

生協の現況 2024.7.1現在

組合員 29,001人  
出資金 14億2,109万円  
一人平均 49,002円

2024年度増加  
組合員 201人  
出資金 1,267万円



一人は万人のために万人は一人のために

2024年8月号

機関紙  
東京ほくと



ほくとLINE



東京ほくと医療生活協同組合

住所 〒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.03(3913)9100  
ホームページ http://www.t-hokuto.coop

# 防空壕で大空襲に震えた終戦前夜

## ～戦時のあらゆる恐怖と闘って～

### 「お国のため」と強いられる欠乏

荒川区西日暮里

山家 和子(92)

食糧難と物資不足の日々  
不自由は常と思えと教育

「雄雄しく立てる 赤城の峰の若き心を…」と深谷町立国民学校(現在の小学校)の校歌が語るように、群馬県の赤城山を朝夕眺めて登下校しました。埼玉県

の北部で工業・農業(ねぎ)・商業の盛んな町でした。特に粘土を材料とする赤レンガ・土管・瓦を製造する家内工業(わが家も)地域で私は育ちました。

小学校時代に大東亜戦争が始まり「欲しがりません勝つまでは」「不自由を常と思えば不足なし」と精神教育をされました。食糧・衣料など物資が不足する時代で、学校では弁当を持参できない児童が増えました。

全校生徒が家に食べに行



山家和子さん

くようになったり、広い校庭の1/3はサツマイモ畑にしたり、各組の花壇も。食糧栽培したときに、初めて落花生が土の中になるとを学びました。

校長が毎朝正門に立って、登校する生徒の足元を見ては「下駄の鼻緒が切れている」と修理してくれる姿が印象的でした。当時は運動靴が少なく、下駄かワラ草履、雨の日は裸足。運動靴は各組5足配給で、くじ引きで当選者のみ履けました。

栄養失調で寄生虫と闘い  
低空射撃で足失う児童も

お国のための軍馬の食糧である干草は夏休み刈り、冬休みはドングリを拾って学校に納めました。頭や衣服にシラミなどがついていました。

栄養不足の子どもの体の中にはギョウ虫・回虫が単食い、年一度、海人草の臭い葉を鼻をつまみなが

断しました。空襲警報が鳴ると全校児童は地域ごとに集団下校し、解除になると再度登校するなど、勉強どころではありませんでした。夜は再びサイレンが鳴り、電燈に黒い布をつけ、身支度をしては防空壕に入りじっとしていました。

7人家族のうち6人が腸チフス(国内で大流行)で日赤病院に隔離され、一人が伯父の家に預けられました。家の工場も全て閉鎖され、大消毒をされました。父・姉・弟の3人が亡くなりました。母・2番目の兄・妹は2か月後に退院しましたが、頭毛は全部抜け、腰が立たず歩行も困難。物につかまり、歩行の練習から始めました。

7月に後期高齢者医療制度見直しの案内通知が郵送されてきました。それによると、均等割額も所得割額も上がっています▼保険料は年金からの天引きか普通徴収(金融機関での振り替え)となります。均等割額は900円上がって47300円に、所得割率は9.49%から9.67%に上がりました。この制度の財源は、国と自治体の負担が約5割、現役世代の保険料から4割、後期高齢者の保険料が1割となっています▼75歳以上の高齢者を「後期」として保険制度を分断したこと

ら飲みました。そして便中のギョウ虫の数を学校に報告しました。

一組の人数は、今では考えられない60人以上で7組ありました。疎開の子どもたちが増えていったのです。

近くに熊谷飛行場や中島飛行場があり、B-29の低空飛行射撃で男児が足を切

戦争が激しくなってきた1945年の夏休み(女学校1年)、わが家に悲しい出来事がありました。5歳上の兄が父の猛反対にも関わらず、憧れの予科練兵で三重海軍航空隊に出征しました。

3人の遺骨は、本家や父の兄弟が寺に納骨してくれました。8月14日夜、隣町の熊谷市は大空襲で全焼。真つ赤な空を、防空壕から震えながら見ていました。15日の終戦日「昨夜は夢の中かしら」と…

持ち、長期化するリスクの高い高齢者のみを対象とする制度は、リスク分散という医療保険の原理では成り立たないという批判があります。機械的に75歳で区切ることや保険料を年金から差し引くことへの批判もあります。みんなにくらしを支えようという年金の趣旨に反すると▼さらに問題なのは「見直し」の説明に「現役世代の保険料と高齢者の保険料の上がる率を同じくする」としていることです。



女学校(現在の中学校)2年の同級生と筆者(中央)「下駄履きとモンペ姿が懐かしい」と振り返る1946年6月撮影

連れて来て、13年間わが家で仕事をしながら探しました。あの時代を思うと、東京以外の地方でも散々な目に遭ったのです。

戦争は二度とやってはならない。未来の子どものため

### 夏の特別増資にご協力ください

最寄りの事業所窓口のほか、振込による増資も可能です

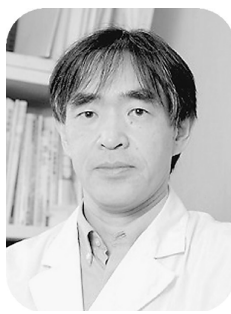


7月に後期高齢者医療制度見直しの案内通知が郵送されてきました。それによると、均等割額も所得割額も上がっています▼保険料は年金からの天引きか普通徴収(金融機関での振り替え)となります。均等割額は900円上がって47300円に、所得割率は9.49%から9.67%に上がりました。この制度の財源は、国と自治体の負担が約5割、現役世代の保険料から4割、後期高齢者の保険料が1割となっています▼75歳以上の高齢者を「後期」として保険制度を分断したこと



理事会だより 7月27日

理事長あいさつ 今泉 貴雄



経年的に増した暑さ 猛暑日は外出控えて

毎年のように夏がより暑くなり、今年は例年になく暑く感じます。約30年前は最高気温が30度を超える真夏日は40数日、35度を超える猛暑日はあまりありませんでした。しかし今では真夏日は50日を超え、猛暑日は10日以上あります。この「猛暑日」は、暑さの変化を反映して2007年に定められました。

まだ梅雨が明けて間もないですし、しばらく暑い日々が続くと思います。暑い日には外に出ないことが一番ですね。生活全般の介入で改善診療報酬押す疾患管理

《理事会議事録要旨》

- 報告事項 ①6月組織活動報告：加入76人、脱退199人、2項組合員1人、出資金増資493万円、増資者773人、班会開催82回、新班結成0班。②6月決算報告。③王子生協病院の新型コロナ対応報告。④第1四半期を終えて経営対策を協議。⑤生協北診療所の現況報告後、あり方協議。⑥第1回 第4次中期計画策定委員会報告。⑦夏期一時金回答報告。⑧第84回通常総代会の意見報告。⑨第5回監事会報告。決議事項 ①常務理事への推薦（補充）の件 ②法人本部ウイルス対策ソフト更新の件 ③就業規則の変更（都市型経費処遇改善加算）の件 以上、議決した。

法人の経営的課題の克服の鍵は、地域包括ケア病棟の展開、外来における生活習慣病患者の対応、そして在宅診療です。ほかにもさまざまな医療・介護の分野での関わりがあります。今回の診療報酬改定では、外来診療における生活習慣病対策が強調されています。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、脳卒中、心疾患など血管の障害が引き起こす病気のリスクを高めるだけでなく、いろいろな病気、たとえば認知症にも関与しています。

人生100年時代、平均寿命を延ばすだけでなく、健康寿命を延ばすことが強調されています。そのことを反映してか、今回の改定では医師だけでなく看護師、薬剤師など多職種の間で、食事、運動、嗜好といった生活全般へ介入し、生活習慣病の患者の管理を行うよう、診療報酬上で医療機関に求められています。6月から、各事業所でそのように対応しています。

訪問診療の質量充実を需要に込め強み活かし 在宅診療については経営上、そして地域のニーズも合わせて、私たちが重視していることを強調してきました。何らかの病気で要介護状態になり、通院が困難になって病院・診療所から医師が訪問して診療するわけです。各事業所に通院していた方が訪問診療になる。そして、王子生協病院以外の病院も含めて入院患者が自宅に退院するにあたり、その事業所から紹介されてくることもあります。東京ほくとの活動拠点である北区・荒川区・足立区では、大規模に運営する在宅専門クリニックも多くあります。そのような医療機関と比して、私たちの強み、長所を生かしてより良い医療、サービスを患者に提供する必要があります。

現在、当法人の病院・診療所であわせて650人ほどの訪問診療で対応している患者がいます。地域のニーズを踏まえ、数を増やすことだけでなく、内容も充実する必要があります。全ての診療所で訪問診療を行っています。地域に困難な方がいましたら、ご紹介ください。東京ほくとの経営の健全化、安定化は、このような重点課題を追求していくことが主軸になると思います。

80歳男性Oさんには進行性筋ジストロフィーがあり、要介護5です。娘と二人暮らしで、娘にも病気があるため、介護が困難な状態です。今年4月に他事業所から引き継ぎました。人工呼吸器、胃ろう増設、ベッド上寝たきりの状態です。ベッド周囲の環境設定により、空調や照明などを操作して好きなテレビを観るなどして過ごしています。訪問時には、笑顔を見せてくれます。

医療と介護の現場

重度障害の方の介護支援 制度の狭間で最良の策を



福祉サービスでは、重度訪問介護ヘルパー3社が夜間泊まり込み、24時間でケアを継続しています。夜勤のヘルパーが吸引、泊まり込みのできるヘルパーが少ないことや「喀痰吸引」等研修の第3号研修を受けているヘルパーが少ない理由です。結果的に3社が入っている他事業所が受け付けてくれることになりました。

ヘルパーが行える痰吸引等については1号、2号、3号研修があります。1号ヘルパーの補充は、吸引できるヘルパーが見つかった場合でも、その後の実地研修の手順があるため、すぐに支援に入れない状況下にあります。制度の現状を踏まえて、今後ケアマネジャーとして利用者の生活を支えていくための支援策を検討していきたいと思っております。（居宅介護支援事業所 Hピネス・佐藤淳子）

現行の保険証残して 混乱生むマイナ保険証

7月22日、荒川生協診療所の職員と組合員の計17人で署名16筆を集めました。都電町屋駅前で、現行の健康保険証廃止を中止するよう求める署名を訴え、ティッシュ配りをしました。医療関係者を混乱させる自民党が国民に押しつける悪政。これに反対し、廃止させないためにがんばります。

保険証残せ署名行動

う求める署名を訴え、ティッシュ配りをしました。医療関係者を混乱させる自民党が国民に押しつける悪政。これに反対し、廃止させないためにがんばります。

一番暑い屋下がりです。暑さのため人通りが少なく、署名も思いのほか集まらず、ティッシュの受け取りも少なかつたと感じました。夕方の署名行動を考え、てもいいかも知れません。（町屋支部長・石島博光）

夏の特別増資にご協力を

組合員の皆さん、日頃の東京ほくとのさまざまな活動へのご協力ありがとうございます。近年は、新型コロナウイルスの流行に際して、組合員・患者・地域のいのちと健康を守り抜こうと、職員の献身的な労働で、発熱外来の設置や陽性患者の入院受け入れを行い、医療崩壊をなんとかくい止めてきました。王子生協病院では、差額ベッド料を取らず、無料低額診療事業を継続し、法人内事業所とともに「お金がなくても安心してかかれる」ことを大切にしています。（組織部長・後藤大基）

〈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：03-3913-9100

〈増資の方法〉

- ①最寄りの事業所の窓口、または組織部で ②お近くの支部長・支部運営委員に預ける ③郵便振込（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 □手数料がかかります □債権をお持ちの方は出資金へ切り替えも可能です

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。

# 病気の 話

生協王子歯科

竹田久美子

## 【どんな病気か】

歯周病は歯と歯茎の境目に付着したプラーク（細菌の塊）が原因で発症する感染症です。進行すると、歯を支えている歯周組織が破壊され、歯と歯茎の間に歯周ポケットという溝をつく



り、そこにプラークが入り込みます。

歯周ポケットは歯周病の進行とともに深くなり、歯肉から血や膿が出る・歯肉が腫れる・冷たいものがしみる・歯がグラグラする・歯並びが変わる・口臭がす

## 習慣変えて防ぐ歯周病

### 定期受診や健診も利用して

るなどの症状を引き起こします。

8020推進財団が行った「永久歯の抜歯原因調査」によると、永久歯を抜歯する原因の第1位は歯周病で37.1%です。第2位はう蝕(虫歯)で29.2%、第3位は歯の破折で17.8

％となっています。年齢別に見ると、歯周病は年齢とともに40代以降で増えていきます。

### 【生活習慣病という側面】

歯周病は生活習慣病です。歯周病の進行予防のため

### 【プラークと歯石】

プラークとは細菌の塊で、1/1000gに1億

を超える細菌が含まれています。プラークに唾液中のカルシウムやリン酸が沈着して、石のように硬くなっ

具を使わないと除去することができません。

### 【全身との関わり】

口腔中のプラークが増えると、血流や気管を介して全身に入り込み、他の病気を引き起こしたり悪化させたりします。プラークが心臓に入れば心臓病の原因になり、血管に入り込めば動脈硬化や血管が狭くなる原因になり、気管に入れば肺炎の原因になります。

そして歯周病は糖尿病を悪化させます。低体重児出産や早産の原因にもなります。

### 【予防と治療】

歯周病は、定期的に歯科を受診することで予防と進行を防ぐことができます。

歯周病の治療で重要なのは、原因である歯周病菌を取り除くことです。



歯科の治療では主に歯石・プラークの除去とブラッシング指導を行います。歯科で歯石除去をした後は、家庭での適切な歯磨きを続けること、歯周病の進行を防ぐことができます。

自覚症状が無く、歯科を受診するきっかけがない方は、自治体が行う無料歯科健診を利用しましょう。歯周病・虫歯のチェックと歯科相談を無料で受けることができます。(北区歯周病検診・足立区成人歯科健診・荒川区成人歯科健康診査など)

います。

そして低年齢の子どもはマスクの着用が困難で、さまざまな場所を触った手で口や鼻を触るため、感染予防がとて難しいです。病院での感染リスクを少しでも減らすために、一人ひとりの診察後にドアノブや椅子・ペンライトなどを拭き消毒して、安心な環境を提供できるように努力しています。



外来担当の看護師(中央が筆者)

# きょうと看護

(49)

新型コロナウイルス流行後から、親子で発熱や風邪症状があり一緒に受診するケースが多くなっています。ある日、2歳、3歳の姉妹と母親が発熱と風邪症状のために一緒に来院しました。

長女は高熱のためぐったりしています。次女は待合室で動き回れるくらい元気な様子でした。母親は自分が動くこと

## 感染対策と体調に配慮

### 発熱外来の親子対応

王子生協病院外来在宅部 脇 千恵

もつらそうにしています。その様子から、発熱外来の空いている診察室で親子3人が診察まで待機できるように案内しました。

検査結果は3人ともにインフルエンザの診断でした。診察は終了しましたが、親子が会計や薬局に行くことは困難だと考えました。

診察室内では、長女がだるそうにベッドに横たわっています。母親が内科に受診するのは大変であると

考え、小児科と内科の医師それぞれが親子のいる診察室に移動し、診察と検査をすることになりました。

そして医事課職員に、親子がいる診察室での会計を依頼しました。近隣の薬局との連携で、処方薬は病院まで届けてもらいました。

母親がつかうためタクシーを呼び、無事帰宅となりました。発熱外来と小児風邪外来の診察ブースは隣り合わせです。親子で受診するときには、他科との連携を取りながら、子どもが不安にならずにスムーズな受診ができるように努めて



## 無料法律相談 案内

東京ほくとでは、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。

- 8月28日午後2時～5時 荒川生協診療所2階面談室
- 9月25日午後2時～5時 かえで薬局2階会議室(江北生協診療所向かい)
- ・相談は無料(※継続した相談は有料になる場合あり)
- ・完全予約制 申込は本部総務部(3927-8864)まで

## 夏バテ予防すこしおスタミナ肉サラダ

食欲が出るスタミナ料理で夏を乗り切りましょう。辛味成分は消化器に働きかけ、食欲増進や消化吸収を助ける効果があります。刺激や風味が減塩にもつながります。塩分は1人前あたり1.0gです

- 《材料 2人前》
- 豚肉(薄切り)…160～180g
  - トマト…大1個
  - 玉ねぎ…中1/2個
  - 大葉…3～4枚
  - ごま油…大さじ1
  - 生姜…1かけ(15～30g)
  - ★穀物酢…大さじ1
  - ★りんご酢…大さじ1

- ★醤油…小さじ2
- ★こしょう…少々

### 《作り方》

- ①トマトは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄く切って水にさらし、水を切る。大葉は千切りにする
- ②生姜は皮をむいてすりおろす。★の調味料と混ぜ合わせる
- ③熱したフライパンにごま油をひいて、豚肉を火が通るまで炒める
- ④器にトマト、玉ねぎを盛る。その上に豚肉を温かいまま盛る。②をかけて



大葉を散らす

☆料理のポイント：豚肉は炒めるとおいしく食べられます。りんご酢でたれは甘めに仕上がります。甘めが苦手であればりんご酢を穀物酢に置き換えて下さい(管理栄養士・吉田朱花)

すこしおレシピ



# 待望の汐入地域食堂再開

## 孤食よりもみんなで



診療所と支部が地域のつながりづくりに貢献

4年ぶりに、6月から汐

入地域食堂を開きました。地域の一人暮らしの高齢者の方、特に地域に繋がりの薄い男性の方、一緒に食事をしませんか。

ときには誰かと話しながらごはんを食べるのもいいねと始めたものです。毎月第4土曜正午～午後1時半まで、南千住のUR住宅の集会所を借りています。

メニューはカレーライス、具だくさんの味噌汁、おかずなどで、食事代は300円。この代金だけでは賅えませんので、いろいろな団体や個人から寄付や協

力をもらっています。主催は汐入診療所。共催として区の高齢者福祉課、社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、地域包括支援センター、みまもりステーションなど公的な団体の支援を受けています。料理や世話をするのは診療所職員や支部運営委員のボランティアが中心です。

再開初回は6月29日、場所を変更してわかりにくいので案内人を置きました。以前は土曜の夕食でしたが高齢化による夜の安全を考え、ランチにしました。そして今回から診療所へ電話予約制としました。以前は予約なしで、何人来るかわからず心配でした。予約制にしたことで準備などを安心してできました。

4年間のブランクでボランティアも高齢化、新しいスタッフが加わりました。ボランティアも参加者と楽しく会に参加しています。今回は一般参加者18人、区役所・社会福祉協議会・包括支援センター4人、ボランティア14人の計36人の参加でした。初参加者が多く、男性も来ました。

「普段は一人で食べているので、みんなで食べるのもいい」との声があり、大半が次回予約をしました。孤立しがちな高齢者や一人暮らしの男性などの励みになれるように努めます。(汐入支部長・川島玉江)

「普段は一人で食べているので、みんなで食べるのもいい」との声があり、大半が次回予約をしました。孤立しがちな高齢者や一人暮らしの男性などの励みになれるように努めます。(汐入支部長・川島玉江)

約制にしたことで準備などを安心してできました。

4年間のブランクでボランティアも高齢化、新しいスタッフも加わりました。ボランティアも参加者と楽しく会に参加しています。

今回は一般参加者18人、区役所・社会福祉協議会・包括支援センター4人、ボランティア14人の計36人の参加でした。初参加者が多く、男性も来ました。

「普段は一人で食べているので、みんなで食べるのもいい」との声があり、大半が次回予約をしました。孤立しがちな高齢者や一人暮らしの男性などの励みになれるように努めます。(汐入支部長・川島玉江)

「普段は一人で食べているので、みんなで食べるのもいい」との声があり、大半が次回予約をしました。孤立しがちな高齢者や一人暮らしの男性などの励みになれるように努めます。(汐入支部長・川島玉江)

# 多くの支えがあってバザー催行

## 手づくり品が華添えて



新品のドレスなど珍しいものも並んだ

### 平和バザー

8月4～6日に広島で行われる原水爆禁止世界大会(原水禁)とピースアクションに、東京ほくと代表団が参加します。今年は学

習会や財政活動などで、企画段階から代表団と実行委員を中心に、組合員と職員が協力してすすめています。

7月19日～20日には、平和バザーを「つどいの広場」で開催し、多くの方々から寄付いただきました。雑貨から日用品、衣類に加え、通年販売している三陸ワカメなども販売しました。

初日は赤羽東支部の手づくりパンやケーキが人気で、2時間で完売。2日目には大きくて甘い桃が並ぶことへの提案です。私たちが始められそうなどとして、だれでもトイレの設置や受付にレインボーカラーを提示。問診やアンケートで男女別の記載が必要か、伝えたいことがあるときはほかの表現を追加するか検討することを挙げました。

統計では、自分がLGBTQだと話せる方は1割とこのことです。この研修に多くの職員が参加して、私たちの態度で不快な思いをする患者、家族、職員がいることを認識する。そして、誰にでも丁寧な対応を心がけ、安心して医療機関にかかれる・生活しやすい場にしていきたいと思います。(王子生協病院副総師長・廣川和恵)

# 財政活動で協力しあって

## 代表励ます平和カレー

7月3日、原水禁とピースアクションへ代表を送る財政活動として、平和カレーの販売を行いました。米15kg、じゃがいも、カレールーのカンパを組合員と職員からもらい、代表団の職員とボランティアを中心に準備をしました。

当日は代表団の職員とホワイイトボードに描いた宣伝と廊下まで漂うカレーの匂いでつられて、飛び入り購入の職員もいました。赤羽東支部の組合員の方々も購入に訪れました。

代表団がホワイトボードに描いた宣伝と廊下まで漂うカレーの匂いでつられて、飛び入り購入の職員もいました。赤羽東支部の組合員の方々も購入に訪れました。

代表団がホワイトボードに描いた宣伝と廊下まで漂うカレーの匂いでつられて、飛び入り購入の職員もいました。赤羽東支部の組合員の方々も購入に訪れました。

会場で集めた核兵器禁止条約の批准を求める署名は10筆になりました。2日間のバザーで総額14万円を超える売り上げがありました。連日の猛暑でしたが、たくさんの方が足を運んでくれました。

いのちを守る医療・介護に携わる私たちだからこそ、平和について学び、声を上げることが大切です。世界で核兵器禁止が大きな流れとなる中、いまだ批准もしない日本。被爆者の声を語り継ぐ重要性を感じます。(原水禁・ピースアクション合同実行委員・阿部比咲子)

### 平和の財政活動にご協力ください

今年も原水爆禁止世界大会とピースアクションへ代表団が参加します。財政活動を行っています。現在は以下を取り扱っていますので、ぜひ購入してください

- ・チョコレート各種 800円
- ・松永の深むし茶(100g) 800円
- ・小豆島手延べ素麺 島の光(300g) 600円
- ・小豆島手延べ素麺 島の光(2kg箱入り) 3,500円
- 《被災地応援》
- ・三陸塩蔵わかめ(200g) 700円

\*購入希望の方は、組織部までご連絡ください(宅配不可)

# 偏見のない職員へ成長を

## 知識得て改善策を考える

### ジェンダー研修会

東京ほくとでは昨年度から引き続き、全職員にジェンダー研修をすすめています。7月31日現在、64人が修了しています。

川崎協同病院総合診療科の吉田絵里子科長の講義「すべての民医連職員のためのLGBTQ講座」を視聴。その感想とともにこれ

研修後は「仲間」を意味するアライバッジをつける

その性的指向や性自認によって呼び名があり、個性や多様性があることを認識することになります。

2つ目は健康格差です。同性愛に対する差別や偏見を恐れ、いつもストレスにさらされて生きる方が多いこと、それを誰かに話せる方も少なく、うつになりやすいことを学びます。

いじめ、不登校、自殺につながる割合が多いのと、「パートナーが看取りに立ち会えなかった」や遺産の問題など、法律の整備が追いついていないそうです。就職が決まらないた

「ジェンダー研修会」から行いたいこと、事業所や部署でできることを話し合います。

講義内容は大きく3つです。はじめにLGBTQの概要を学びます。

L(レズビアン)、G(ゲイ)、B(バイセクシャル)は性的指向(好きな対象)を表します。T(トランスジェンダー)は出生時に割り当てられた性別と自分が感じる性別が一致しない、という性自認(心の性)を表します。

Q(クエスチョニング)は自身の性のあり方を決めたくない、探求中である状態をもちっています。

主催は汐入診療所。共催として区の高齢者福祉課、社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、地域包括支援センター、みまもりステーションなど公的な団体の支援を受けています。

料理や世話をするのは診療所職員や支部運営委員のボランティアが中心です。

再開初回は6月29日、場所を変更してわかりにくいので案内人を置きました。以前は土曜の夕食でしたが高齢化による夜の安全を考え、ランチにしました。そして今回から診療所へ電話予約制としました。以前は予約なしで、何人来るかわからず心配でした。予約制にしたことで準備などを安心してできました。

その性的指向や性自認によって呼び名があり、個性や多様性があることを認識することになります。

2つ目は健康格差です。同性愛に対する差別や偏見を恐れ、いつもストレスにさらされて生きる方が多いこと、それを誰かに話せる方も少なく、うつになりやすいことを学びます。

いじめ、不登校、自殺につながる割合が多いのと、「パートナーが看取りに立ち会えなかった」や遺産の問題など、法律の整備が追いついていないそうです。就職が決まらないた

「ジェンダー研修会」から行いたいこと、事業所や部署でできることを話し合います。

講義内容は大きく3つです。はじめにLGBTQの概要を学びます。

L(レズビアン)、G(ゲイ)、B(バイセクシャル)は性的指向(好きな対象)を表します。T(トランスジェンダー)は出生時に割り当てられた性別と自分が感じる性別が一致しない、という性自認(心の性)を表します。



代表の職員が大量の野菜を慎重に切り準備

代表団がホワイトボードに描いた宣伝と廊下まで漂うカレーの匂いでつられて、飛び入り購入の職員もいました。赤羽東支部の組合員の方々も購入に訪れました。

代表団がホワイトボードに描いた宣伝と廊下まで漂うカレーの匂いでつられて、飛び入り購入の職員もいました。赤羽東支部の組合員の方々も購入に訪れました。

7月3日、原水禁とピースアクションへ代表を送る財政活動として、平和カレーの販売を行いました。米15kg、じゃがいも、カレールーのカンパを組合員と職員からもらい、代表団の職員とボランティアを中心に準備をしました。

当日は代表団の職員とホワイイトボードに描いた宣伝と廊下まで漂うカレーの匂いでつられて、飛び入り購入の職員もいました。赤羽東支部の組合員の方々も購入に訪れました。

代表団がホワイトボードに描いた宣伝と廊下まで漂うカレーの匂いでつられて、飛び入り購入の職員もいました。赤羽東支部の組合員の方々も購入に訪れました。

ジェンダー研修会」から行いたいこと、事業所や部署でできることを話し合います。

講義内容は大きく3つです。はじめにLGBTQの概要を学びます。

L(レズビアン)、G(ゲイ)、B(バイセクシャル)は性的指向(好きな対象)を表します。T(トランスジェンダー)は出生時に割り当てられた性別と自分が感じる性別が一致しない、という性自認(心の性)を表します。

Q(クエスチョニング)は自身の性のあり方を決めたくない、探求中である状態をもちっています。

主催は汐入診療所。共催として区の高齢者福祉課、社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、地域包括支援センター、みまもりステーションなど公的な団体の支援を受けています。

料理や世話をするのは診療所職員や支部運営委員のボランティアが中心です。

再開初回は6月29日、場所を変更してわかりにくいので案内人を置きました。以前は土曜の夕食でしたが高齢化による夜の安全を考え、ランチにしました。そして今回から診療所へ電話予約制としました。以前は予約なしで、何人来るかわからず心配でした。予約制にしたことで準備などを安心してできました。

「ジェンダー研修会」から行いたいこと、事業所や部署でできることを話し合います。

講義内容は大きく3つです。はじめにLGBTQの概要を学びます。

L(レズビアン)、G(ゲイ)、B(バイセクシャル)は性的指向(好きな対象)を表します。T(トランスジェンダー)は出生時に割り当てられた性別と自分が感じる性別が一致しない、という性自認(心の性)を表します。

Q(クエスチョニング)は自身の性のあり方を決めたくない、探求中である状態をもちっています。

主催は汐入診療所。共催として区の高齢者福祉課、社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、地域包括支援センター、みまもりステーションなど公的な団体の支援を受けています。

料理や世話をするのは診療所職員や支部運営委員のボランティアが中心です。

再開初回は6月29日、場所を変更してわかりにくいので案内人を置きました。以前は土曜の夕食でしたが高齢化による夜の安全を考え、ランチにしました。そして今回から診療所へ電話予約制としました。以前は予約なしで、何人来るかわからず心配でした。予約制にしたことで準備などを安心してできました。

「ジェンダー研修会」から行いたいこと、事業所や部署でできることを話し合います。

講義内容は大きく3つです。はじめにLGBTQの概要を学びます。

L(レズビアン)、G(ゲイ)、B(バイセクシャル)は性的指向(好きな対象)を表します。T(トランスジェンダー)は出生時に割り当てられた性別と自分が感じる性別が一致しない、という性自認(心の性)を表します。

Q(クエスチョニング)は自身の性のあり方を決めたくない、探求中である状態をもちっています。

主催は汐入診療所。共催として区の高齢者福祉課、社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、地域包括支援センター、みまもりステーションなど公的な団体の支援を受けています。

料理や世話をするのは診療所職員や支部運営委員のボランティアが中心です。

再開初回は6月29日、場所を変更してわかりにくいので案内人を置きました。以前は土曜の夕食でしたが高齢化による夜の安全を考え、ランチにしました。そして今回から診療所へ電話予約制としました。以前は予約なしで、何人来るかわからず心配でした。予約制にしたことで準備などを安心してできました。



### 王子生協病院HPH委員会

※HPH：患者や地域住民に保健衛生活動を行い、健康的な組織に変革し続ける医療機関

**ちょっと一息 手のツボ その5**

**ツボの正しい押し方**

- ①押す場所は、  
・少しくぼんでいるところ  
・強く押すとジーンと痛むところ
- ②押す強さは、イタ気持ちいいくらいで。
- ③押す長さ(時間)は、6秒間。  
・息を吐きながら3秒かけて押す  
・息を吸いながら3秒かけて戻す  
※力まないで、リラックス。
- ④押す回数は、1か所につき3~5回。

**このツボの効き目は？**

ストレス対策の代表格！  
・緊張、イライラ  
・動悸、胸のつかえ、胃腸の不調  
・首や肩の凝り  
などに効果があります。

労宮を中心に、親指の腹で広い範囲を強めに押します。仕事の合間にちょい押し！

王子生協病院HPH委員会

病院トイレ内にこのような有用な情報を掲示しています

先月、定例のT-CAP会議が開催されました。公開質問状を送った都知事選・都議補選候補者の回答を共有し、エコチャレンジの項目を議論しました。

気候危機を意識し、日々の暮らしからCO2を削減するには、この項目で妥当か。9月からのチャレンジ開始に間に合うか。

その後5日間グループL

### エコチャレンジ議論重ね 日常的に意識する努力も

#### 東京ほくと気候アクションプロジェクト(T-CAP)

IN Eで意見交換し、エコチャレンジのシートが完成。こんなスピードで進んでいます。メンバーは対等に意見を交換します。

昨夏、病院でシュゴンのイラストに惹かれ、ポスターを見たときから気になっていたT-CAP。昨年10月から参加しています。

1970年前後、小学生の私は公害・環境破壊を知

り、本気で「どうしよう」と悩みました。T-CAPに今参加することは、あとの自分の答えだと思っています。自己満足ではなく、周りを巻き込みながら。私が日行っている気候変動対策を紹介します。自宅のエアコンはコンセントから抜いてあり使わない(節電)。自宅の風呂に入らず、銭湯のみ(節電・節水)。洗濯で使った水を汲み上げて打ち水にする(気化熱で道路温度を下げる)。周囲の人と気候変動を話題にする(世論の形成)。生ゴミは乾燥させて

捨てる(焼却炉への負担軽減)。太陽光調理器を購入(うまく使えないが、エネルギー節約)。なるべくペットボトルを買わない。

私は特に、ゴミ削減やリサイクル・リユース、太陽光での調理、庭を利用する方法に興味があります。自宅内の元観賞魚池を活用する方法も考えています。

今後もメンバーと学習企画などに参加することが楽しみです。皆さん、当紙に折り込んでいるエコチャレンジにぜひ参加してみてください。(T-CAPメンバー・植村奈津代)

### 病院・診療所・事業所だより

10月号から機関紙が変わります

A4サイズの広報誌へと変わるにあたり「東京ほくと」に代わる名称案を寄せてください

締切：8月31日

メール・FAX・ハガキ・手渡しなどで組織部までお知らせください

『わ』を広げよう 輪・笑・和

福祉たすけあいまつり

日時：8月30日 午後2時~4時  
場所：北とびあ13階 飛鳥ホール  
入場料：100円

- ・班や子どもたちによるステージでの踊りや唄の披露
- ・班会の作品展示・バザー
- ・健康チェックや平和活動、東京ほくと理事会専門委員会紹介など

——お誘いあわせの上ご来場ください——

※飲食ブースはありません。感染対策上、会場内の飲食はご遠慮ください



集会で紹介された「男の料理班」(奄美医療生協)

7月12日~13日、日本医療福祉生活協同組合連合会の「いのちの章典」実践交流会とともに生きる一人ひとりのものがたり」が開催されました。東京ほくとからは21人の組合員・職員が参加しました。

4か所の視聴会場のうち、私は生協北診療所講義室で参加しました。みんなと一緒に納得したり・笑ったりしながら、組合員の心得を学びたかったのです。

1991年に策定された「医療生協の患者の権利章典」に始まって、2013年策定の「医療福祉生協のいのちの章典」。策定から10年が経ち「新型コロナウイルス感染症の世界的パンデミック」「国際平和の危機」「気候危機の進行」「貧困と格差の拡大」「超高齢化社会」など、この間の社会情勢の変化が顕著だったと実行委員長から基調報告がありました。

「医療福祉生協が大事にする価値と健康観」にもとづいて、医療・介護・健康づくりの事業と運動をすすめること。そして「地域まるごと健康づくり」をめざすことを確認しました。

2日目は津田塾大学客員教授の村木厚子さんの講演「いのち輝くとき」を聞きました。厚生労働省局長時代に起きた郵便不正えん罪事件をベースに、事件から学んだこと、家族・友人・同僚や各分野のプロの支援が大事で必要だったことなどを丁寧に話しました。

生きづらさを抱えた少女や若い女性たちと支える支援者をつなぐ「若草プロジェクト」の活動で見えてきたことなども、とても学びが多かったです。印象に残った言葉は「自立」とは

依存しないことではない。「自立」とはたくさんものにして少しずつ依存できるようにすることです。

生協については、助け合うコンセプトを持っていること、場所(施設)・物資・情報発信の手段・資金・働く場を持っている「力がある組合員がいる」など見解を示しました。「なかでも、学習する文化があることは素晴らしい」「生協がまわりを巻き込んでやることもっと良い」とエールを送ってくれました。

『生協×○○』はかけ算で効いてくる」とのキーワードが最後に紹介されました。自分たちの努力は足し算になるが、誰かとした努力はかけ算で大きくなるんですよと、今後の展望を描ける言葉ももらいました。(理事・浜野妙)



区や警察から「本当に歩くんですか」と心配された猛暑日の行進

述べました。10年ぶりとなる方や、昨年に続いての集会参加者もいました。

40県で平和行進をした板橋区の山内金久さんのあいさつ、トランペットにあわせて「青い空は」「原爆を許すまじ」を歌いました。

行進では「核兵器はいらない」「などコールをしながら歩く」「なんだ」と足を止める通行人や、自転車から手を振って激励する人もいました。猛暑の中で4000歩の行進でした。

世界では、戦火の中で暮らしている人もいるので、早く戦争がなくなるよう祈らずにはいられませんでした。(豊島7・8丁目支部・加藤道子)

### 街づくり

希望する様式で生活 食事会で英気養って

4月~6月、久々の退所者・入所者が発生して落ち着かない日々を過ごしました。入院を繰り返していた方が新しい施設に入所し、それに伴って6か月待った方が入所しました。男女の割合が反対になり、久しぶりに女性が多い日を過ごしています。

入所者の皆さんは、暑さの中でも部屋で涼しくエアコンを利用する方、毎日暑い中で出かける方、「エア

7月のお楽しみ食事は「うなぎ」です。英気を養って、夏に負けずに過ごしてもらいたいと思います。(所長・古谷裕昭)

## 医療生協の可能性探り 事業と運動で協同する

「いのちの章典」実践交流会

「医療福祉生協が大事にする価値と健康観」にもとづいて、医療・介護・健康づくりの事業と運動をすすめること。そして「地域まるごと健康づくり」をめざすことを確認しました。

2日目は津田塾大学客員教授の村木厚子さんの講演「いのち輝くとき」を聞きました。厚生労働省局長時代に起きた郵便不正えん罪事件をベースに、事件から学んだこと、家族・友人・同僚や各分野のプロの支援が大事で必要だったことなどを丁寧に話しました。

生きづらさを抱えた少女や若い女性たちと支える支援者をつなぐ「若草プロジェクト」の活動で見えてきたことなども、とても学びが多かったです。印象に残った言葉は「自立」とは

依存しないことではない。「自立」とはたくさんものにして少しずつ依存できるようにすることです。

生協については、助け合うコンセプトを持っていること、場所(施設)・物資・情報発信の手段・資金・働く場を持っている「力がある組合員がいる」など見解を示しました。「なかでも、学習する文化があることは素晴らしい」「生協がまわりを巻き込んでやることもっと良い」とエールを送ってくれました。

『生協×○○』はかけ算で効いてくる」とのキーワードが最後に紹介されました。自分たちの努力は足し算になるが、誰かとした努力はかけ算で大きくなるんですよと、今後の展望を描ける言葉ももらいました。(理事・浜野妙)

## 平和の願いを被爆地へ 全国からつなぐ大行進

国民平和大行進

7月24日、王子駅前公園で30分の集会後、王子5丁目団地の公園まで平和行進をしました。全体で約50人の参加でした。

出発集会では、8月に開催される原水爆禁止世界大会に参加する東京ほくとや各団体の代表などが決意を述べました。

40県で平和行進をした板橋区の山内金久さんのあいさつ、トランペットにあわせて「青い空は」「原爆を許すまじ」を歌いました。

行進では「核兵器はいらない」「などコールをしながら歩く」「なんだ」と足を止める通行人や、自転車から手を振って激励する人もいました。猛暑の中で4000歩の行進でした。

世界では、戦火の中で暮らしている人もいるので、早く戦争がなくなるよう祈らずにはいられませんでした。(豊島7・8丁目支部・加藤道子)



皆で集まりおいしいごはん笑顔

# 落とし物を探していたら

## やさしい言葉で案内も

コロナ禍で足が遠のいていた外国人旅行者が戻ってきて、外国人で賑わう観光地の様子をよく見るようになりました。そんな中で、困っている外国人の姿を見た人も少なくないのではないのでしょうか。

今回は、困っている外国人、特に落とし物をして困っている外国人に話しかけて

メロス言語学院  
非常勤講師  
中川ゆき子



(14)

るための「やさしい日本語」を考えてみます。

一緒に探してあげたいなら

「私も探しましょうか」

「何を探していますか」

「何色ですか」などの言葉を

をかけてみましょう。

駅での落とし物なら

「駅の人に聞くといいです」

「出口に駅の人がいます」と、駅員まで案内して

あげるのも良いですね。改札口に駅員がいない駅



皆さんは、インターホンで呼ぶ必要があるときもありません。もし時間があれば、一緒に改札口まで行ってあげると良いかもしれません。

「街の中であれば」

「警察署や交番へ行くのが一番です。」

「警察で聞くといいですよ」

「駅の前に小さい警察(交番)があります」

など、道案内をしてあげると良いと思います。

「交番」という言葉は外国人には馴染みがないこともあるので、そのときは「小さい警察」と言った方が伝わるかもしれません。

皆さんは、インターホンで呼ぶ必要があるときもありません。もし時間があれば、一緒に改札口まで行ってあげると良いかもしれません。

「街の中であれば」

「警察署や交番へ行くのが一番です。」

「警察で聞くといいですよ」

「駅の前に小さい警察(交番)があります」

など、道案内をしてあげると良いと思います。

「交番」という言葉は外国人には馴染みがないこともあるので、そのときは「小さい警察」と言った方が伝わるかもしれません。

皆さんは、インターホンで呼ぶ必要があるときもありません。もし時間があれば、一緒に改札口まで行ってあげると良いかもしれません。

「街の中であれば」

「警察署や交番へ行くのが一番です。」

「警察で聞くといいですよ」

「駅の前に小さい警察(交番)があります」

など、道案内をしてあげると良いと思います。

# 絵手紙

北区上十条  
馬場百代



近年、グリーンカーテンとしても人気のアサガオ。目を浴びて暗くなって約9時間後に開花するという規則的な性質が興味深いですね。  
(編集部)

# イチ押し！ シネマ

## 「ローマの休日」

私は最近サブスクリプションで映画を観ることにハマっています。かの名作「ローマの休日」を最近初めて観て、感動しました。なんとこちらも主演のオ



©パラマウント  
ジャパン

自由を満喫する愛らしさ  
自由を満喫する愛らしさ  
自由を満喫する愛らしさ

ードリー・ヘップバーンが可愛い。そしてストーリーはわかりやすく肩が凝らない。人物がたくさん出てきて「これ誰だったかな」ということはありません。最後までワクワク・ドキドキ、ハッピーになれます。ストーリーを紹介します。主役は小さな国の王女で、たくさんの従者とローマを訪問します。自由がないのが嫌になり、ある晩こっそり屋敷を抜け出します。

ードリー・ヘップバーンが可愛い。そしてストーリーはわかりやすく肩が凝らない。人物がたくさん出てきて「これ誰だったかな」ということはありません。最後までワクワク・ドキドキ、ハッピーになれます。ストーリーを紹介します。主役は小さな国の王女で、たくさんの従者とローマを訪問します。自由がないのが嫌になり、ある晩こっそり屋敷を抜け出します。

### フードパントリー としま虹 開催

食品や生活用品を無料配布 ミニカフェもあります

開催日時: 9月21日(土) 午後4時～6時

会場: つどいの広場 なないろ (北区豊島3-7-6) ※王子生協病院西側ななめ向かい

寄付のお願い: 食品・日用品の提供、未開封品、未使用の日用品、賞味期限が2024年10月以降までである食品(例)米・パスタ・調味料、シトルト、カップ麺、インスタント食品

現金カンパも受け付けています。より多くの方に食品等を届けるためにもご協力をお願いいたします

主催: 東京ほくと フードパントリー実行委員会

問い合わせ先: 組織部 TEL: 03-3913-9100

### なんでも相談会だより

毎月第4火曜、午後5時  
王子駅前公園で実施

金銭的理由で受診抑制  
病状悪化で生保申請へ  
6月25日、通りがかりや  
機関紙を読んだ方など13人  
がなんでも相談会に来まし

申請の相談で来ました。団地のご近所トラブルは2件。隣人がベランダの掃除をせず悪臭被害や騒音の被害の訴えがありました。そのほか、居住者が長期不在で家賃滞納に困るアパート大家。そして障がい者の就労、相続関連2件、国保料の減免2件などがありました。(なんでも相談会事務局 森松伸治)

◇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。

|  |                           |
|--|---------------------------|
| <b>あすか薬局</b><br>北区豊島3-8-5 ☎3912-7478       | 処方せん受付FAX<br>03-3911-9899 |
| <b>ひまわり薬局</b><br>北区東十条2-6-5 ☎3912-0293     | 処方せん受付FAX<br>03-3927-5400 |
| <b>ひまわり薬局 浮間店</b><br>北区浮間3-22-5 ☎3558-3081 | 処方せん受付FAX<br>03-3558-3353 |
| <b>わかくさ薬局</b><br>足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054     | 処方せん受付FAX<br>03-3854-3055 |
| <b>かえで薬局</b><br>足立区江北1-26-8 ☎3896-6620     | 処方せん受付FAX<br>03-3896-6621 |
| <b>あらかわ虹薬局</b><br>荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005   | 処方せん受付FAX<br>03-3803-1004 |

### いのち・暮らし・雇用

無料

## なんでも相談会

8月27日(火)  
午後5時から6時まで  
王子駅前公園

雨天中止  
主催: なんでも相談会 実行委員会

身寄せ、失業、失業保険も使い切りました。白内障がが悪化して再就職は困難、貯蓄がなく受診を断念せざるを得ない状況。生活保護



# 通信

(敬称略)

今月も投稿者が多く、抜粋して掲載します。ご了承ください。

舎人 川崎美恵子(80) 頭の中から足の指先まで音がするみたいで、足はしびれます。年だからかしら。赤羽南 滝口雅子(41) みんなで通行人の応急手当をして、消防署から感謝のカードをもらいました。豊島 田島明佳(33) 子どもがあいさつするようになり、成長を感じます。町屋 為我井雅子(82) 総代会発言で、友人が活動再開したとあり、元気をもらいました。町屋でも楽しい企画がしたいですね。王子 若林ふさ子(71) 映画「九十歳。何がめでたい」を観ました。白寿なる 現役作家 百合の花 江北 田沢きよみ(73) プランター菜園のきゅうり、ミニトマトがいつもの年より収穫できました。志茂 神田節子(73) 田舎の友達が医療生協の組合員になり嬉しいのです。豊島 横山きよ(76) 今夏は、猛暑日の連続で体がついていけません。南千住 鶴沢道子(72) 応援していた候補者が3位とは。残念な結果に終わった都知事選でした。王子 中澤政子(81) 渋沢栄一さんの一万円札、まだ出回らないですね。誇らしいです。伊興 岩田春江(73) 「自民党と協力政党は絶滅危惧種になったよ」と早く誰か現れてほしいです。栄町 野口哲世(73) 夏前での暑さとの戦い。終わりはまだ先ですね。王子 井伊幸子(74) 久しぶりに会った友達がい。元気で良かった。最近機関紙に載っていないから」と。嬉しかったです。

岩淵町 佐藤真美(66) 今年初めてのゴーヤを収穫し、夏の味のチャムプルをつくりました。小台 田中進(69) とにかく暑いですね。足の花火が楽しみです。豊島 藤澤留美子(71) 体力・抵抗力・免疫力・自然治癒力をアップし、感染症予防に努めましょう。南千住 鶴沢俊夫(72) 政策論争なき都知事選。どうやって候補者を選んだのかを、都民に問いたい。王子 橋本美智恵(83) 医師・看護師・事務の皆さん、優しく思いやりの対応で感謝しています。江北 清水勇太(11) 空手で茶帯に。黒帯めざしてがんばります。練馬区旭丘 松岡まゆみ(51) 「いまさんち」おもしろかった。実話でしょうか。荒川 湖崎直子(73)

岩淵町 佐藤真美(66) 今年初めてのゴーヤを収穫し、夏の味のチャムプルをつくりました。小台 田中進(69) とにかく暑いですね。足の花火が楽しみです。豊島 藤澤留美子(71) 体力・抵抗力・免疫力・自然治癒力をアップし、感染症予防に努めましょう。南千住 鶴沢俊夫(72) 政策論争なき都知事選。どうやって候補者を選んだのかを、都民に問いたい。王子 橋本美智恵(83) 医師・看護師・事務の皆さん、優しく思いやりの対応で感謝しています。江北 清水勇太(11) 空手で茶帯に。黒帯めざしてがんばります。練馬区旭丘 松岡まゆみ(51) 「いまさんち」おもしろかった。実話でしょうか。荒川 湖崎直子(73)

## \*わたしも配っています\*



理事として役に立ちたい配付で地域がよく見える江川区北小岩 吉羽弘明さん(58歳) (荒川5・6丁目配付) 現在、機関紙「東京ほくと」を配付している地域で

配付者が不足している聞き、始めることになりました。私の住まいの地域には支部がなく、理事としてずっと「支部の役に立ちたい」と考えてきました。



## 季節のスナップ

夏の日、迎賓館を訪れました。美しい室内は写真撮影できません。手入れの行き届いた庭園の噴水が、青空のもと涼しさを感じさせてくれました。(小川早苗)

配付している地域には、狭い路地に二戸建てが並んでいます。一か月ぶりに手配りに行くとき家がなくなったり、空き地に家が建設されたりと移り変わりを感じ、この地域に住む方々のことをいろいろと考えます。脱退によりこれまで配付していた方に配らなくなることなど、少しさびしい気持ちになることもあります。しかし、縁あって関わることになったこの支部の組合員と顔の見える関係になって、一緒に支部活動を楽しめたらと思います。

### 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。

組合員の協力で機関紙が配付されていたのです。私も家のまわりで配付中。

## 配付ボランティア募集中

機関紙「東京ほくと」を配付していただける方(担い手さん)を募集しています《5部~10部でもかまいません》

組織部 ☎ 03-3913-9100

### 季節の花のつまみ細工 北足立第2支部 花つまみとも班

花つまみとも班では昨年10月から月1回の班活動を参加者5~6人で始めました。10月は花のブローチ、11月には桔梗のブローチ、12月はクリスマスがあるのポインセチアのブローチをつくりました。

1月と2月は、3月のひな祭りに向けておひなさまをつくりました。皆さん可愛いおひなさまを完成。3月は桜が咲く季節なので桜のブローチ、4月はチ



愛らしく色とりどりの作品が目にも楽しい

「良い映画を見たいね」と班を立ち上げました。昨年12月に「雪道」、今年4月に「わたしの母さん」。ほっとカフェの仲間とその友達7~8人で参加しました。

仲間からは「商業ベースではない良い映画を、近くで観て嬉しい」との声が寄せられています。次はどんな映画にしようか思案中です。(神田節子)

## 第431回 パズル

ヒント▶8月8日は〇〇日。笑うことで免疫、神経、内分泌、循環系、呼吸器系などに働きかけます。

へんてく▶8月26日 正解者の中から5名に図書券を贈呈します。ハガキの余白にひとことを書いてください。名前、年齢を紹介し、その旨明記下さい。《抽選対象外》となります。《前回の答え》ゼツタイ(当選者)心算34川崎美恵子、佐藤真美、橋本美智恵、藤澤留美子、松岡まゆみ

雷の放電により生じる電光。稲の結実期に雷が多く起こり、雷光が稲を束ねると考えられていた

中世から欧州・アジアで着用されてきて、様式も変化していない。日本では明治時代に男性の間で流行

アフリカ原産で、和名は陸蓮根。エジプトでは紀元前2世紀から栽培され、日本へは幕末に渡来。栄養豊富

国土の約6~7割が山地で、独自にこの日を制定する都道府県も。この祝日制定は世界に類を見ない

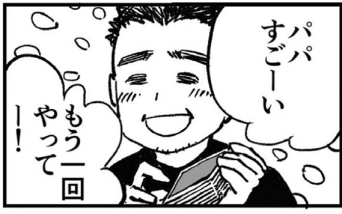
けるほか、精神安定も招く。この効用を解明し、医学的に応用する試みが近年進んでいる

へとき方▶二重棒の4文字

へんてく▶8月26日 正解者の中から5名に図書券を贈呈します。ハガキの余白にひとことを書いてください。名前、年齢を紹介し、その旨明記下さい。《抽選対象外》となります。《前回の答え》ゼツタイ(当選者)心算34川崎美恵子、佐藤真美、橋本美智恵、藤澤留美子、松岡まゆみ



いままち No.22



参加してみませんか

〈班会案内〉

8月15日～9月14日に活動している班会です。興味のある方は、まず組織部までご連絡ください(03-3913-9100)。

【北区】

- 8月15日午前10時～11時 体操班 つどいの広場なないろ
○8月15日午後1時半～4時半 うぐいす班 カラオケ10番十条店
○8月16日午前10時～11時半 トーンチャイム班 生協北診療所3階
○8月16日午後3時～4時半 玉すだれ班 つどいの広場なないろ
○8月21日午前10時～11時半 なでしこ班(体操) つどいの広場なないろ
○8月21日午後2時～4時 りぼん班(折り紙) 豊島虹のセンター
○8月22日午前9時半～10時半 マージャン班 浮間虹のセンター
○8月23日午前10時～11時半 トーンチャイム班 生協北診療所3階
○8月23日午後2時～4時 スイトピー班(脳トレ) つどいの広場なないろ
○8月26日午前10時半～正午 茶話会(ハンドベル、紙芝居、ゲーム ※食事なし・参加費100円) 神谷堀集会所
○8月27日午前10時半～正午 モルック班 生協北診療所3階
○8月28日正午～午後4時 囲碁・将棋班 わくわくステーション(豊5団地)
○8月28日午後1時半～4時 童謡班

- (軽体操) 堀船ふれあい館
○8月28日午後3時～4時半 玉すだれ班 つどいの広場なないろ
○9月3日午前10時半～正午 モルック班 十条仲原1丁目児童遊園
○9月4日正午～午後4時 愛唱歌を唄う会 わくわくステーション(豊5団地)
○9月5日午前10時～11時 体操班 つどいの広場なないろ
○9月6日午前10時～11時半 トーンチャイム班 生協北診療所3階
○9月11日午後2時～4時 ほっとカフェひまわり(つどい・サロン) わくわくステーション(豊5団地)
○9月12日午前10時～11時 体操班 つどいの広場なないろ
○9月13日午前10時～11時半 トーンチャイム班 生協北診療所3階
○9月14日午前10時～正午 ほっとカフェこだま(サロン・ゲーム) 王子3丁目町会会館

【荒川区】

- 8月17日午前10時～正午 スクエア班(スクエアステップ) 荒川生協診療所3階
○8月18日午前10時～11時半 荒川音頭班(盆踊り) 尾久ふれあい館
○8月18日午前11時半～正午 ころばん体操班 尾久ふれあい館
○8月20日午後1時～3時 うたう班(音楽鑑賞) 班長宅(荒川町)
○8月24日午前10時～正午 朗読班 荒川生協診療所3階
○9月7日午前10時～正午 コロバン班(ころばん体操) 荒川生協診療所3階

- 9月10日午前10時～正午 なかよし班(体操) 組合員事務所(荒川町)
○9月14日午前10時～正午 ひまわり班(ころばん体操) 荒川生協診療所3階

【足立区】

- 8月16日午後2時～3時半 げんきかい(サロン) はんの木
○8月19日午前10時～11時半 おさんぼ班 はんの木
○8月22日午前10時～正午 あみもの班 おじゃんせ
○8月22日午前11時～正午 はなみずき班(体操) かえで薬局2階
○8月27日午前10時～正午 らくらく体操班 おじゃんせ
○8月28日午前10時～11時 コカリナ班(楽器演奏) はんの木
○9月2日午前10時～11時半 おさんぼ班 はんの木
○9月5日午前10時～正午 花つまみとも班(つまみ細工) はんの木
○9月10日午前10時～正午 らくらく体操班 おじゃんせ
○9月11日午前10時～11時 コカリナ班(楽器演奏) はんの木
○9月12日午前10時～正午 パッチワーク班 おじゃんせ
○9月12日午後1時半～3時半 あみもの班 おじゃんせ

〈企画案内〉

- 8月16日午後2時～4時 さくらカフェ 豊島虹のセンター
問い合わせ先: 組織部

外来診療体制のご案内

8月1日現在の体制です(詳しくは、病院・診療所にお問い合わせください)

色文字=女性医師

王子生協病院

北区豊島3-4-15 ☎3912-2201

診療予約専用電話 3912-7248
健康診断予約専用電話 3912-5181

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後, 夜間). Rows include various medical departments like 内科, 小児科, 家庭医診療科, etc.

(受付時間)午前8:45～11:30/午後1:45～4:00/夜間5:15～7:30 【呼】=呼吸器内科、【循】=循環器内科 【腎】=腎臓内科、【心】=心療内科
救急・急患の方は随時受け付けています

生協北診療所

北区東十条2-8-5 ☎3913-5271

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後, 夜間). Rows include 内科, 小児科, etc.

(受付時間)午前8:30～11:30、午後1:00～4:15

荒川生協診療所

荒川区荒川4-54-5 ☎3802-2601

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後, 夜間). Rows include 内科, 小児科, etc.

(受付時間)午前8:30～12:15 午後1:30～4:00 夜間5:00～7:00 (かぜ専用外来)月・土11:30～12:15 火・水・金3:30～4:00(予約制)

生協王子歯科

北区豊島3-19-3 ☎3927-9573

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後, 夜間). Rows include 内科, 小児科, etc.

(予約時間)午前9:00～12:00 午後1:30～4:30 夜間7:30まで 週によって担当医が変わります。詳細は受付まで

生協浮間診療所

北区浮間3-22-1 ☎3558-8361

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後, 夜間). Rows include 内科, 小児科, etc.

(受付時間)午前8:40～12:00、午後1:40～4:15、夜間5:40～7:15 (かぜ外来) (予約制)

江北生協診療所

足立区江北2-24-1 ☎3857-6636

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後). Rows include 内科, 小児科, etc.

(受付時間)午前8:40～12:00、午後火1:50～4:45 金1:50～6:00 火曜午後の受付時間は午後4:45までに変更しました

北足立生協診療所

足立区入谷3-1-5 ☎3896-9971

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後). Rows include 内科, 小児科, etc.

(受付時間)午前8:40～12:00、午後月・金1:40～6:15、火・水1:40～4:15

汐入診療所

荒川区南千住8-10-3-101 ☎3807-2302

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後, 夜間). Rows include 内科, 小児科, etc.

(受付時間)午前9:00～12:00、午後2:00～4:30、夜間5:30～7:30

鹿浜診療所

足立区新田2-4-15 ☎3912-8491

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後). Rows include 内科, 小児科, etc.

(受付時間)午前8:45～11:00、午後水・金:2:45～6:00、(発熱風邪症状外来)11:00～12:00(予約制)

お知らせ

訪問診療につきましては、病院・診療所へお問い合わせください。

職員募集

- 医師 ●看護師 ●理学療法士
●作業療法士 ●言語聴覚士
●介護職員 ●調理補助員
●病棟ケアワーカー ●事務

法人総務部(代) メールアドレス
3927-8864 t-ho7u5b@t-hokuto.coop

歯ブラシ販売「特売日」
8月8日、14日、19日、28日
9月5日、9日、18日、28日
歯科の紹介動画

- 在宅医療部(王子生協病院) 北区豊島3-4-15 ☎3912-6181
訪問看護ステーションほくと 北区豊島3-19-3 ☎5902-7156
ヘルパーステーションのぞみ 北区豊島3-7-2 ☎5390-5998
地域ケアセンターわかば 北区豊島3-19-3 ☎5959-7875
訪問看護ステーションほくと 北区中十条2-7-13 ☎5963-7720
サテライト十条 北区東十条2-8-5 ☎5390-6024
サテライトたんぼぼ 北区西ヶ原2-24-8リッセル飛鳥山1-2階 ☎5980-6222
グループホームほくとひまわりの家 荒川区荒川4-54-5 ☎3803-1179
訪問看護ステーションほくと 荒川区荒川4-54-5 ☎3803-1179
サテライト虹 荒川区荒川4-54-5 ☎5850-3585
あらかわ虹の里デイサービス 荒川区荒川4-54-5 ☎3805-8388
ヘルパーステーション虹 荒川区西尾久8-13-9 ☎5855-7761
地域ケアセンターはけた 荒川区西尾久8-13-9 ☎5855-7801
訪問看護ステーションほくと 荒川区西尾久8-13-9 ☎5855-7447
サテライトなでしこ 足立区新田2-4-15
訪問看護ステーションほくと 鹿浜診療所2階 ☎5390-8451
サテライトたんぼぼ 足立区新田2-4-15 ☎5902-7179