

東京ほくと

2026年

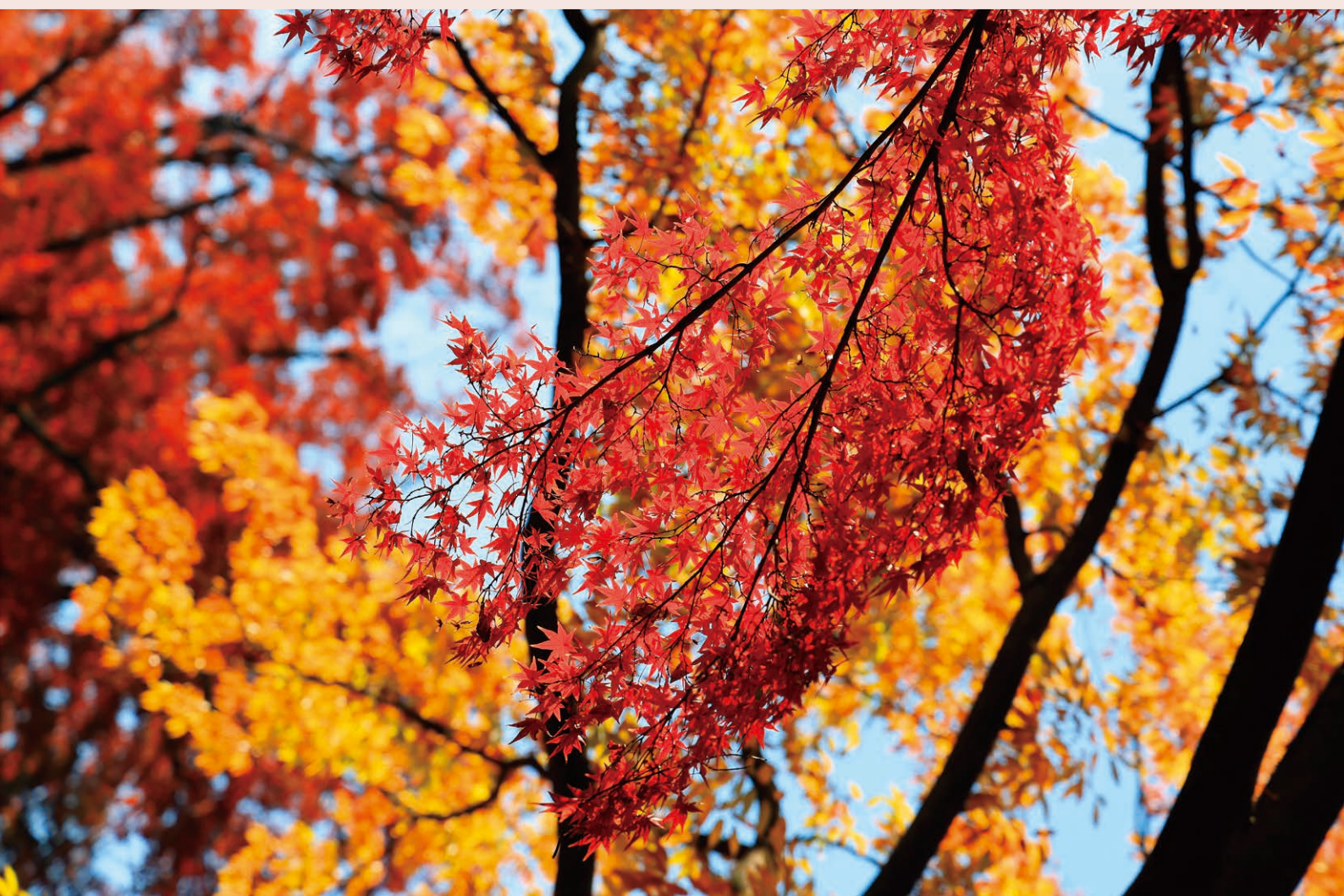
10月号

第563号

特集

広島で平和を考えた 次世代へつなぐ被爆者の思い

内容 私たちの代表を広島に派遣したい 知ってほしい「訪問看護ステーション」
病気の話「インフルエンザ」 秋が旬の食材を使った健康レシピ



 **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 ☎ 3913-9100

2026年9月1日現在 組合員数／28,208人 出資金額／1,301,141,000円

ホームページ



浮間公園の紅葉

撮影／中澤義則(王子生協病院検査課)



広島で平和を考えた 次世代へつなぐ 被爆者の思い



8月4日～6日、広島で開かれた原水爆禁止世界大会(主催：原水爆禁止日本協議会)とピースアクション(主催：日本生活協同組合連合会ほか)に、東京ほくから9人が参加しました。多くの組合員が財政活動で協力して送り出した代表団の報告です。

東京ほくとのピースアクション参加者



ピースアクション

原爆の恐ろしさと戦争の悲惨さを改めて学ぶ貴重な機会となりました。広島平和記念資料館では、かつて多くの人でにぎわっていた広島の街並みと、原爆投下後の焼け野原となった街の写真とのあまりにも大きな対比に衝撃を受けました。一瞬で暮らしや命、未来が奪われたと強く実感しました。

それから、基町高校の生徒が被爆者の証言をもとに描いた「原爆の絵」で、青空と緑豊かな木々の向こうに立ち上るキノコ雲を描いた作品が印象に残りました。その絵を見た瞬間、資料館で目にした悲惨な写真が思い浮かび、あの惨劇のすべてがこの雲の下で起きたと思うと胸が締めつけられました。

今回、平和の尊さと、それを次の世代へ語り継ぐことの大切さを改めて感じました。今後も被爆者の思いや平和への願いを伝える活動を支援し、平和を学び続けたいと思います。

(王子生協病院 事務次長 落合直美)

原爆資料館の見学や被爆者の話、平和記念式典への参加を通して、戦争が命や健康、日常生活を奪い、その後まで大きな影響を及ぼすことを改めて考えるきっかけとなりました。資料館に展示された遺

品や写真からは、日常を奪われた現実が伝わってきました。戦争はその苦しみを長く残していくと感じました。

被爆者の話を直接聞いたことも貴重な経験でした。体験した方が少なくなる中で、その言葉を受け止め、次の世代へ伝えていくことが大切だと学びました。

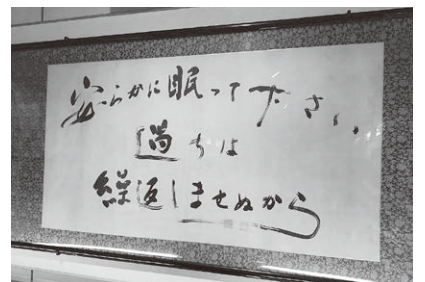
平和記念式典では多くの国から参加があり、平和への祈りを捧げまし

た。世界の人々が平和を考え行動するきっかけを、広島の方々がつくってくれたと感じます。

「過ちは繰返しませぬから」広島の方々の未来への思いを忘れず、平和にもっと関心を持ち、考え、行動していきたいと思います。

(王子生協病院5階 病棟看護師 加藤百絵)

厳しい暑さではありましたが、各地にある平和資料館や慰霊碑を訪れたり、被爆者の話を聞いたりしました。中でも広島平和記念資料館には被爆写真や



絵画などがあり、展示が進むにつれて周囲が静まり返っていく様子から、原爆の悲惨さと重みを強く感じました。

小学生による「平和への誓い」では、自分の言葉で平和への思いを伝える姿に感動しました。最終日のフィールドワークでは、実際にその場所を歩くことで、広島で起きた出来事を事実として感じる事ができました。

今回の活動を通して、原爆や戦争について知るだけでなく、自分の目で見ること、被爆された方の声を直接聞くことの大切さを改めて実感しました。被爆者から直接話を聞ける機会はこれから少なくなっていくため、今度は私たちが学んだことを次の世代へ伝えていきたいです。

(王子生協病院 検査課 上村ひな)

今回参加して最も強く感じたことは「言葉にできない悲しみや苦しみ」でした。現地で被爆者の方から聞き、平和記念資料館などで私が見て感じたこと。戦争や原爆で一瞬にして尊い命が奪われ、その後も多くの方が原爆症で苦しみ、怯える日々が続く経験をした方々の感情。今を生きる私が言葉を尽くしても伝えきれないでしょう。

この感情や、自分の想像を遥かに超えることが現実で簡単に起きてしまうことが戦争であると学びました。今回の学びを経て、今まで当たり前だと思っていた平和は、人々の深い傷と言葉にできない悲しみと苦しみの上に築かれている、非常に壊れやすく繊細なものだと感じます。この平和を、先人たちが残した言葉を、過去のものにせず、未来へとつなげるため、これからも学び行動していく責任を担っていきたいです。

(王子生協病院 リハビリテーション課 岡田 萌愛)

北区 すべての貴重な体験でしたが、中でも日本被団協の田中聡司さんの証言は心に響き、大きな学びと気づきになりました。講演では声がほぼ聞き取れず、困惑しました。しかしそれこそが、被爆から80年という歳月の長さの証でした。

厳しい眼差しで「私の話を聞き、一緒に平和の活動を、運動をやってください」と訴えられました。一緒に動き出して欲しいという魂の叫びでした。

当事者の方から直接話を聞ける機会は、最後の時代を迎えています。家族や大切な人の笑顔を守るた

め、自分の環境でできる一歩を考え、足元から未来へつないでいきます。(赤羽東支部 菅谷弘子)

足立区 多くの子どもたちが被害に

広島、長崎に原爆が投下されて81年目を迎えました。原水爆禁止世界大会と同時に開催されたピースアクションに参加しました。6日は平和式典も傍聴しました。1985年に原水禁世界大会に参加して以来、41年ぶりの広島での企画参加です。

今回一番関心があったのは「学校が夏休みなのにどうして多くの児童・生徒が被爆して亡くなったのか」ということでした。調べていくと「建物疎開」中の子どもが約7200人も亡くなっていたのです。「建物疎開」というのは、空襲時の延焼を防ぐため、木造建築物の多い地域の建物を取り壊し、更地にして防火帯にすることです。

その作業中に原爆を落とされ、まさに壊滅的な状況で、爆風で飛ばされたり、熱風で焼け死んだりして、川には多くの膨らんだ遺体があったそうです。本川小と袋町小の「資料館」を見学しました。むごかったです。(北足立第2支部 湯川一俊)

荒川区 袋町小学校遺構を見て

分科会での学びや平和記念資料館の見学、記念式典の傍聴など様々な体験をしました。帰路で、衝撃的な事実を知りました。折に触れて読み、大事にしてきた絵本「そのときぼくは9さいだった」の主人公が通っていた学校が、初日に見学した袋町小学校だったのです。

絵本に描かれた主人公や家族もみんな実在の人物です。主人公の友田典弘(ともだつねひろ)さんは、爆心地半径500m以内で生き残った78人のうちの一人です。

原爆で家族を一瞬にして失い、自宅2階に下宿していた朝鮮人の靴職人の金さんと終戦後に韓国に渡り、朝鮮戦争に巻き込まれます。過酷な運命を生き抜き帰国した友田さんは、今や爆心地500m以内で被爆した最後の生存者となりました。

被爆した方々はそれぞれに壮絶な人生を送り、高齢になってようやく被爆の体験を語り始めています。私たちも世代を越えてその言葉を語りつないでいきたいと思います。(汐入支部 渋谷友子)



原水爆禁止2026年 世界大会

今回、被爆者から直接話を聞きたいと思い参加しました。分科会で被爆二世の話を聞き、閉会時には舞台からの話を聞くことができました。

広島平和記念資料館を訪れるのは30年ぶり、2回目でした。展示は大きく変わり、特に心に残ったのは、被爆して亡くなった子どもたちの写真や言葉、遺品と一緒に展示されていたことです。一人ひとりに生活があり、家族があり、未来があったことが伝わってきました。「もし原爆にあわなければ、この子どもたちはどんな人生を歩んだのだろう」と考えずにはいられませんでした。

原水爆禁止運動を被爆者や被爆二世、広島・長崎の方だけに任せてはいけないと思います。軍拡反対や社会保障など、私たちの身近な運動と平和の課題を結びつけることで、私たちにもできます。今回の参加を、私にできる行動につなげていきたいと思いました。

(組織部 渡辺幸彦)

核兵器と人類の平和は共存しない

「核兵器廃絶について、自分の言葉で語れるようになれば」との思いで、広島で開催された原水爆禁止2026年世界大会に北区代表团として初めて参



原水爆禁止世界大会の北区代表团
(東京ほくと代表は右端と右から2人目)

加しました。大会では「ASEAN加盟11か国では、リーダーが集まる対話を毎年1万回以上続けている。対立もあるが、対話を重ねることで誤解も減って、団結・信頼が高まってきている」と発言がありました。対話の重要性を実感しました。

日韓被爆者支援や核兵器禁止条約への参加を求める協同のとりくみを通じて、日韓の連携が強まっていると知ることができました。そして『『核抑止』が失敗したら、つまり核兵器が使用されたら日本壊滅状態となる。そのリスクを無視している日本政府』『核兵器と人類の平和は共存できない』これらの言葉が持つ意味を今、深く受け止め、今回の大会に参加して本当に良かったと思っています。

(理事 松木久美子)



平和カレー

多くの人の 協力で作る おいしい平和カレー



原水禁・ピースアクションの周知とカンパ活動の一環として、7月2日に職員を対象に手作りカレーを販売しました。買い出し、野菜の仕込みを経て、当日は子ども食堂ボランティアの指導のもとで調理。

野菜や肉を炒めるカレー班、キャベツを刻んでコールスローをつくる班に分かれ、作業が進みます。カレーの香りが部屋いっぱいに広がったころ煮込みも完了。ご飯が炊き上がると販売開始です。

カレー以外に、赤羽東支部の人気のパンや、組織部による食品の販売もあり、にぎわいました。おいしいカレーにはコツがあります。秘密を知りたい方は、ぜひ次回ご参加ください。一緒に楽しく活動を盛り上げましょう。

(王子生協病院事務次長 落合直美)

汐入平和バザー

診療所と一緒に バザーで財政活動



7月4日、汐入支部平和バザーを開催しました。原水禁世界大会へ代表を送るため、毎年8月に行っていましたが、参加者やスタッフの健康のため、気温の上がないこの時期にしました。

恒例行事となって、バザー用品はたくさん提供されています。このバザーのために毎年、患者(90歳)が小さなバッグを手作りしてくれます。

診療所の職員も、前日から運営委員と準備をしました。当日は早くから来て掘り出し物を探す方や、遠方から来た方もいました。

汐入診療所で日常的に行うバザーと合わせ、83,900円の売り上げがありました。買った方の喜ぶ顔を見て暑さがふっとびました。

(汐入支部長 川島玉江)

私たちの代表を広島に派遣したい

平和バザー&平和カフェ

代表を送り出し つなげる平和の 学びの輪



昨年はピースアクションin広島に参加し、今年度は代表団を送り出す立場になりました。7月23日と29日の平和バザーは、猛暑の中多くの方が立ち寄り、にぎやかになりました。カフェのメニューやバザーの配置などを工夫したので、売れたときは「見つけてもらえてよかった」という気持ちになりました。職員、買い物帰りの方、診察終わりの方々が来てくれた結果、組合員の手作りパンは完売、お菓子や雑貨なども売れました。

東京ほくとの平和活動の一助となれたことを嬉しく思います。職員一人ひとりが次世代の平和につなげていく、この活動が長く続けばと願っています。

(荒川生協診療所医事課 大宮玲花)

平和行進

広島と長崎へ 歩みをつなげる 国民平和大行進



原水爆禁止2026年世界大会の成功に向けて、会場となる広島、長崎をめざす国民平和大行進が7月24日に北区入りし、王子駅前公園で出発集会が開かれました。猛暑の中、北区代表団の紹介、各団体から平和アピールがあり、行進が始まりました。東京ほくとは実行委員や原水禁とピースアクションの参加者が行進の先頭に立ちました。

私は昨年、長崎で「ノーモア・ヒロシマ、ナガサキ」で一致した世界大会を経験し感動しました。東京ほくとがこの世界大会へ人員を派遣し続けているのは、大変貴重なことだと思います。そして今、緊急で必要なのは次の世代を担う人たちに「核兵器と人類は共存しない」運動を継承していくことです。

(理事 山田康子)

インフルエンザは季節を問わず発生しますが、特に冬から春先にかけて流行する感染症です。近年では夏場にも発生がみられ、年間を通して注意が必要となっています。

インフルエンザは、突然の38℃以上の発熱、頭痛、関節痛や筋肉痛、強い倦怠感に加え、のどの痛み、咳、鼻水などの症状が特徴です。多くの場合は数日で改善しますが、子どもではまれに急性脳症を発症することがあり、高齢の方や心臓・肺・腎臓などに基礎疾患のある方は肺炎など重症化のリスクがあります。

インフルエンザワクチンは感染を完全に防ぐものではありませんが、発症した場合の重症化や死亡を防ぐ効果が期待されています。インフルエンザは例年1月～3月頃に流行のピークを

病

気

話

の

ワクチンで 感染や重症化を防ぐ

通年のインフルエンザ感染対策を

王子生協病院 医師

でん なおこ
田 直子



迎えるため、十分な免疫がつかまでの期間を考え、12月中旬頃までの接種完了が望めます。

国内では2歳以上19歳未満の方を対象とした、鼻に噴霧するタイプのインフルエンザワクチン(経鼻弱毒生ワクチン)も使用できるようになっています。ただし、生ワクチンであるため、接種できない場合や医師への相談が必要な場合があります。接種については、年齢や健康状態に応じて医療機関でご相談ください。日常生活では、以下の予防を心がけましょう。

- ① 手洗いを習慣にしましょう
- ② 咳エチケットを心がけましょう
- ③ 適度な湿度を保ちましょう
- ④ 十分な休養とバランスのよい食事を心がけましょう

一人ひとりができる予防を続け、安心して冬を過ごしましょう。

言語聴覚の日イベント

「伝えたい」に寄り添って笑顔につなげる専門職

8月9日、東京都言語聴覚士会が「きこえとことばの仕組みを知ろう～コミュニケーションお助け隊～」を開催。幅広い世代の100名が来場しました。

講演会では、発達に障がいのある13歳の子を育てるお母さんが「話せなくても伝えられる!」をテーマに、10年間の言語聴覚療法の歩みを語りました。ゆっくり進む離乳食の練習、思うように進まない検査、入園の壁など、たくさんの心配を乗り越えてきた家族の姿に、会場からは温かい共感の声が寄せられました。言語聴覚士との出会いが、親子の「伝える力」を育て、今の明るい笑顔につながったことが印象的でした。

展示会場では、言語聴覚士の紹介やクイズ、相談コーナー、新たに小児・発達領域の資料展示も行い、昨年より内容を充実させました。昨年も参加した方からは「展示物がわかりやすくなった」との声もありました。

企画全体を通して、東京ほくとでも困りごとを抱える家族や本人が気軽に専門職とつながれる場づくりを続け、誰もが安心して相談できる地域づくりを進めていきたいと思いました。

(福祉事業部長／言語聴覚士 小林祐貴)



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 ☎3913-9100

●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) →



※各院所、組織部で診療
体制表が受け取れます

班会予定

診療体制表



●なんでも相談会(北区) 10月26日、11月24日 午後5時～6時

王子駅前公園(雨天中止)

●なんでも相談会(荒川区) 12月21日 午後 町屋駅前(雨天中止)

●リハビリ職員による体力測定会 10月28日 午前11時～正午 つどいの広場なないろ

●荒川・汐入健康まつり 10月17日 午後 荒川生協診療所

●王子生協病院まつり 10月25日 午前11時～午後2時 王子生協病院駐車場

●江北生協診療所まつり 11月7日 午後 江北ふれあい公園

●鹿浜診療所ふれあいまつり 11月21日 午後 鹿浜診療所

●北地域モルック大会 10月31日 午前10時～ 浮間公園

(みんなの北診療所まつりは開催せず、モルック大会を行うこととなりました)

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)

▶10月21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)

▶11月18日(水)午後2時～5時

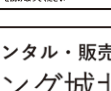
荒川生協診療所2階 面談室

▶12月16日(水)午後2時～5時

王子生協病院応接室(コープみらい豊島店ビル2階)

申し込み・問い合わせ：本部総務部(☎3927-8864)

※申し込み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 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
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
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

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

組合員向け特別価格商品を販売しています

東京ほくとの事業所一覧

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

訪問介護	ヘルパーステーションのぞみ	北区豊島3-7-2	☎5390-5998
	ヘルパーステーションのぞみ	荒川区荒川4-54-5	☎5850-3585
	荒川営業所(サテライト)		
	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	☎5902-7156
訪問看護	サテライト十条	北区東十条2-6-5 第二富士ビル2階	☎5963-7720
	サテライトたんぼ	足立区新田2-4-15 (鹿浜診療所内)	☎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	☎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	☎5855-7761
	通所介護		
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	☎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	☎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	☎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	☎5855-7801

●王子生協病院は全室差額ベッド料はいただいていません

●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)

知ってほしい

訪問看護 ステーション



当事業所は、地域で「困ったときや迷ったときに気軽に立ち寄って相談できるステーション」でありたいと考え、地域活動にとりくんでいます。昨年度より「つどいの広場なないろ」以外にも荒川生協診療所、鹿浜診療所、サテライト十条で、タッチケアなどを不定期で行っています。施術をきっかけに、職員との会話から身近に感じて、心と体を癒すひとときを過ごしてもらいたいと思っています。

タッチケアなどでは一人ずつの施術が中心で関

わる人数に限りがあり、参加する年齢層が偏りやすいという課題がありました。そこで幅広い世代に訪問看護を知ってもらいたいと「わくわく縁日」も開催しました(詳細は11月号に掲載予定)。

訪問看護は、介護が必要になった高齢者だけが利用するものではありません。病気や障害があり生活の中で「困った」「どうしたらよいかわからない」と感じている方や、家族もいます。まだサービスにつながっていない方にも、相談先の一つとして訪問看護を知ってもらいたいと思っています。

企画でつながりが広がりました。来年はさらに地域や関係機関とのつながりを深め、身近に感じられる企画を考えています。これからも世代を問わず「ほくとに相談してみよう」と思われる、地域に開かれた訪問看護ステーションをめざします。

(訪問看護ステーションほくと所長 橋本明子)

健康クッキング

秋の旬の食材を使った健康レシピ

秋鮭のちゃんちゃん焼き

王子生協病院 管理栄養士 北川祥子

■ 材料 (1人分)

秋鮭……………切り身1切 人参……………20g
玉ねぎ……………1/4個 キャベツ……………2枚
バター……………大さじ1/2
お好みの野菜やきのこ……………もりもり

【調味料】

みそ……………大さじ1弱 砂糖……………大さじ1/2
酒……………大さじ1 みりん……………小さじ1/2

■ 作り方

- 1 秋鮭は軽く塩を振り水気を切る
- 2 野菜はざく切りにする
- 3 調味料は混ぜておく
- 4 フライパンに野菜を敷き、その上に秋鮭、混ぜた調味料をのせる
- 5 フライパンに蓋をして加熱、最後にバターをのせる
※蓋がない場合はホイル焼きにしてみましょう



1人前あたり
240kcal
塩分量 2.0g



料理のポイント

- ★野菜はお好みでたくさん入れてもおいしいです。
- ★秋鮭は脂が少なくあっさりしているのが特徴で、塩焼きだと物足りなく感じることも。バターやみそのコクが加わることでおいしく食べられます。
- ★養殖サーモンを使う場合は脂がくどくなるので、バターの分量を調整してください。

第2回

組合員と職員の活動交流集会
今年度も開催します

2027年2月20日 午後1時～4時 滝野川会館

詳細はこれから実行委員会で話し合っていきます