

# 東京ほくと

2026年

5月号

第559号

特集

## 第1回 東京ほくと モルック大会を開催しました 写真で振り返る、モルック大会

内容

病気の話 ～熱中症について  
参加報告  
●北区高齢者集会  
●さよなら原発in三角公園  
開催報告  
●フードパントリー講演会  
●緩和ケア病棟報告会  
すこしお活動推進委員会から  
～即席めんは塩分に注意！



 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

2026年4月1日現在 組合員数 / 28,422人 出資金額 / 1,313,803,000円

ホームページ



国立スポーツ科学センター  
撮影／編集委員会



つながり続ける支援とは

# 困窮者支援の講演会を開催

フードパントリーとしま虹 実行委員長 吉羽弘明



2023年より、多くの方の支援によって活動を続けてきた「フードパントリーとしま虹」。その活動報告会とあわせた記念講演会を2月28日に開催し、およそ30人が参加しました。

一般社団法人つくろい  
東京ファンドの小林美  
穂子さんをお招きして  
講演会を実施しました

つくろい東京ファンド  
小林美穂子さん



小林さんはホームレス経験者が働くカフェの管理を担当しています(つくろい東京ファンドでは住まいや仕事、居場所に関する多様な支援を行っています)。コロナ禍の際は、多くの生活困窮者の相談を受けて生活保護申請の同行をされました。群馬県桐生市福祉事務所が生活保護利用者を罵倒、違法に権利を制約して問題となった事件について、昨年著書を出されています(『桐生市事件～生活保護が歪められた街で』地平社)。

小林さんはつくろい東京ファンドの活動を通して生活困窮者の置かれた実態…つまり、住まいを行政や支援者が決め、その悪い環境の中で耐えられた人だけが次の支援を受けられるという方式…を目の当たりにし、そこから住まいは人権であり、当事者に依存症などがあっても自身のことを決める「ハウジングファースト」の手法を用いて支援しているそうです。

また小林さんは、国や地方自治体に対して当事

者の人権を保障するための制度改善の活動も行っています。例えば、親族への扶養照会が生活保護制度利用の妨げになっている現実に対して厚生労働省に働きかけ、最終的に照会の一部を行わなくてもよいという通達が出るに至るなど、活動が実を結んでいます。

話を聞くにつれ、関わった人たちとの相互性を大切にされていることがわかりました。支援を必要とする方が生活保護につながったあとも、亡くなるような事態になった時も、相互性を維持できるようにお寺に墓所を確保されています。その際に大切なことは、「自立とは依存先を増やすこと」という、熊谷晋一郎さん(小児科医。自身も脳性まひの障がいをもつ)の言葉とともにあることだそうです。

「当たり前と決め込み見過ごさない」「勝手に作った枠組みで人を見ない」「常に工夫する先駆性」など、小林さんに講演を通して様々なことをお話しいただきました。私たちの活動の中でも学びを生かしたいと感じました。



病 気

話 の

## 熱中症に 気をつけましょう

王子生協病院 医師  
柳 容子

### ▶ 熱中症への警戒を

熱中症とは、高温多湿の環境で体温調節がうまく働かなくなり、体の中に熱がこもってしまう状態を指します。昨年の夏は記録的な暑さとなり、熱中症による救急搬送者が過去最多の10万人を超えました。年齢別では高齢者が最も多く、全体の約6割を占めています。発生場所は住居が約4割と最も多く、家の中でも注意が必要です。次いで道路が約2割となっています。

熱中症は7月～8月に患者数が増えますが、5月頃から発生しはじめます。5月は寒暖差が大きく、体が暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが高くなります。水分補給の意識が低いことも影響しています。過ごしやすい季節に思っても油断せず、早めの対策が大切です。

### ▶ 熱中症を予防しましょう

熱中症を予防するためには、暑さを避けることが重要です。室内では室温28℃を目安に、エアコンを適切に使いましょう。外出時は帽子や日傘で対策しましょう。日陰を選んで歩き、こまめに休憩をとりましょ

う。通気性の良い衣服を選び、保冷剤や冷たいタオルで体を冷やしましょう。

こまめな水分補給も大切です。外出時だけでなく室内でも、のどが渇く前に少しずつ水分をとりましょう。特に高齢者は体内の水分が不足しやすく、暑さを感じにくい特徴があります。体温調節機能も低下しているため熱中症になりやすく、重症化しやすい傾向があります。

### ▶ 出現する症状と受診の タイミング

軽い症状としては、めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の汗、足がつる、筋肉痛などがあ

ります。このような場合は、水分をとり、涼しい場所で休み、衣服をゆるめて体を冷やしましょう。回復しない場合は医療機関を受診してください。

症状が進むと、頭痛、吐き気、体のだるさ、ぐったりする、集中力の低下などが見られます。この場合は医療機関への受診が必要です。

さらに重症になると、呼びかけへの反応がにぶい、ぼーっとする、体が熱い(冷えない)、けいれんが起きる、尿がほとんど出ないなどの危険な症状が現れます。この場合は迷わず救急車を呼んでください。熱中症は重症化すると命に関わります。命を守り、後遺症を残さないためにも、早めの対応が大切です。

### ▶ 周囲で声をかけ合いましょう

高齢者は自分の異変に気づきにくいことがあります。家族や周りの人が「水を飲んでいますか」「エアコンをつけていますか」と声をかけ合い、日頃からお互いの様子を気にかけることが、熱中症の予防につながります。みんなで気を配り、暑い夏を安全に過ごしましょう。

第87回通常総代会 総代の皆さんへ

東京ほくと医療生活協同組合 法人本部 組織部

第87回通常総代会 6月27日(土) 午後1時～(開場は12時30分) 北とぴあつつじホール(北区王子1-11-1)

## 「議案事前説明会」のお知らせ

総代会議案について、より理解を深めていただくために総代全員を対象に議案について事前に説明会を行います。総代のみなさまはご参加をお願いします。

どちらの会場も同じ内容で行います。いずれかの会場にご出席ください。 ※マスク着用の上ご参加ください

- 足立地域① 5月19日(火) 午後2時～3時30分  
江北ひまわり園(かえて薬局隣) 足立区江北1-26-22
- 足立地域② 5月20日(水) 午前10時～11時30分  
はんの木 足立区西伊興4-8-21
- 王子地域 5月21日(木) 午後2時～3時30分  
豊島ふれあい館ホール 北区豊島3-27-22
- 荒川地域 5月27日(水) 午後2時～3時30分  
荒川生協診療所3階 荒川区荒川4-54-5
- 北地域 5月28日(木) 午後3時～4時30分  
東十条ふれあい館3階第1ホールB 足立区江北1-26-22

## 北区高齢者集会に参加

東京ほくとも  
各支部が出店して盛り上げる

## 高齢者大会 今後の日程

## 日本高齢者大会 in 大阪

2026年11月10日・11日

## 東京高齢者大会(北とびあさくらホール)

2027年2月25日

第33回北区高齢者集会が2月22日に開催され、166人の参加がありました。東京ほくともからも、王子支部の健康チェックや赤羽東支部の手作りパン販売など出店をしました。

今年の出店も、タイル貼りやちぎり絵など参加型の企画から、手作りジャムの販売など多種多様でした。

午後の講演会では藤田孝典さんを招いての「高齢者の貧困」をテーマにしたお話がありました。誰もが「下流老人<sup>\*</sup>」におちる世の中です。家賃の高騰、単身者が将来に希望を持ってない、年金暮らしだが生活出来ないなど、会場からも生活の厳しさが語られました。

北区高齢者集会は老人医療費が有料化された1988年から、高齢者のいのちと人権を守り、また社会保障の充実を願う北区の12団体が実行委員会を立ち上げ、開催してきました。これら参加団体が高齢期運動の灯を絶やすことなく地道に広め、つなげ、伝え、33年も開催され続けています。年輪を重ね、さらに運動を高めていきたいです。

(北区高齢者集会実行委員長 山田康子)

※ 藤田氏の造語で、生活保護基準相当で暮らす高齢者およびその恐れがある高齢者

## 3月8日 さよなら原発 in 三角公園 参加報告

事故は終わっていない。忘れずに、  
脱原発の声を上げ続けよう

「さよなら原発」集会は、福島第一原発事故の翌年から毎年開催し、今年で15回目の開催でした。三角公園には「原発はもういらぬ」という思いをもった参加者250人が集まりました。

FoE Japanの満田夏花さんは、原発再稼働の危険性と脱原発を訴えました。福島原発被害東京訴訟原告団の鴨下美和さんからは、避難先での差別や故郷を手放した苦渋の思いや被害者救済制度の不足が語られました。

また集会を聞いていた男子高校生が「ぜひ発言させてほしい」と飛び込みで参加。幼い頃に被災した彼は、原発事故がもたらした惨事や、震災の風化について多くの人の思いがあることを感じ、被災者の立場で話すことで社会が良くなると考え、発言したそうです。原発の危険性を認識し、原発に頼らないエネルギー確保を考え続けていくことが必要です。

(組織部 瀬尾真奈美)

緩和ケア病棟  
地域報告会  
開催

# 地域連携を深め、ニーズに応える

4階緩和ケア病棟 看護師長 杉田芙美子

## 報告会で顔の見える関係をつくり、連携を深める

3月6日、地域での緩和ケアの連携を深めるための病棟報告会を開催しました。連携している医療機関(主に訪問診療)やケアマネジャーなど22人が参加しました。

2回目となる今年は、地域包括ケア病棟の報告も行い、リハビリの様子や新たな情報発信として取り組むInstagramをリハビリ職員が紹介しました。

緩和ケア病棟からは、医療ソーシャルワーカーが、緩和ケアの概要と入院までの流れや相談外来の様子などを報告しました。



## 地域のニーズに応える ~ 今後は病状の評価入院も予定

病棟医長からは在宅緩和ケアと病棟連携事例の報告がありました。これまでの入院では症状緩和を主にしながら看取りや退院調整の提供をしてきましたが、今後は在宅療養中の病状評価目的での入院も加えていくことが報告されました。地域の様々なニーズに応え、地域のための緩和ケア病棟として、より良い終末期医療の一端を担えるよう取り組んでいきたいと思っています。



大澤岳史病棟医長

## 「私らしさ」を尊重し、ささえる

当院の緩和ケア病棟は「私らしさを尊重し生活を支える全人的緩和ケアを提供することに努める」という理念のもと日々医療を提供しています。「その人らしさ」ではなく「私らしさ」と表現しているのは、自身の人生を自分事として考えていただきたいと思っているためです。「私」はどのように最期まで生きていきたいか、過ごしていきたいかというところを私たちが支えながら、患者さんや家族に必要なとされるケアを、これからも届けていきたいです。

●地域の広場 フットケア・タッチケア・チネイザン開催中

※申し込み、問い合わせは

訪問看護ステーションほくと(要予約 5902-7156)

訪問看護のホームページで日程の確認と予約ができます



※各院所または組織部でも診療体制表を受け取ることができます

班会予定

診療体制表



●なんでも相談会(北区) 5月26日、6月23日 午後5時～6時

場所：王子駅前公園(雨天中止)

●なんでも相談会(荒川区) 6月15日 午後4時～6時

場所：町屋駅前

●北区男女共同参画推進ネットワーク 2026ねっとわーくまつり

5月23日・24日 場所：スペースゆう(北とぴあ5・6階)

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)

▶ 6月10日(水)午後2時～5時

かえで薬局2階会議室

申し込み・問い合わせ：本部総務部(3927-8864)

※申込締切は開催日の前々日

どこの病院・医院の処方せんでもお受けいたします		★処方せんは、EPARKアプリ、フакシミリからも受付しております。	
いつでも気軽に相談できるあなたのまちの薬局です。		★店舗での待ち時間なくお渡し可能です。ご利用ください。	
<b>あすか薬局</b> 北区豊島3-8-5 ☎3912-7478		処方せん受付FAX 03-3911-9899	
<b>あらかわ虹薬局</b> 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005		処方せん受付FAX 03-3803-1004	
<b>ひまわり薬局浮間店</b> 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081		処方せん受付FAX 03-3558-3353	
<b>わかくさ薬局</b> 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054		処方せん受付FAX 03-3854-3055	
<b>かえで薬局</b> 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 ミオマール豊島1階 ☎ 03-3911-5110

組合員向け特別価格商品を販売しています

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)。組合員が転居したり亡くなられた場合はご連絡ください。  
 ※出資金残高が10万1千円以上の組合員が亡くなられた場合、脱退手続きには公的な書類の提出が必要になります。  
 ※脱退・減資については、定款第10条(自由脱退)および第17条(出資口数の減少)により、事業年度末の90日前(12月31日)までの申請が必要で、年度末(3月31日)に処理を行います。  
 ※詳細および手続きは左記二次元コード参照。  
 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

東京ほくとの事業所一覧

事業所	住所	電話番号
北区		
王子生協病院	北区豊島3-4-15	03-3912-2201
みんなの北診療所	北区神谷1-31-5 鶴八ビル1階	03-3913-5271
生協浮間診療所	北区浮間3-22-1	03-3558-8361
生協王子歯科	北区豊島3-19-3 豊島ビル2・3階	03-3927-9573
足立区		
江北生協診療所	足立区江北2-24-1	03-3857-6636
鹿浜診療所	足立区新田2-4-15	03-3912-8491
北足立生協診療所	足立区入谷3-1-5	03-3896-9971
荒川区		
荒川生協診療所	荒川区荒川4-54-5	03-3802-2601
汐入診療所	荒川区南千住8-10-3-101	03-3807-2302
介護事業所		
居宅介護支援事業所		
地域ケアセンターわかば	北区豊島3-19-3 豊島ビル4階	03-5959-7875
居宅介護支援事業所ハビネス	北区東十条2-6-5 第二富士ビル1階	03-5390-6024
地域ケアセンターはけた	荒川区荒川4-54-5	03-3805-8388

事業所	住所	電話番号
訪問介護		
ヘルパーステーションのぞみ	北区豊島3-7-2	03-5390-5998
ヘルパーステーションのぞみ 荒川営業所(サテライト)	荒川区荒川4-54-5	03-5850-3585
訪問看護		
訪問看護ステーションほくと	北区豊島3-19-3 豊島ビル1階	03-5902-7156
サテライト十条	北区東十条2-6-5 第二富士ビル2階	03-5963-7720
サテライトたんぼぼ	足立区新田2-4-15(鹿浜診療所内)	03-5390-8451
サテライト虹	荒川区荒川4-54-5 荒川生協診療所2階	03-3803-1179
サテライトなでしこ	荒川区西尾久8-13-9 西尾久ビル	03-5855-7761
通所介護		
デイサービスセンターなでしこ	荒川区西尾久8-13-9 西尾久ビル	03-5855-7447
通所リハビリテーション		
鹿浜診療所	足立区新田2-4-15	03-5902-7179
認知症対応型共同生活介護(認知症対応型グループホーム)		
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	03-5980-6222
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 西尾久ビル	03-5855-7801

すこしお活動  
推進委員会から

## 即席めんは塩分に注意！ 汁は飲まないようにしましょう

みなさん、カップラーメンの食塩相当量は知っていますか。

食品標準成分表では100gあたりの即席中華めんの食塩相当量は、油揚げ・乾<sup>(※1)</sup>では5.6g、非油揚げ・乾<sup>(※1)</sup>では6.9gとなっています<sup>(※2)</sup>。

(出典：文部科学省「食品データベース」)

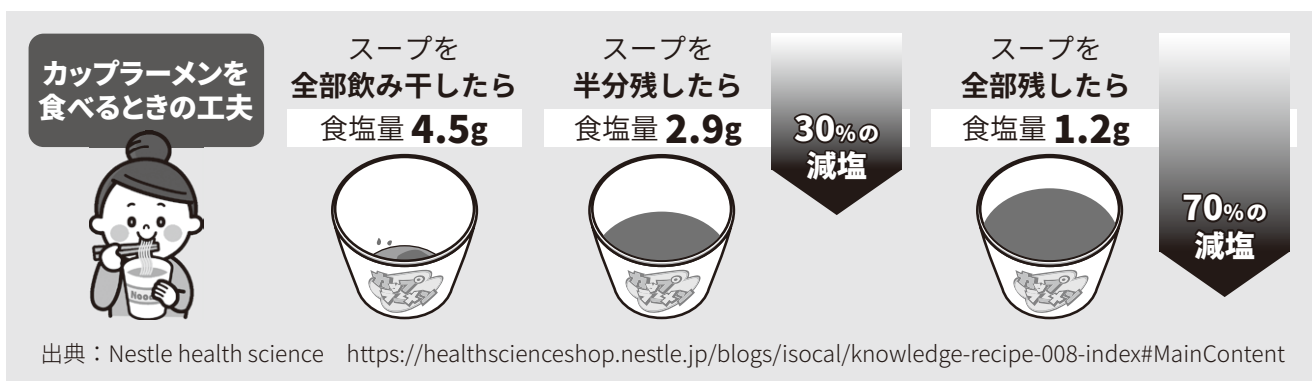
(※1)乾燥させためん

(※2)添付調味料含む、まためんに1.0gの塩分量

\*厚生労働省の2025年版「日本人の食事摂取基準」によると、1日の塩分摂取目標は成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満となっています。カップラーメン1個でおよそ1日の塩分量を占めていることがわかりますね。

\*汁は飲み干さずに残すようにしましょう。

(王子生協病院 保健師 中塚真希)



### 配付ボランティア募集中

広報誌「東京ほくと」を配付していただける方を募集しています(5部～10部でも構いません) 組織部(3913-9100)



- 王子生協病院は全室差額ベッド料はいただいております
- 王子生協病院は訪問診療も含め「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

## 第1回 東京ほくとモルック大会 130人の参加で大盛況



晴天に恵まれた一方で強風が吹く春らしい天候の中、組合員や職員、その家族32チーム・約130人が参加しました。応援に駆け付ける方も多く、会場は熱気につつまれました。

子どもから高齢者まで一緒にできる競技って、あまりないですね。今回も9歳から90代まで、幅広い年代の方が参加されました。「地域まるごと健康づくり」を目指す医療生協にぴったりの企画だと実感しました。

この日のために練習を重ねてきたチームもあれば、簡易的な段ボール製のモルックでしか競技をしたことのないチームもありました。初めて木製のモルックを投げてみて違いを実感し、大会参加後にさっそく木製モルックの購入を決めた支部もありました。なにより

屋外、青空のもとでプレーするのは気持ち良いです！

会場には「ナイスモルック！」「惜しい！」といった明るい声がひびき渡り、勝っても負けても楽しい一日になりました。第1回大会の栄えある優勝は、お母さんが王子生協病院で働く親子チームでした。おめでとうございます。

多くの組合員からまた開催してほしいという声があり、実行委員長として嬉しく思いました。次回も開催する予定です。スケールアップした大会で、また皆さんとお会いできることを楽しみにしています。

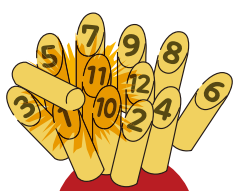
(東京ほくとモルック大会実行委員長 小川早苗)

※8面にモルック大会の様子を掲載

3月8日

# 第1回 東京ほくとモルック大会開催!!

in 赤羽公園



ナイス  
モルック!

## 東京ほくとモルック大会は、 みんなが楽しめる工夫を凝らしました♪

- 簡潔でわかりやすいルールに
- 負けても、もう1回チャレンジ対戦できるように
- 試合が終わっても、空いているコートで遊べるように
- 会場は狭いけれど、その分みんなの声援が届きました



## 表彰式

おめでとう  
ございます

- 負けても楽しかった
- モルックを通じて、知らない人とも楽しく盛り上がった
- さらなる団結力が生まれた。帰りにみんなで喫茶店に寄ってのおしゃべりも楽しかった
- あらゆる年代の人が関わることがよかった

## 参加者の感想



モルック大会に参加された皆さん、おつかれさまでした

※ 7面にもモルック大会関連記事を掲載