東京ほくと

2026年
11月号
第564号

特　集

3人集まればできちゃう！
楽しい班活動



内　容

今月のトピックス

病気の話
「ヒートショック」

憲法9条をまもる署名
国会議員へ手渡し

新・介護署名へご協力を

どうやって鍛える？握力

今月のイチオシPHOTO

飛鳥山公園のツワブキ
撮影／佐藤雅子（滝野川支部）

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
ホームページ
2026年10月1日現在　組合員数／ 28,225人　出資金額／ 1,297,552,000円

涼み処ないろ

何をやっても自由 涼しい室内で遊べる場



多世代活動検討委員会がこの夏「涼み処ないろ」を企画。猛暑が続く中で、子どもたちが自由に遊ぶ場が地域にないと話題になったのがきっかけです。夏休み直前に開催を決定して急いで宣伝し、8月3日・14日・26日の午後にオープン。のべ10人の小学生が訪れました。

宿題や本を持ってきた子もいて、それぞれが好きな時間を過ごしました。知らない子同士もすぐにうちとけて、シール交換やおしゃべり、トランプやUNOなどを楽しんでいました。

Wi-Fi環境が整備された室内で、動画を見ながら踊る姿も。提供したアイスがとても喜ばれました。

参加した子の親御さんは「暑い時や天気が悪い日に、自由に遊べる安全な場所があってよかった」「また来年も開催してくれますか」と感想を寄せ、親子のニーズに応えられたと思います。今後も工夫して、地域のいろいろな世代が参加しやすい企画を考えていきます。　**（副理事長　臼坂弘子）**

ほくとわくわく縁日

子どもも高齢者も つながり楽しむ機会



8月21日に「ほくとわくわく縁日」を開催しました。「困る前に、迷った時に相談できる訪問看護ステーション」と地域で幅広い層に認知してもらうことが目標です。

当日は爪切り隊、甘酒カフェ、縁日定番のヨーヨー釣り、スーパーボールすくい、バルーンアート、お菓子釣りなど楽しい企画を行いました。スタンプ（シール）ラリーでは王子生協病院、生協王子歯科、組織部、あすか薬局、訪問看護ステーションほくとをまわりました。

歯科では、抜歯体験が「おもしろかった」と大好評。歯科の機器を実際に見て触れる体験でした。爪切りを希望して来た方も、満足されたようです。

小雨でしたが、多くの子どもたちや利用者など65人ほどが参加。暑い中で多くの職員がはっぴを着て手伝ってくれました。参加したお子さんから「また絶対やってね」との声も多く、企画した私たちも楽しくて感謝でいっぱいでした。　**（訪問看護ステーション十条師長　秦陽子）**

平和のための北区の戦争展

「武力で作れる平和はない」 文化企画で平和と戦争を考える



8月22～23日開催の「第31回平和のための北区の戦争展」（主催：同実行委員会）に、のべ600人が来場しました。東京ほくとも協賛団体として関わってきました。

東京ほくとは、ピースアクションや原水爆禁止世界大会代表団の報告を展示。来場者と平和について考えることを通じて交流を深めました。

舞台では、講演、映画、朗読、合唱などが催され、平和を願って戦争反対を表現する場となりました。対話し、互いを思いやり、人権を尊重する意識を持ち続ける努力が必要だと感じました。

元イスラエル兵士のダニー・ネフセタイさんは講演「武力で作れる平和はない」で、「国のために」と軍事訓練を受けたが、攻撃の対象になるのは自分と同じ人間であると気づき、戦争をしてはいけないと考えを改めたと話しました。戦争が生み出すのは憎しみと悲しみで、許してはいけない・止めるべきものだという思いが伝わりました。

（組織部　瀬尾真奈美）

病気の話

ヒートショックに気をつけて

寒い時期の入浴

王子生協病院　医師
尾林 沙矢佳



これからの寒い季節に気をつけたい、お風呂での「ヒートショック」。東京都では年間約1700人が入浴中または直後に亡くなられており、その９割が65歳以上の方です。発生は、11月～２月の冬場に急増します。

「ヒートショック」とは暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動し、さらに熱いお湯につかるなど、急な温度変化によって血圧が大きく変動し、体に負担がかかることで失神や不整脈などの症状がみられることです。入浴中に意識を失うと、浴槽でおぼれる事故につながります。

高齢者は血圧を調整する力が低下しているため、注意が必要です。高齢者だけでなく40代や50代の現役世代や若い方でも、特に持病がない健康な方でも、生活習慣病や入浴時の状況（飲酒など）によってリスクが高まると指摘されています。

では、どうすれば防げるのでしょうか。まず入浴前に脱衣所と浴室を暖めておくこと。暖房器具などを使って、部屋との温度差を小さくしましょう。お湯は41℃以下を目安にし、長湯を避けることも大切です。浴槽から出るときは、急に立ち上がらず、ゆっくり立ち上がりましょう。食後すぐや飲酒後、眠くなる薬を飲んだ後の入浴も避けましょう。

そして入浴前には、家族などに「今からお風呂に入るね」と声をかけておくと安心です。「自分は元気だから大丈夫」と思っていても、入浴中の事故は前兆なく起こることがあります。寒い時期こそ、少しの準備で安全な入浴を心がけましょう。

署名提出行動

憲法９条をまもる署名

東京ほくとが集めた2,734筆（９月16日提出時点）を山添拓参議院議員へ手渡しました。

思いを筆に託してくださった皆さん、ありがとうございました。

これからも多くの方々と連帯して、平和憲法をまもっていきましょう。



王子支部「ほっとカフェこだま」

町会会館で ゆるりとカフェ



王子三丁目町会が北区の高齢者見守り、支えあい活動の一環として毎月２回午後に開催しているサロンのうち１回の午前に、2013年冬から医療生協の班会として「ほっとカフェこだま」を開催するようになりました。

当初は参加費100円で、豆から挽くコーヒーとお菓子でおしゃべり、トランプ、カルタ、折り紙、将棋などを15～20人の参加者で楽しみ、賑わっていました。コロナ禍でもマスクにパーテーションをして皆さん参加していましたが、十年も経つと他界する方や施設入居などが増えてきました。最近は始める前に７、８人でテレビ体操を行い、コーヒーとお菓子でおしゃべりの会となっています。９月には前支部長の斉藤芳子さんが「絵本読み聞かせ」をしました。

（王子支部　川井久子）

3人集まればで 楽 班

東京ほくとではさまざまな班いものから、つい最近できいます。３人集えば班がつくものに参加してみませんか。

東京ほくとホームページ
日時・場所を毎月お知ら

十条東支部・十条西支部「モルック班」

目に留まりやすい 公園で楽しく



十条仲原一丁目児童遊園でモルックを始めたのは、2023年12月でした。東十条支部のモルック体験会に十条西支部長の田中爽子さんと私が参加して「これはぜひ近くで十条東支部・十条西支部の方をお誘いしたい」と思ったのがきっかけです。

運営委員に声をかけたものの、まだ少人数で、東十条のモルック班メンバーも駆けつけてくれました。スキットル（番号のついた木製ピン）に当たっても当たらなくても歓声が上がり、道行く人が足をとめることもしばしば。そのうちに組合員ではない方が参加するようになり、つながる中で運営委員までやっていただくようになりました。

体調を崩して入院していた方が退院後参加して「これなら無理なく体を動かせる」と毎回来てくれるようになったのもうれしいことです。こんな楽しい輪をもっと広げたいものです。

（理事　小川早苗）

「東京ほくと医療生協退職者の会」

元職員で楽しく交流 医療生協の役割も担って

2006年６月に発足し、今年満20歳を迎えて９月15日に第20回総会を開催しました。会の目的は「会員の親睦と助け合いをはかるとともに、東京ほくと医療生協の発展に寄与すること」としており、東京ほくとおよび関連職場を退職する皆さん全員に加入を呼びかけています。会員の多くは、それぞれの居

きちゃう！

しい活動

が活動しています。歴史が長たものまで、活動を楽しんでれます。皆さんも興味がある

で班活動の
せしています。

北足立第３支部「コカリナ班」

優しい音色を一緒に奏でる楽しさ



この班を結成して約８年になります。組合員集会で外部から演奏者を招きコカリナを演奏してもらったのがきっかけです。深くて染みる音色に魅せられて数人から始めました。

音楽にはあまり縁のなかった私たちですが、少しずつ練習を重ねました。今では地域のお祭りで演奏したり、大きな会場でコンサートに参加したりもできるようになりました。

一年前に新しく参加した組合員も、一緒に舞台に立って演奏しています。一つの曲を皆で合わせていくのは大変ですが、とても楽しい有意義な時間です。

皆さんも私たちと一緒にコカリナを演奏してみませんか。楽しいですよ。まずは、一度演奏を聴きに来て下さい。お待ちしています。

（北足立第３支部　朝日正子）

荒川町支部「コロバン班」

30年続く「おしゃべり＋体操」



荒川町支部のコロバン班は毎週、荒川生協診療所３階ホールで活動しています。1996年から始まり、約30年継続しています。

毎回20人近くが集まり、荒川ころばん体操などを１時間程度行います。顔を合わせておしゃべりするのが楽しいというのも参加し続ける理由です。

診療所の先生に勧められて始めた方もいます。体操の効果についてはあまり気にしたことがないけれど、班会を続けられているのは「効果がある」ということかなと思います。これからも交流しながら、皆で班会を行っていきます。

（荒川町支部　板屋キミ）

住地域で、医療生協支部の運営委員や支部長をつとめるなどがんばっています。

会としては春と秋の２回、名所めぐりハイキングなどを楽しみ、交流を深めています。11月20日には「みんなで落語を楽しもう」（池袋演芸場）を企画しています。会の役員会は隔月で開催し、専務理事から医療生協全般の報告をいただいています。

（東京ほくと医療生協退職者の会　松本和彦）



署名で介護をまもろう

新・介護署名へご協力を

11月11日は「介護の日」

介護保険制度をめぐる見直しが続く中、私たちの暮らしに直結する介護の現場は、いま深刻な状況にあります。昨年は、東京ほくとで2,674筆の署名が寄せられ、皆さんの声が制度を守る大きな力となりました。

その結果、ケアプラン全面有料化や要介護１・２の生活援助の保険外しが見送りとなり、利用料2割負担の大幅拡大も結論待ちとなりました。しかし介護を取り巻く環境は依然として厳しく、2025年には訪問介護の倒産・廃業が829件と過去最多に。介護職員は2040年に56万人不足すると予測され、賃金は他産業より月8.2万円も低い状況が続いています。介護保険料も制度開始時の２倍以上となり、「安心して必要な介護が受けられる社会」を揺るがす課題が山積しています。

2027年度は介護保険の重要な改定時期にあたります。介護報酬の低さや職員不足、利用者負担の増加など、現場の切実な声を国に届けることが欠かせません。社会保障は国の責任であり「必要な人に必要な介護が届く」仕組みを守ることが、地域の暮らしを支える基盤となります。

今回の署名では、

①介護報酬の大幅な底上げ
②利用料２割負担の拡大やケアプラン有料化などの改悪中止
③介護職員の賃金引き上げと処遇改善
④国庫負担の拡充

を求めています。前回の署名が介護を守ったように、皆さんのひと声が未来の介護を支える力になります。安心して暮らせるまちづくりのため、署名へのご協力をお願いします。

（福祉事業部長　小林祐貴）



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

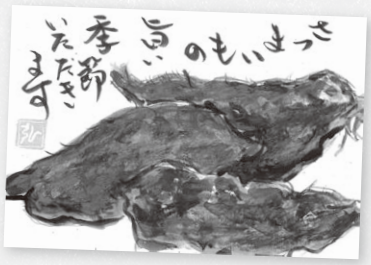
2027年2月20日
午後1時～4時（予定）
滝野川会館

詳細はこれから実行委員会で話し合っていきます

絵手紙ギャラリー



冨田照子さん



田結弘明さん

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

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
※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）

●**なんでも相談会（北区）**　11月24日、12月22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２時～４時　町屋駅前（雨天中止）

●**リハビリ職員による体力測定会**　11月25日　午前11時～正午　つどいの広場なないろ

●**江北生協診療所まつり**　11月７日　午後１時～３時　江北ふれあい公園（雨天時は診療所内）

●**鹿浜診療所ふれあいまつり**　11月21日　午後２時～３時半　鹿浜診療所

※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

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）

▶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	EPARK くすりの窓口 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	EPARK くすりの窓口 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	EPARK くすりの窓口 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	EPARK くすりの窓口 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	EPARK くすりの窓口 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

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せん**
●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　☎3912-2201

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		
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ピネス	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

介護事業所

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営業所	荒川区荒川4-54-5	☎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	☎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	☎5963-7720
サテライトたんぽぽ	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		
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

保存版

おうちでやってみよう

どうやって鍛える？握力

王子生協病院
回復期リハビリテーション課主任
作業療法士　矢口真生

健康寿命を延ばすポイント

健康寿命は、介護や支援を必要とせず、元気に自立して暮らせる期間です。平均寿命とは約10年（男性で８～９年、女性で11～12年）の差があります。

- 栄養バランスを意識し、筋肉を作るタンパク質を意識してとること
- 適度な歩行や運動を続け、体の衰えを防ぐこと
- 趣味や人とのつながりを通じて、心と脳の健康を保つこと

握力が大事な理由

握力は、全身の筋肉量や筋力を測る指標となります。強く握るには、手や指だけでなく腕の力も必要とし、手に力を込めるために安定した姿勢を取ろうと、足の指や太ももの筋肉、体幹なども使います。

人間の体は40歳を過ぎると筋肉量が徐々に減少します。筋力や身体機能が低下することを「サルコペニア」と呼び、サルコペニアは歩行速度の低下や転倒などの要因になります。

サルコペニアは握力の数値で早期発見することができます。男性：28kg以下、女性：18kg以下でサルコペニアの疑いと診断されやすい傾向があります。

握力低下は体全体の衰えが始まっているサインである可能性が高く、進行すると、要介護状態になりやすくなります。しかし早期に気づいて対策を行えば、元の健康な状態へと戻ることができます。

第二の脳「手」

脳の中で「手」に関する領域が占める割合は大きく、手を使うことで脳全体が刺激され活性化されます。手指を動かすと脳の血流が上がり、認知機能の維持や認知症予防にも効果的です。

握力の鍛え方

イチ 水中グーパー



- 水中で肘を伸ばす
- 肘を伸ばしたまま手をすばやく強く握る
  ⇕
  大きく開く（30回を２～３セット）

水の抵抗によって負荷量が上がり、入浴中などに効率よく握力を鍛えられます

ニー 新聞紙にぎり



- １枚の新聞紙を机の上に広げ、新聞紙の真ん中に手を置き、つかんで肩の高さまで上げる
- 手を握る力を利用して新聞紙を小さく丸めていく
- 小さくなったら、ギュッと握った状態で10秒キープ

丸めにくいときは新聞紙を半分にし、机の上で行うところから始めてみましょう

サン ブックホールド



- 本を用意して重ね、両手の５本の指で挟んで真っすぐにして持ち上げる
- 指と手全体に力を込めて、できるだけ長くキープして（限界まで耐える）下ろす（２～３セット）

本の厚さや数を調整することで、負荷量を調整し、気軽にできます

前腕は筋力を向上させやすい部位なので、頻度を増やしつつ継続的に行っていきましょう