

**生協の現況** 2020.6.1現在

組合員	31,433人
出資金	15億1,840万円
一人平均	48,306円

---

2019年度増加	
組合員	101人
出資金	1,324万円



一人は万人のために万人は一人のために

2020年  
(7月号)  
第489号



東京ほくと医療生活協同組合  
住所 114-0003 北区豊島3-4-15  
発行 「東京ほくと」編集委員会  
☎03 (3913) 9100  
Home Page : <http://www.t-hokuto.coop/>

# 不安なときこそ、リラックス

## ～コントロールできるうちに対処を～

### 心身ともに健康で過ごしましょう

抱えこまずに助けを求めて！

王子生協病院診療部長  
医師 平山 陽子

新型コロナウイルス感染症によって、日々大きなストレスを感じている人は少なくないでしょう。

- ・「自分がかかったらどうしよう、人に感染させてしまったらどうしよう」
- ・「コロナにかかったら差別されるのではないか」「病院に行くのが怖い」
- ・「コロナによる生活の変

化によるもの（失業、収入減、テレワーク）

・大切な友人や家族と会えないことによる孤独、寂しさ

・情報が多すぎることに  
よる不安（例：ネット上のデマによる買い占め行動など）

このような状況で右記のような不安を感じるのは当然のことです。

### 心の健康を保つ5項目

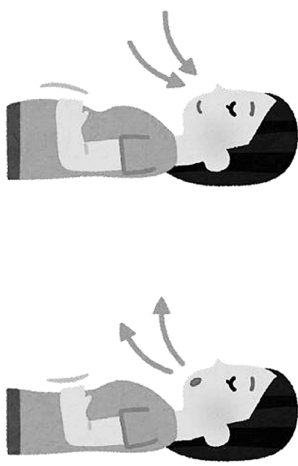
WHOは、心の健康を保つために、以下の5つをすすめています。

1. 深呼吸し、心を整え、冷静になる
2. 健康的な生活習慣を



### (図1) 腹式呼吸

- ・鼻から吸って(3秒) いったん止めてゆっくり吐き出す(4秒)
- ・フーッと、ため息をつくように
- ・はくときに体の緊張や嫌な気持ちが一緒に出て行く様子をイメージする



心掛ける

3. 人とのつながりを持つ

4. 人に優しく、自分を大切に

5. 助けが必要なときは相談する

### 前向きに考えて動いてみる

不安が強くなってしまったとき、簡単にリラックスする方法をお伝えします。

☆ ゆっくりと腹式呼吸をしましょう

浅く、速い呼吸は不安を強めます。お腹に手を当て、ふくらませながら行い

ます。「吸うこと」より「吐くこと」に意識を集中します。(図1)

☆ 体をリラックスさせましょう(漸進的弛緩法)

ベッドに横になるか、椅子にゆったりと座って行って下さい。体の一部に思いきり力を入れて急に緩めると、自然に筋肉がリラックスします。(図2)

☆ 不安を強くする「心のくせ」に気づきましょう

「大げさ思考」…全ての体調不良をコロナに結びつけ、絶望的になっていませんか。病院の発熱外来に来

る人も大半は普通の風邪です。まずは落ち着きましょう。

「あるべき姿思考」…外出時にマスクをしない人や公園で集う若者に必要以上に腹を立ていませんか。

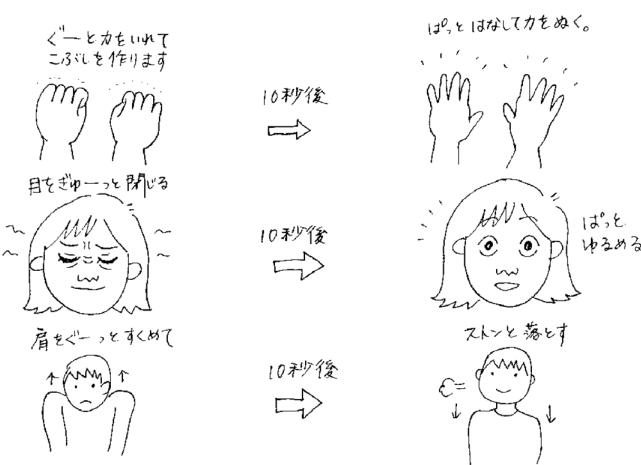
☆ 人とのつながりを保つことがますます大切です

友人と直接会っておしゃべりは難しいかもしれませんが、定期的に電話で話しましょう。今ならスマホで顔を見ながら話すこともできますね。

☆ 自分をいやす

好きな音楽を聞きながらゆったりとお茶を飲む、お風呂にゆっくり浸かる、天気の良い日に散歩する、そのような自分のための時間をぜひ持つてください。

### (図2) 体をリラックスさせよう



不安が強くなりすぎてしまった自分でコントロールできなくなるなど、気分の落ち込みが長く続くときは病院への受診が必要です。抱え込まず助けを求めましょう。

(参考) こころの健康相談 統一ダイヤル(厚生労働省) 0570-064-556

王子生協病院は「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

### 注射器

かつてない世界的大流行になった新型コロナウイルス感染症の広がりは、この原稿を書いている6月19日

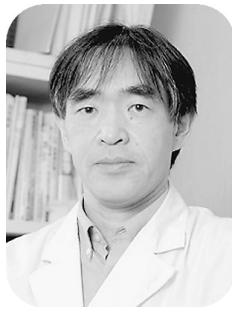
で世界の感染者850万人、死者は45万人をこえさらに拡大し続けると、米大学の集計として発表された。また17日の新聞は、東京ほくと医療生活協同組合のある北区・荒川・足立の3区では計342人の感染者が発生したと報じている。世界中の人々の力で何とかして力を合わせ、克服すべき緊急の課題であるの言うまでもないが、足並みはそろっていない▼わが東京ほくと医療生活協同組合は、2月から感染症対策本部を院内に設置して国の緊急事態宣言に際しては、理事長アピールにより職員と地域住民の健康をまもり抜くよびかけで決意を表明し具体的に取り組んできた▼しかし、このコロナウイルスから命を失わず健康をまもるために大きく足りない国の方針がハッキリしてきたことである。その一つは医療体制が足りなくPCR検査の不充足さ、医療従事者への財政支援、病床、人工呼吸器、医療器具の不足。二つに、自粛。休業など中小企業、非正規労働者、学生への生活補償を、国は今すぐ対応する責任を果たすべきだ▼人類と微生物の生存のたたいは、長い長い歴史をもっている。地球の気候変動のもと、自国優先ではなく国際社会の連携、協力こそが展望される時となっている。(大)

理事会だより 6月20日

コロナ危機をのりこえるために

理事長あいさつ

今泉 貴雄



王子生協病院は行政からの要請もあり、新型コロナウイルスに感染した患者さんの入院を受け入れてきました。

王子生協病院、生協北診療所で生じた感染症に関しては、組合員の方々に大変ご心配をおかけしました。

2月から広がった新型コロナウイルスによる感染症は、爆発的な拡大も恐れられて非常事態宣言も出されましたが、1ヶ月ほど前に解除されました。

感染症がなくなりました。しかし、感染症がなくなりましたわけではなく、引き続き感染予防のために私たちの日々の生活に注意が求められています。

職員は奮闘で感染拡大を最小限に。各事業所は、コロナ感染症の疑いをもった方の診療をおこなってきました。

医療物資不足が伝えられる中、当法人も例外ではありません。組合員の皆さんから様々な援助をいただきました。

大きな励みになりました。改めて組合員の皆さんにお礼申し上げます。

他にも、感染症患者さんを受け入れたことにより、あらゆる企業、地域の皆さんから応援物資をいただきました。

新たな感染症による経営危機。感染症が長く影響で、報道されるように、多くの医療機関が経営危機にさらされています。

新しい生協運動のカタチ

当面コロナ感染症については引き続き対応が必要で、コロナが私たちの生活にもたらしたのは分離・分断、そして人と人の距離です。

5か年計画について討議し、承認をいただくことが主目的でした。しかし、感染症がもたらした医療活動や経営への影響ははなはだ大きく、今後の予想ができません。

状況には戻らない、と考えていますが、コロナのもたらした影響を踏まえ、新たな一歩を踏み出していく決意ができればよいと思っております。

私たちがほくと医療生協は、これまで地域で命と健康をまもる活動をしてきました。これは続けなければなりません。

組合員の励みに支えられ

医療・介護現場では、マスク・フェイスシールドなどは外せなくなりました。私たちがよりどころにしていた生協活動も、当面密を避けることが要求され、今までと違った活動が必要で、試行錯誤すると思っております。

「新しい生活様式」はどのようなものでしょうか。医療・介護では、マスク・フェイスシールドなどは外せなくなりました。

「新しい生活様式」はどのようなものでしょうか。医療・介護では、マスク・フェイスシールドなどは外せなくなりました。

「新しい生活様式」はどのようなものでしょうか。医療・介護では、マスク・フェイスシールドなどは外せなくなりました。

《理事会議事録要旨》

報告事項

①5月組織活動報告・加入68人、脱退175人、出資金増資850万円、増資者709人、班会開催0回、2項組合員1人。仲間増やし101人到達。6/24なんでも電話相談会。4月号機関紙折込「ささえあい依頼書」で7件相談あり、支部が対応。②5月決算報告。③王子生協病院、診療所群、訪問看護ステーション、福祉事業部報告。④これからの生協活動を協議。⑤総代会日程と「意見・質問」の報告。⑥「消費生活協同組合の政治的中立の確保について」文書報告。⑦医療福祉生協連・全日本民医連・東京民医連の理事会について文書報告。⑧支部長アンケート報告。⑨夏期一時金報告。⑩「新型コロナウイルスに関わる要望書」を北区へ労組と共同提出した。⑪「通信教育を申し込みましょう」文書報告。

議決事項

①王子生協病院ホームページ更新。②法人運輸課車両リース更新。③夏期一時金資金借入れ。以上、議決した。

王子生協病院は、個室も含め全室差額ベッド料はいただいております。

感染予防を第一に 第80回通常総代会を開催

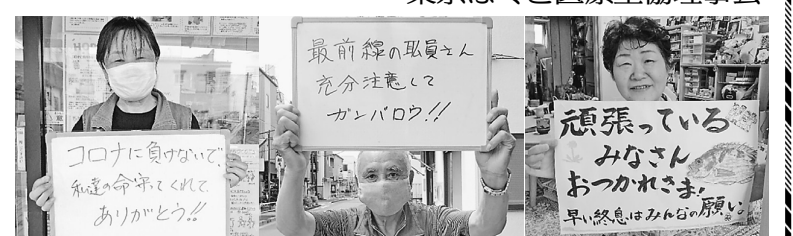


第80回通常総代会を6月20日に王子生協病院会議室にて開催しました。今回は新型コロナウイルス感染症防止のため開催規模・時間の短縮などをおこない、参加者数も縮小した。最初に今泉貴雄理事長から「医療・介護崩壊を防ぎ、感染拡大から地域の健康と暮らしを守るために奮闘している職員に理事長として感謝し、組合員の皆さんからは様々な援助をいただき大きな励みになっていくことに改めてお礼申し上げます。」(中略)こうした新型コロナウイルス状況下で、今年多くの職員が入職しました。

その後、第1号から第4号議案までの提案がされ、藤章) 参加総代285人(実出席4人、委任0人、書面出席281人)により採決が行われ、すべての議案が賛成多数により承認されました。最後に、畑中久明専務理事より「感染症が続くなか、その影響で多くの医療機関が経営的な危機にさらされており、当法人でも大きなダメージを被る結果になっていきます。今後、感染防止体制、経営対策、患者数の減少回復と健診をすすめることが大きな課題です。そして新型コロナウイルス感染症に引き合う組合員と医療・介護の最前線に立つ職員との連携は大変すばらしいものです。今後5年間の目標を達成できるように頑張りましょう」と閉会の挨拶がありました。(組織部・佐藤章)

医療・介護崩壊を防ぎ、感染拡大から地域の健康と暮らしを守る。ほくと応援特別増資にご協力をお願いします

いま医療・介護の現場では、新型コロナウイルス感染症対応による入院制限、外来患者や介護サービス利用者の減少などが、事業所に深刻な経営悪化をもたらしています。このままではどの地域でも医療・介護崩壊を招きかねない状況です。職員一同は自分自身の身を守りながら、感染により地域の医療・介護が崩壊しないために、全力を挙げて取り組んでいます。安心、安全な医療・介護サービスの提供と現在の危機をともに乗り越えるため、特別増資にご協力をお願いします。



- 〈お手続きの方法〉
1. 東京ほくとの理事、支部運営委員へお声をおかけください
2. 最寄りの事業所の窓口で手続きできます
3. 郵便振込でお振込みできます(通信欄に組合員番号をお書きください)
記号: 00160-1 番号: 77824
振込先: 東京ほくと医療生活協同組合
●債権をお持ちの方は出資金へ切り替えることもできます
【問合せ先】〒114-0003 東京都北区豊島3-7-1
ミオマーレ豊島101 組織部
電話03-3913-9100 FAX 03-3912-9333



# 絵手紙 ひろば

馬場百代

自然の色に  
ほっとする

コロナ禍の中、まず自分自身が無感染でいることが、現場で苦勞されている医療関係者への協力になると思います。

## 夏の定番 そうめんをすこしおアレンジ

鶏ささみや野菜で  
彩りと栄養アップ



### 1人分の栄養量

- ・エネルギー 520kcal
- ・たんぱく質 25.2g
- ・脂質 7.5g
- ・炭水化物 59.4g
- ・塩分(そうめん含む)2.5g

### ごまだれそうめん【材料2人分】

- ・そうめん：3束(乾燥150g)
- ・鶏ささみ：2本(100g)
- 料理酒：小さじ1
- ・きゅうり：1本(100g)
- ・もやし：100g
- ・ゴーヤ：60g
- ・ミニトマト：6個
- ・大葉：4枚

### ごまだれ

- ・鶏ささみの蒸し汁：大さじ2
- ・練りごま：大さじ3
- ・ポン酢しょうゆ(市販品)：大さじ3
- ・砂糖：大さじ1
- ・牛乳：大さじ4

### 【作り方】

①ゴーヤは縦半分に切ってわたと種を除き、薄切りにする。さっと洗い、水をきる。耐熱容

器に入れて電子レンジで1分加熱し、水気をふく。

②もやしは熱湯で30秒ほどゆでてざるにあげて冷ます。きゅうりは千切りにする。ミニトマトはへたを除いて、縦2等分か4等分に切る。大葉を千切りにし、冷えた水にはなし、水をよくきる。

③鶏ささみは筋を除いて耐熱皿に入れ、料理酒少々(分量外)をふり、ラップをかけて電子レンジで1分30秒～2分加熱する。そのまま冷まし手で割く。

④ごまだれを作る。ねりごまにポン酢醤油・砂糖を合わせ、鶏ささみの蒸し汁を少しずつ加えて混ぜ合わせる。

⑤そうめんはゆで、水洗いして水をきり、皿に盛る。

鶏ささみ・きゅうり・ゴーヤ・もやし・ミニトマト・大葉を彩りよく盛り、ごまだれをかけていただく。

(王子生協病院栄養課・平嶋順子)

## 肩こり解消ストレッチ



みなさん、肩や首がつかなくなりませんか。長時間のデスクワークや同じ姿勢が続く作業をすると肩や首に疲労が蓄積します。

特にパソコンやスマートフォンを使うことの多い方は、自然と頭を前に傾けてしまうので、猫背になったり肩の動きが悪くなったりします。作業の間にこまめにストレッチして筋肉の柔軟性を保つことが大切です。

### ①首から肩のストレッチ

- ・首を左に傾けながら、左手で右肩を下に引き下げてください。
- ・楽に呼吸しながら10秒ストレッチして下さい。
- ・終わったら反対側も10秒伸ばしましょう。



### ②肩甲骨のストレッチ

- ・左右の指先で肩の上あたりに触れます。
- ・触れている指を離さず、左右の肘をできるだけ大きく円を描くように回します。
- ・前回し・後ろ回しを5回ずつやってみましょう。
- ・背中の中の後ろの肩甲骨が動いていれば、ぱっちりです。

(王子生協病院 理学療法士

松浦広典)



阿部暁子「パラ・スター」(集英社文庫)

パラ・スターのパラはパラリンピックのパラで、車いすテニスを描いた小説です(全2冊)。もともとライノベルを書いていた方

阿部暁子著「パラ・スター」(集英社文庫)

本の紹介

のように、文章は読みやすく、なかなか感動的です。泣けます。泣けました。若者向けなのでしょうが、若者だけに読ませておくのはもったいない。幻のパラリンピック2020に思いを馳せながら読むのもいいでしょう。電子書籍も出ています。

コロナ禍で書店が開いておらず、入手に少し苦勞しました。やはり本は「紙の

## 福祉たすけあいまつり中止のお知らせ

東京ほくと医療生協理事会  
福祉たすけあい委員会

8月21日開催予定だった今年度の福祉たすけあいまつりは、新型コロナウイルス感染により中止することになりました。

まつりは組合員の交流の場として、各委員会・支部のみならず、地域のサークルなどのご協力をいただいて、例年300人におよぶ参加者で開催してきました。今年は早々に会場を予約し、地域の学校や保育園などを通して子育て世代や子どもたちの参加も呼び掛ける計画でした。しかし会場が使用できるか未定となり、中止の決断をせざるを得ませんでした。多くの組合員のみなさんに「コロナに負けるな」とさまざまなご協力をいただいています。まつりは中止ですが、委員会の活動はさらに広がっていきますので、よろしくお願い致します。

本「だと思つのですが、18時閉店の土日休みでは、普通に働いていると行く時間が取れません。そんなわけで、最近では電子書籍で本を読むことも多くなりました。これが結構便利。

(荒川生協診療所長・田邊康一)



職人のような手さばり

「ほくと応援プロジェクト」地域の皆さんの温かい支援に支えられて、東京ほくとの組合員と職員が新型コロナウイルスによる困難を乗り越えるため、「ほくと応援プロジェクト」として医療・介護現場で使う感染防護エプロン・フェイスシールドを作成しています。他団体からのご支援もあり、現在、参加人数242人、作成総数は3万枚以上にのぼります。連日、東京ほくとの病院・診療所・施設で使われ、職員の励ましとなっています。

(組織部・佐々木由希)

◎転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合はご連絡ください。(組織部3913-9100)

# 新入医師紹介

生活に寄り添う  
医師をめざして

辻 麻理子



はじめまして、4月から王子生協病院で総合診療科の研修をしています。現在は地域包括ケア病棟でスタッフの皆さまに温かく教えていただきながら充実した研修生活を過ごしています。

子ども頃から楽しんでいました。映画鑑賞や読書も好きなので、どこか一緒に過ごしていただけたら嬉しいです。この病院グループには往

患者さんと丁寧  
に向き合いたい

永池 侑樹



東京西部出身で、この地域は初めてですが、良い縁をいただけて感謝しています。今後は病院の中のとほもちろん、少しずつ地域のことも知ることができればと思っています。

4月から初期研修医としての生活がスタートしました。王子生協病院につながるきっかけは高校2年生の医師体験(当時、病院は新築工事中)で、大学入学後も病院実習や民医連の企画などに参加してきました。

基本的にはアウトドア派で、旅行や登山が大好きです。様々な生活や文化を見ることが楽しく、学生時代はインドや東南アジアを中心に巡っており、また時間ができたら旅したいと常々思っています。登山も北アルプスの槍穂高縦走な

研修が始まって2カ月たちました。日々思うようにいかないことも多く失敗の連続ですが、その都度先生方やスタッフの方々に助けていただいています。現在は内科急性期病棟で研修中です。スタッフの

# 区民健診のご案内

荒川区 7月~11月  
足立区 7月~  
北区 8月~  
東京ほくと病院・各診

療所では、感染対策を行いながら皆さんの健康診断受け入れを開始しています。感染症が流行する時期と

診も、診療所、訪問看護、歯科もあって、有機的な連携が取れている点が大変魅力的だと感じています。子どもから大人まで、患者さんの生活に寄り添った診療のできる医師をめざして、今後も学んでいけたらと願っています。どうぞよろしくお願います。

方々と関わらせていただく中で、病気の治療や評価だけでなく、患者さんに丁寧に向き合う姿勢という面で学ぶことが多くあります。趣味はランニングで、学生時代にハーフマラソンに参加しました。甘いものが好きで、抹茶のお菓子が特に好きです。学生の時に、街歩きやすいとん作りなどでお世話になった組合員さんから、今回の感染症対策でも色々な支援をいただきました。改めて組合員さんの力で病院がなりたっていることを実感しました。

10月からはみさと健和病院での研修になります。それまでに王子生協病院でしか学べないことを少しでも多く吸収していきたいと思っております。今後ともよろしくお願います。

なる前に、病院・診療所へ事前にお問い合わせのうえ健康診断を受けてください。元気に暮らし続けるために、年一回の健診を受けましょう。

# 通信

(敬称略)

王子 若林ふさ子(68)  
今泉先生の記事の「感染症に冷静に対応していくこと」が大切ですね。石飛びの遊びや花菘浦、西新井本町 斉藤直江(70)

コロナ感染いつまで続くやら。思い切り外に出たいです。  
豊島 中西洋子(69)  
近所を散歩しながら、早く仲間に会える日がくるよう願っています。

南千住 鶴沢俊夫(68)  
コロナとの戦い、外出自粛に協力しようと思いましたが、頑張るしかないですね。  
王子 井伊幸子(70)  
コロナでジムが閉鎖さ

れ、人生初のウォーキングを足の向くまま気の向くまま。楽しいです。  
舎人 川崎美恵子(76)  
コロナ陽性者数が多い：東京はどうなっちゃうのでしょう。本当に心配です。

志茂 大塚克子(89)  
この美しい季節に、感染症で心は暗くなります。一日も早い収束を望みます。  
南千住 茂垣満里子(84)  
感染症に関わり、心身も休めずご活躍続きの方々、ありがとうございます。清く咲きたたごた聞けず、散るあした

王子 中澤政子(76)  
医療スタッフの皆さん、本当にお疲れさまです。ありがとうございます。  
新田 荒川雪江(61)  
鹿浜に野菜の無人販売所。ちょっと嬉しくなりました。

志茂 神田節子(69)  
けやきの新緑が青空に映えてきれいです。  
町屋 為我井雅子(78)  
集会場や図書館、レストランなどが利用できません。やむを得ませんが、いつまで続くか不安です。  
王子 滝澤圭輔  
手洗い・睡眠の確保・食事・運動を行っています。感染症がおさまって、支部の会合に参加したいです。



浅草寺四万六千日「ほおずき市」2019年の模様です。境内には100店以上もの露店が軒を連ねています。今年は感染対策のため開催が中止されました(中澤義則)

季節のスナップ

王子 田代幸子(75)  
新型コロナ感染者多数。自分の身は自分で守らなくてはと思う今日この頃。  
岸町 榎原一栄(90)  
大好きな卓球も中止、散歩も30分程度。早く平常に戻らないかな。医療関係者の皆さんに感謝します。

王子 内田絹子  
ガーゼハンカチ、日本手ぬぐいなどでマスクをたくさん作り、子どもたちや友人に渡しました。  
西新井本町 横川裕子  
理事長の言う「冷静さを保ち、パニックにまきこまねず、予防策を講じいつもの生活」を続けます。  
豊島 菅原裕一  
毎日テレワークで仕事をしています。

荒川 二本柳美紀子(69)  
一日も早いコロナの収束を願うばかりです。健気に咲く花たちをみると心が癒されます。

栄町 向後美智子(72)  
大好きな紅白絞りの櫓が終わり、次は白バラを楽しみました。  
滝野川 柴崎雅允(73)

## 第382回 パズル

〈ヒント〉短冊に願いを書き、笹の葉につるす。8月27日。

正解者の中から5名様に図書券を贈呈します。ハガキの余白に簡単なお便りを書いて頂ければ幸いです。

〈応募方法〉ハガキに答え、住所、氏名、年齢を書いて〒114-0003 北区豊島3-7-1 東京ほくと医療生協「機関紙」編集部まで東京ほくとホームページからも応募できます。

〈しめきり〉7月27日

今年の小暑は7月7日。22日は

夏の夜空を鮮やかに彩る。たまや〜、かぎや〜

素肌の上に着る、和服の略装。安価で着付けも簡単

暑さで食欲不振、疲労、だるくなること

## 歯方眼「特売日」

7月 8日、18日、22日、28日  
8月 8日、12日、18日、28日

組合員の方、組合員証の提示をお願いします。  
価格は窓口にお問い合わせ下さい