

2025年

8月号

第550号

特集

組合員のボランティア活動紹介

～みんなでつくる生協を、これからも

東京ほくとの診療所カフェ

～地域と健康づくりの交差点に

目次

原水爆禁止世界大会・
ピースアクションへの想い
トピックス
病気の話
王子生協病院
事務長就任のごあいさつ
T-CAP
KIDSエコチャレンジ
開催中！
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

2025年7月1日現在 組合員数／28,641人 出資金額／1,382,407,000円

ホームページ



例大祭前の境内に置かれた神輿
(諏訪神社)

撮影／中澤義則



組合員のボランティア活動紹介

病院ボランティア

やさしさを届ける組合員活動

(王子生協病院 事務次長 村松武治)

王子生協病院には日々、さまざまな形で患者さんや来院する方を支えている組合員ボランティアがいます。誰かのために静かに行動するその姿は、病院という空間にやさしさと安心を届けてくれます。

保育園側の通路沿いに、色とりどりの草花が咲く美しい植栽があります。ベンチの横では季節ごとに異なる花々が来院する方を迎えてくれます。これは、「緑のボランティア」が心を込めて手入れしているものです。植え替えや水やり、草取りなど日々の積み重ねが、病院を訪れる人の心に安らぎを与えてくれます。

院内に入ると、受付近くで「案内ボランティア」が笑顔で対応します。受付機の操作方法がわからない方や、どこに行けば良いのか迷っている方に丁寧に声をかけ、フロアの案内などを行っています。

入院病棟では「傾聴ボランティア」として活動する組合員が、入院中の患者さんとゆっくり会話を交わしています。日常の何気ない出来事や懐かしい思い出、時には悩みごとまで、耳を傾けて話を受け止める姿勢は、患者さんの心の支えとなっています。



また病室にはハープのやさしい音色が流れることがあります。奏でる音が、患者さんだけでなくご家族や職員の気持ちも癒やしてくれます。さらに足裏をやさしく刺激する「リフレクソロジー」のボランティアも活動中です。リラックス効果があり、穏やかなひとときを提供しています。

それぞれのボランティア活動には「目の前のその人のためにできることをしたい」という温かい思いが込められています。少しの時間でも、自分にできることから始めてみる。それだけで、病院にやさしさの輪が広がっていきます。ぜひ私たちと一緒に活動してみませんか。

ボランティア希望の組合員は 3912-2201(代)
王子生協病院 管理室 落合まで

診療所ボランティア

わたしたちも、みんなも気持ちよく利用するために 診療所開設から続く、地域組合員による診療所清掃

(足立西部第1支部 支部長 松本和彦)

江北生協診療所の清掃ボランティアは、診療所を開設した1998年4月から始まりました。土日を除く毎日休むことなく継続し、今年で28年目になります。

地域の要望から出発した診療所開設運動は1991年から始まりました。場所探しから組合員の拡大、地域へのあいさつなど7年間の運動期間を経て、待ちこがれて開設に至りました。

その時「診療所ができたから終わりではなく、みんなできれいにして、患者さんに気持ちよく利用してもらいたい」という思いで、組合員同士で清掃ボランティアを結成しました。新型コロナウイルス感染症の拡大時は人数を調整しながら行いました。現在も外まわりの清掃や植木・花の手入れ、ゴミ出しなど活動は引き継がれています。

診療所前を
掃除する筆者



詳しくはこちら
江北生協診療所
ホームページ



東京ほくとの診療所カフェ

地域と健康づくりの
交差点に

しかはまカフェ

身近な地域の診療所でありたい（鹿浜診療所 所長 平山陽子）

鹿浜診療所のある新田地域は子育て世代と外国人の割合が多い地域です。これまでも地域向けの活動はお祭りや子ども医療体験を単発で行ってきましたが、居場所づくりのために、カフェを開くことにしました。

2024年9月9日に第1回しかはまカフェを開催しました。2025年1月30日に2回目を実施し、半月後の2月15日(第3回)の開催を経てその後は月に1回、土曜日の午後に毎月開催しています。今年3月からは地域のクレープ屋が来店してくれ、子育て世代の参加がグッと増えました。そのため「子どもコーナー」を作り、子どもたちが折り紙やお絵かきができるようにしました。

前半の時間はテーマを決めておしゃべりし、後半

はみんなで体操やヨガ、モルックをして体を動かします。またこれまで「すこしお」「認知症」をテーマに参加者へ講話をしました。毎回お手伝いしてくれる組合員もいます。誰でも立ち寄れて、美味しいコーヒーとクレープを食べながら気軽におしゃべりができる場所。この活動を通じて地域の人が診療所を身近に感じてくれるようになれば嬉しいです。

しかはまカフェ

病気のとき健診のとき予防接種のときだけでなく
だれでもいつでも気軽に来ていただける診療所に！

2024年9月9日(月)
14:00-16:00

★暑くて遊び場がない方...
雑談 ひとやすみ カードゲーム ボードゲーム
絵本 漫画 折り紙 ペービスペース
★お手伝いが必要な方...
爪切り・軟膏・湿布 お手伝いします！
★かき氷 コーヒー(HOT/COLD) お茶 あります
★涼みに 和みに来てくださいね

場所：鹿浜診療所
費用：無料

<お問い合わせ>
鹿浜診療所 03-3912-8491



毎月第3土曜日 午後2時～4時

開催週は変わることがあります。ホームページやSNS
でご確認ください

鹿浜診療所
ホームページ



北足立いいとこカフェ

今後もさまざまな意見をもとに、長く作り上げていきたい

(北足立生協診療所 事務長 吉野浩司)

北足立生協診療所では6月19日(木)、組合員と一緒に「北足立いいとこカフェ」を初開催しました。30度を超える真夏日の中、16名の参加がありました。診療所の1階で冷たいお茶やアイスコーヒーを飲みながら職員と一緒に懇談をしたあと、2階でモルックを体験。初めての方が多かったのですが掛け声や笑い声も飛び交い、盛り上がりしました。

職員からはカフェを開催して良かったとか、楽しかったという感想があり「涼しくなったら外にカフェ席を作ろう」「キッズスペースを充実させたい」など次回に向けた案

がたくさん出されました。「もっと地域の人が気軽に立ち寄れる場所を作りたい」「職員全員でとりくむイベントをやり

たい」という意見から始まったカフェなので長く続けていきたいと思っています。

カフェへの参加は無料で、出入り自由です。気軽に立ち寄っていただきたいです。お待ちしております。



偶数月(隔月)の第3木曜日 午後2時～3時30分

開催にあたってはホームページと北足立生協診療所のLINEでお知らせします

北足立
生協診療所
ホームページ



核と人類は共存できない。
日本政府は核兵器
禁止条約への批准を

理事 山田康子



舞台「花地蔵物語」を見ました。原発事故から14年経ってもまだ故郷に帰れない福島の実状と、かつて満蒙開拓団として福島県浪江町から中国北部に移住した人々の経過が合唱組曲で表現されています。商業ベースにはない素朴な舞台作りと、紫金草合唱団の声の素晴らしさ。組曲は北区出身の作詞家である大門高子さんが福島に通いつめ、仕上げたそうです。

国が率先して進めた事業にもかかわらず、原発事故の責任も、戦争を起こし満蒙開拓民を置き去りにした責任も、日本政府は認めていません。国策に翻弄された上、苦難の歴史を負った浪江町津島地区。一体誰が責任を取るのか。おかしいです。

昨年ノーベル平和賞を受賞した「日本被団協」は結成してから65年間「人間と核兵器は共存できない」と世界中で訴え続けました。世界がそれを認めました。

世界で唯一、原水爆の被害を3度も受けたのですから、日本政府は「核保有国と非保有国の橋渡しをする」などと言わずに早く、核兵器禁止条約を批准するべきです。

参加して得た学びを
共有することが大事

王子生協病院 看護師 金子ひより



被曝、そして戦後80年という節目の年に、貴重な平和学習を行える事をありがたく思います。原爆による凄惨な被害のあった「あの日」、どれだけの犠牲や悲しみがあったのか。多くの人の平和への願いによって一日一日戦後が積み重ねられてきた事を改めて尊く思います。

日本には世界に影響力のある原爆被害の歴史があります。今も世界のどこかで戦争が行われ、核を持ち続ける国々もありますが、歴史から学び、同じ悲劇を繰り返さない責任が私達にはあるのではないのでしょうか。

唯一の被爆国である日本に住んでいても、学ぼうとしなければ知りえない事実が沢山あります。学生時代に平和学習の経験はありますが、大人となった今の感性は当時とは変化していて、受け取る学びもより大きくなるのではないかと思います。今回のピースアクション参加の機会を大切に、学び、感じた事を周りの人々と共有できたらと思います。

トピックス

北区豊島地区 カップまつり

地元のまつりに参加して 健康の大切さを伝える

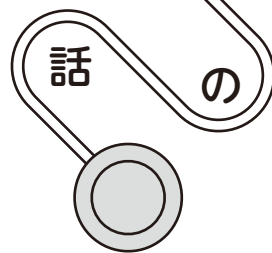
5月18日、北区立豊島公園で開催されたカップまつりに、職員と組合員が参加しました。曇り空の過ごしやすい一日で、まつりは大盛況でした。地域の皆さんのエネルギーと笑顔に元気もらいました。東京ほくとでは血圧・体脂肪・血管年齢測定など健康チェックを行いました。

私たち放射線課職員は、乳がんセルフチェック疑似体験ブースを担当しました。乳房の形と組織を再現した模型に、直径1cmに満たない模擬の乳がんを仕込んで参加者に見つけてもらいました。模型を指で押したり摘まんだり…「どのようなものか知らない



と、なかなか見つけられない」との声が印象的でした。イベントを通じて地域の人とふれあい、また定期的な乳がん検査の重要性を伝えることができました。

(王子生協病院 放射線課 長瀬ひさ子・山口百華)



口腔機能の低下について

生協王子歯科 所長

望月裕美



オーラルフレイル(口腔機能の低下)とは、図1のような健康な状態ではなく、咀嚼⁽¹⁾困難感、嚥下⁽²⁾困難感、口腔乾燥感、残存歯数の減少、舌口唇運動機能の低下(滑舌低下)が複合的に影響して生じるもので、機能障害や要介護状態に至る一歩手前の状態と考えられています。

この状態が続くと「食べられる食品や形状が限られる」「食べる楽しみ・意欲が低下する」「人との対話や外出が億劫になる」等の出来事が積み重なり、やがて活動量や食欲が低下していきます。食事が減って低栄養に至り、さらに活動量が低下していくという悪循環が繰り返され、身体・精神機能の全身的障害に至る危険性が高まります。

このため図1のような口腔機能の衰えを自覚、または他者が

ら指摘された場合は口腔機能の低下が生じている可能性があるので早めに診断を行い、機能低

下を改善するための機能訓練を始めることが大切です。

歯科では口腔機能の低下について検査・診断し、手軽にできる口腔機能改善の体操(機能訓練法)を紹介し、歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士など全職種が皆で連携し、機能改善にとりくんでいます。在宅診療や地域の班会の場でも様々な方と連携し、口腔機能低下症の診断、評価や機能訓練を積極的に行っています。多職種と連携しながら職員全員で、歯科治療、修復物の作製や装着、口腔衛生管理や指導等を通して、患者さんの口腔機能改善・維持にとりくんでいます。口腔機能の低下が心配な方は、気軽に受診ください。

用語の説明 (1)咀嚼…噛むこと
(2)嚥下…飲み込むこと
※オーラルは口を、フレイルは虚弱を意味します

図1 口腔機能低下症とは



【出典(一部改変)】オーラルフレイル3学会合同ステートメント(日本老年歯科医学会、日本老年医学会、日本サルコペニア・フレイル学会)

事務長就任のごあいさつ



王子生協病院
事務長
松浦 広典

6月より王子生協病院の事務長に就任いたしました松浦広典と申します。

私は1998年にほくとに入職以来、理学療法士として病院や訪問看護ステーションで勤務し、リハビリを通して患者さんとの時間を過ごしてまいりました。

少子高齢化やたび重なる社会制度改悪など課題はたくさんありますが、一人でも多くの方に「王子生協病院に来て良かった」と思ってもらえるよう、職員をはじめ組合員、関係者と一緒にとりくみを進めていきたいと思っています。今後ともよろしくお願いします。

新しくロゴが
できました



フードパントリーとしま虹

次回開催

9月13日(土)午後3時～5時

会場：つどいの広場なないろ

個別相談、カフェも開催します。

お米・食材、飲料水、カンパを募集しています。当日のボランティアも大歓迎。(生鮮食品やお酒はご遠慮ください。賞味期限まで充分長いものをお願いします)

問い合わせ先：本部組織部(3913-9100)



ティー キャップ
T-CAP 東京ほくと
気候アクションプロジェクト
まもるん 3回チャレンジ

KIDSエコチャレンジ開催中！

8月末までの一週間を選んで挑戦しましょう。

用紙は東京ほくと各事業所に置いてあります。

がんばったあとの用紙は各事業所、もしくは組織部へお持ちください。7日間がんばった皆さんに、ささやかなプレゼントを用意しています。

※詳細は法人ホームページ、T-CAPインスタグラムをご覧ください。



イチ押し！ ドラマ



おつかれさま

つい先日お正月を過ぎたと思ったらもうお盆の季節です。時間が過ぎていくのがどんどん早くなっていると感じるこの頃です。今回はお盆にお勧めのNetflixの韓国ドラマ「おつかれさま」を紹介したいと思います。

韓国・済州島で海女をしていた母に育てられた文学好きの少女エスンと、幼馴染のギャンシクの波乱万丈な人生を描いた作品です。1960年代から現代までの二人の愛と絆、そして周囲の人々の人生の軌跡を描いています。

全16話の中に、エスンが大人になる過程や母親になっていく姿、エスンの子供が成長していく過程で起こる様々なこと、家族の愛や人生の喜び、悲しみが描かれています。

見終わったあとに心が温かくなること間違いありません。私は亡くなった母にありがとうと伝えました。

(訪問看護ステーションほくと 看護師 古川圭子)

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		処方せん受付FAX 03-3911-9899	
あらかわ虹薬局 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005		処方せん受付FAX 03-3803-1004	
ひまわり薬局 浮間店 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081		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		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		処方せん受付FAX 03-3896-6621	

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。



- 王子生協病院は訪問診療もふくめて「無料低額診療」事業を行っています。医療費でお困りの方はご相談ください **TEL.3912-2201**
- 王子生協病院は個室も含め、**全室差額ベッド料はいただきません**

地域医療のいのちと
くらしを支える仲間へ

職員募集のお知らせ

労働条件等の詳細、及びお問い合わせ先は、ホームページの求人情報をご覧ください。



- 就業場所** 北区・荒川区・足立区(西部地域)の病院・診療所・訪問看護ステーション・ヘルパーステーション・認知症対応型グループホーム
- 募集職種**
- 常勤医師、総合診療(家庭医療)専攻医
 - 看護職員 既卒、新卒(病院・診療所・訪問看護ステーション)
 - 病棟ケアワーカー ●介護福祉士、訪問介護員、運転手
 - 事務(2026年度新卒)

企画案内

●地域の広場

フットケア・タッチケア・チネイザン開催中 **要予約**

※申し込み、問い合わせは訪問看護ステーションほくと(5902-7156)

●なんでも相談会 8月26日、9月30日 第4火曜日(9月は第5火曜日実施):午後5時~6時:王子駅前公園(雨天中止)

●フードパントリーとしま虹

9月13日(土)(つどいの広場なないろ) 雨天決行

●北区戦争展 8月23日(土)~24(日) ※左下の案内参照

●原水爆禁止世界大会(長崎大会)・ピースアクションinヒロシマ 参加報告会 9月11日(木) ※右下の案内参照

※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

班会予定



診療体制表



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)

▶ 8月20日(水)午後2時~5時

荒川生協診療所2階面談室

▶ 9月17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)

原水爆禁止世界大会(長崎大会)・ピースアクションinヒロシマ 参加報告会

[日時] 9月11日(木)午後5時30分~7時30分

[場所] 王子生協病院会議室

被曝80年を迎えた現地を訪れた参加者の報告と、出席者による感想交流を予定しています。

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30回 平和のための
戦争展
北区の戦争展

日時 8月23日(土)・24日(日)
12:00-20:00 9:30-17:00

会場 北とぴあ 地下1階展示ホール (北区王子1-11-1)

入場無料

問合せ先

「第30回平和のための北区の戦争展」
実行委員会(3913-6632)



電子レンジで作れる ミルクプリン

パティシエール 中村真紀

■ 材料（4人前）

牛乳.....350ml
粉ゼラチン.....5g
砂糖.....35g

■ 1人前あたり

カロリー：97kcal

■ 作り方

- ① 耐熱容器に牛乳を入れ、さらに粉ゼラチンをふり入れる。泡立て器で混ぜて溶かしたら、室温で5分置く
- ② ①に砂糖を加え泡立て器でサッと混ぜ、ラップをして電子レンジにかける（500Wで4分）。その後、泡立て器で再度混ぜる
- ③ 茶こしでこしながら器へ注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で3時間冷やす



料理のポイント

砂糖は何でも結構です。半量をラカントに変えるとカロリーが抑えられます。火を使わず、電子レンジだけでできます。

- ① おりがみの大きさを4分の3にします（長方形に切ります）



かみでっぼう

（協力：豊島1・2丁目支部 りぼん班）

