

東京ほくと

2024年

10月号

第540号

特集

子どもも大人も笑顔いっぱい

福祉たすけあいまつり



目次

子ども医療体験
今月のトピックス
イベントのお知らせ
病気の話
HPH委員会から
班活動スナップ
私の名曲アルバム

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

ホームページ



旧古河庭園のバラ
撮影／中澤義則





子ども 診療所と病院で医療体験

生協浮間診療所

8/1 数年ぶりの開催で、18人が参加。レントゲン検査、応急処置、エコー検査の3つを体験しました。当日は地域組合員がボランティアで参加しました。

「楽しかった」「びっくりした」「すごかった」と、スタッフがうれしくなる感想が寄せられました。

8/29 初回の参加申込が多く、2回目を開催。年長～5年生までの8人が参加しました。内容は初回と同様でしたが、前回の振り返りからさらに工夫をこらして対応しました。



3人の医師がエコーをあてながら、やさしく説明。職員も子どもたちから元気をもらいました

北足立生協診療所

8/1 今年は医師・看護師・薬剤師・患者になりきりました。マイクを使って患者を診察室へ呼び、エコーで心臓の動きを見て、聴診器で心臓の音を聴きました。

そしてレントゲンで骨折を見つけ、包帯を巻きました。薬局では処方箋どおりに薬を準備するなど体験しました。

普段は触れられない検査機器に触れ、診療所の裏側を見て、興味津々。来年はどんな内容にしようか、今からワクワクしながら準備をしています。



鹿浜診療所

8/8 18人の小学生が参加しました。まず白衣やスクラブに着替え、診察室で個人写真を撮影。そして3グループに分かれて体験しました。

医師ブースで聴診体験とエコー検査。看護師ブースで傷の手当てと包帯巻き。薬局ブースで夢のお薬づくりと分包機見学。リハビリブースで高齢者体験、車いす体験、骨格の標本と写真撮影を行いました。いろいろな仕事に興味津々。

夏休みの良い思い出になっていたと思います。一人ひとりに修了証とおみやげと個人写真を渡しました。



医師が即興で作った体のしくみTシャツ

王子生協病院

8/17 年長～6年生の24人が参加。①好みのユニフォームに着替え、②車いすを自走、③透視装置で放射線を当て箱の中身を当てる、④脳波、心電図、エコーを使いゼリーを観察、⑤バイタルチェック(血圧測定など)、⑥夢のお薬づくり、⑦修了証授与。4グループに分かれて体験しました。

スマホやゲーム機に放射線を当てると、普段は見えない内部構造が見られます。エコーでコーヒーゼリーの中を見る、心電図の機器を腕につけて波形の変化を見るなど、検査機器にも触れました。「足が速くなる薬」「動物の言葉がわかる薬」など処方箋をつくり、その通りに薬(飴やチョコなどの菓子)を調剤しました。

いろいろと触れて体験し、満足度は高かったです。



透視検査装置を操り、箱の中身を見てみました

保育園と交流会

楽しい歌声に元気もらって



7月4日、王子生協病院回復期リハビリ病棟で、病院の隣にあるクラブ保育園の園児たちとの交流会を開催しました。新型コロナウイルス感染症対策開始以降、3年ぶりです。

園児はマスクを着用して、保育士のキーボード伴奏で元気よく歌を披露してくれました。参加を渋った患者さんも子どもたちの声を聞いた途端に集まり、病棟のほとんどの患者さんがその姿を見に来ました。園児の姿を見ただけで泣いてしまう患者さんがちらほらみられ、同席していた職員も感激と感謝の気持ちでいっぱいになりました。

子どもたちは恥ずかしそうに患者さんからお土産の紙風船を受け取り、職員の手つなぎアーチをくぐって帰りました。今後も感染対策をしながら定期的に交流できることを願っています。
(回復期リハビリ病棟師長 石塚直美)

イベントのお知らせ

定員15人 要事前申込

北区戦跡ウォーキング ～かつて北区は基地の街だった～

[日時] 10月30日・11月9日(参加はどちらか一日)
午後1時半～3時半

[コース] 約2.3km

北区立中央図書館
→北区立中央公園・
殉職慰霊碑→旧東
京第一陸軍造兵廠・
254号棟→東京砲
兵工廠銃包製造所
→中央公園文化センター(王子野戦病院跡)→
憲兵詰所跡→四本木稻荷神社→滝野川三丁目
公園(解散)



[申込・問合せ] 組織部 山崎(3913-9100)

定員80人 要事前申込

【防災学習会】災害を身近に考え、 つながりの大切さを認識しましょう

[日時] 12月3日 午後1時半～4時

[場所] ホテルラングウッド 4階

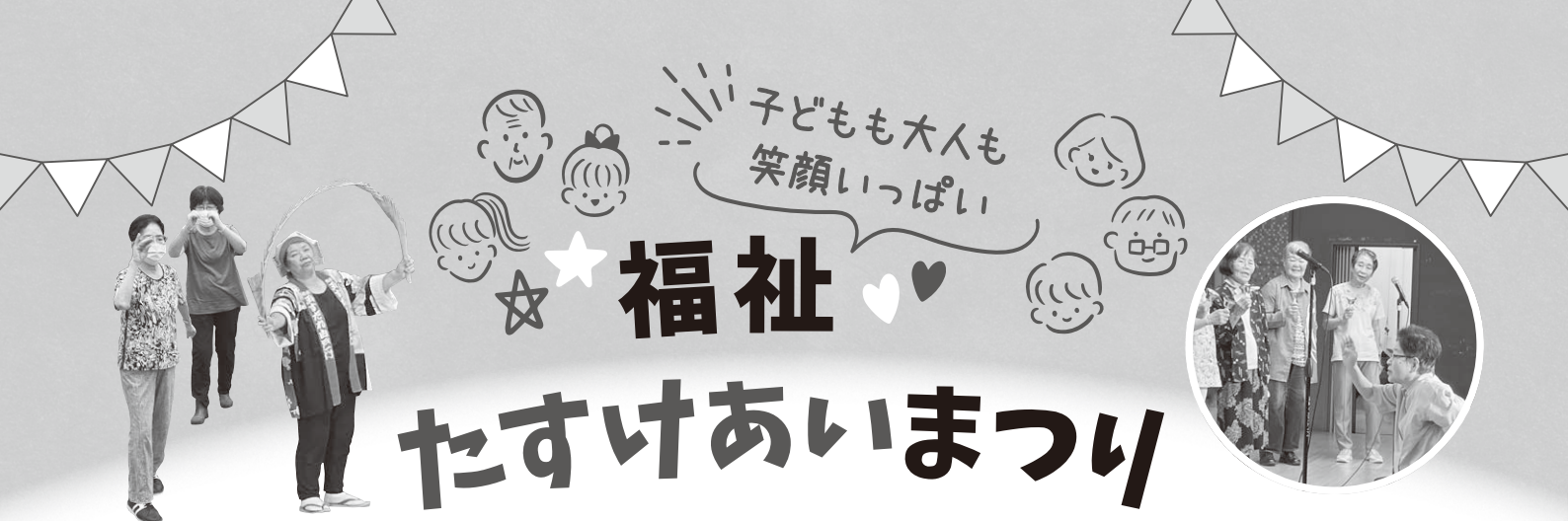
[講師] 福田信章さん

(災害協働サポート東京
業務執行理事)



「災害協働サポート東京」は災害時の多様な団体の連携・協働の推進を目的に設立されました。講師の福田さんは2023年高齢者大会in東京で、学習講座「防災とまちづくり」を担当。震災後の能登で支援活動をした経験もある方です。講演の後「災害時に私たちにできることを考える」をテーマにグループ討議を行います

[申込・問合せ] 組織部 坂東・下川(3913-9100)



★ 福祉 ♡♡

たすけあいまつり



8月30日、台風によるあいにくの天候でしたが、福祉たすけあいまつりを開催できました。参加者は144人でした。このまつりは夏休み中なので「子どもたちの参加があったら」と以前から検討していて、今回初めてキッズダンス発表が実現しました。参加者は、子どもたちのダンスに大喜びでした。

ステージでは、組合員が班会で活動する「南京玉すだれ班」「ハンドベル班」「トーンチャイム班」の演目が披露されました。参加者から「楽しかった」「みんな上手でびっくりした」「班会に参加してみたい」と感想がありました。

理事会委員会の活動をパネルにして紹介しました。

社会保障平和委員会による平和のメッセージがこめられた展示や、健康づくり委員会による健康チェックも行われました。

最後は西尾久支部の荒川音頭班が音頭を取り、全員で東京音頭を踊りました。「まつり気分」で盛り上がり、閉会となりました。世間では暗いニュースが多い中、それを吹き飛ばすような1日でした。

参加者アンケートには、参加のきっかけが「組合員からの口コミ・お誘い」が多かったです。組合員が一堂に集まるまつりをきっかけに東京ほくとを知ってもらい、組合員活動の参加者が増えると嬉しいです。

(福祉たすけあい委員長 佐藤純子)



病気の

話の

インフルエンザは、国内で12月～3月に流行します。風邪はさまざまなウイルスによって起こり、のどの痛み、鼻汁、くしゃみといった症状が中心で全身症状はあまり見られず、重症化することもほぼありません。

一方インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。風邪と同様にのどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

子どもはまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下した方は二次性の肺炎を伴うなど、重症になることがあります。どう予防すればよいのでしょうか。

①流行前のワクチン接種：感染後に発症する可能性を減らす効果があります。発症した場合の重症化予防にもなります。

②手洗い・うがい、不織布マスク着用：流水・石けんによる手洗いで手指についたウイルスを除去します。アルコール消毒も有効。人混みに入る際は、飛沫感染を防ぐ不織布マスクが一

予防できる インフルエンザ

～流行前のワクチン接種を～

王子生協病院 医師 山崎 愛子



つの予防策に。

③湿度の保持：空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染しやすくなります。室内では湿度50～60%を保つことが効果的です。

④抵抗力を高めるために、十

分な休養・睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。

特に有効なのはワクチン接種です。接種後約1週間から抗体が上昇し始め、1か月後までにピークに。3～4か月後には徐々に低下傾向となることを考えると、11月中に接種を終えることが最も効果的です。

インフルエンザと同時期に新型コロナウイルスも流行が予想されま。インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンは同時接種可能です。

新型コロナウイルスワクチンは65歳以上、60～64歳で「心臓、腎臓、呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有する」方のみ定期接種(一部自己負担)となっています。

基礎疾患のある方、重症化リスクのある方(妊娠中の方、5歳未満の小児、高齢者、化学療法やステロイド治療などの免疫抑制状態にある方)、そしてその家族は、特にワクチン接種を検討してみてください。

王子生協病院 HPH 委員会から



健康にも環境にも良い食事をしましょう

私が日々心がけていることはなるべく「カーボンフットプリントの少ない食品を選ぶ」ということです。

例えば、牛肉は1kg生産するために大豆の13.5倍のCO₂を排出します。アメリカで生産された牛肉であれば、さらに輸送のためのCO₂が加わります。

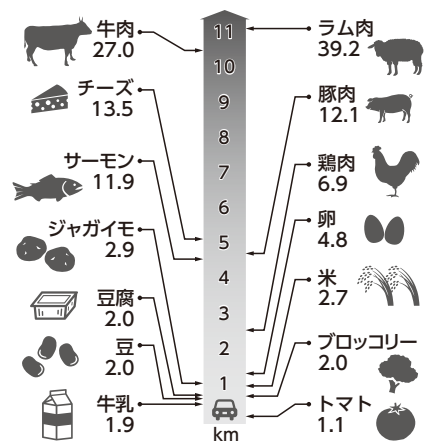
一番良いのは地元で取れた野菜中心の食生活をするのですが、自給率の低い日本ではやや難しいかもしれません。

牛肉を1kg生産するのに27kgのCO₂が出され、110gの牛肉は中型車で10km走るのと同じ量のCO₂を排出するそうです。

※右図は食品1kgを生産したときに排出されるCO₂の重さ(kg)と食品110gの生産と同等のCO₂を排出するのに必要な中型車の走行距離(km)

(王子生協病院 HPH 委員長 平山陽子)

食品のCO₂排出量(kg)



出典：Environmental Working Group

HPH：医療機関が医療の質と地域や環境を改善し、患者と家族、スタッフの満足度を向上させることを目的とした制度

● 診療所まつり

- 10月19日 荒川・汐入 健康まつり(荒川生協診療所)
- 10月27日 健康のつどい(生協北診療所)
- 11月2日 江北生協診療所 健康まつり
- 11月30日 鹿浜診療所 ふれあいまつり

● なんでも相談会

10月22日、11月26日、2月25日、3月25日(王子駅前公園)

● 健康チェック会

- 10月26日 暮らしフェスタ(エル・ソフィア)
- 11月16日 あだちNPOフェスティバル(エル・ソフィア)
- 11月30日 消費生活フェア2024(北とぴあ)

● フードパントリー

12月28日、3月29日(つどいの広場なないろ)

● 健康づくりサポーター養成講座「お口の健康サポーター」

2月1日(豊島虹のセンター) 要申込

診療体制表



班会予定



※班会予定と診療体制表は月ごとに掲載します。二次元コードでアクセスできない方は、各院所または組織部で体制表を受け取ることができます

カメラアプリから QRコードを読み取る手順



- ① 標準搭載のカメラアプリをタッチしてください
- ② カメラの画面で、QRコードを映します(写真は撮りません)
- ③ 読み取りできた場合、画面上にURLや「QRコード読み取り成功」と表示されますので、タッチしてください

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)

申込：本部総務部 (3927-8864)

- ▶10月16日 午後2時～5時
王子生協病院応接室(ミニコープ豊島店2階)
- ▶11月20日 午後2時～5時
荒川生協診療所2階 面談室
- ▶12月11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)

おさんぽ班(北足立第3支部 美濃山智子)

舎人公園は季節ごとにいろんな花が目を楽しませてくれます。4月にはネモフィラ、6月には蓮の花がきれいでした



◇どの病院・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 |
| ひまわり薬局 北区東十条2-6-5 ☎3912-0293 | 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 03-3927-5400 |
| 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 |
| 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 |

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。



ティー キャップ
T-CAP 東京ほくと
気候アクションプロジェクト

チャレンジ

T-CAPは、9月からエコチャレンジを開催中です。9月・10月のうち1週間を選び、シート項目に沿って挑戦して、達成日は○をつけていきます。

終了後はCO₂排出量を計算して感想とともに記入したら、組織部へ提出するだけ。目標を達成したらエコな商品をプレゼントします。

普段の生活に少しの工夫で排出量を減らせるかもしれません。達成できなかった方もシートに感想を記入して、「私はこんな工夫をしている」とアイデアなども教えて下さい。楽しく皆でチャレンジ!

地域公開講座

2024年度 第2回 土曜日糖尿病教室
糖尿病の合併症を知ろう

- [講義] ● フットケア…糖尿病指導療法士
● 合併症とシックデイについて…外来看護師
● 歯周病…生協王子歯科 歯科衛生士

[日時] 11月16日 午後2時～3時半

[場所] 豊島虹のセンター

[定員] 約20人 完全予約制

[締切] 11月9日 定員になり次第締切

[問合せ] 王子生協病院管理室 伊藤まで
TEL.3912-2201 / FAX.3912-7196

※申込用紙を病院受付までお持ちになるか、上記の問合せ先へFAXで申し込んでください

私の名曲アルバム



小さい頃は両親の影響で、ピアノの名曲アルバムやクラシックをレコードやカセットテープで聞いていました。小学生の頃には、数年ピアノを習っていました。今ではほとんど弾けませんが…。

小学4年生の娘がピアノを始めました。YouTubeで「ピアノ 難しい曲」など検索すると、10位以内に数曲入るのが音楽家フランツ・リスト(ハンガリー出身)の曲です。リストで有名な曲と言えば「ラ・カンパネラ」、イタリア語で鐘という意味です。一度は耳にしたことがあるかもしれないこの曲は「超絶技巧練習曲」といわれています。

1851年、2度の改定を経て完成した「超絶技巧練習曲集」の中に「マゼッパ」「鬼火」などがあります。高音・低音全ての鍵盤を弾くように進みます。ぜひ検索してみてください。(経理部 青野敦子)

お知らせ 名称変更について

広報誌へと変更するにあたって、名称変更案を募集しました。ご意見ありがとうございました。検討の結果、様式が変わると同時に名称も変わると混乱することもあるのではないかという意見が多く、当面は機関紙のときと同じ「東京ほくと」とすることになりました。

皆さんに愛される広報誌となるため、今後もご意見を寄せてください。よろしくお願ひします。(編集部)

**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.3913-9100

第433回 パズル

〈パズルのヒント〉

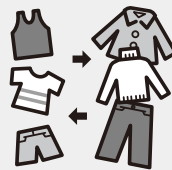
10月は○ユ○○○啓発月間。ピンクリボンは早期発見を呼びかける運動。罹患者・死亡者は年々増加傾向だが、早期発見で9割以上が治る。月1回の自己検診と病院での検診がカギ

〈とき方〉 □枠の4文字を並び替えると答えです。答えは次ページ下に

〈前回の答え〉 コクサイ



軟式と硬式がある全身スポーツ。紀元前に生まれ、エジプトでは宗教的な行為として行われていた



年2回行う、四季がハッキリしている日本独特の習慣。平安時代に始まり、江戸時代は年4回行っていた



糖度18度超の濃厚な甘みの大粒ぶどう。正式名称は石原センテナール。糖度を保つため摘粒される



漢字では青梗菜。甘みがあり煮崩れしない、日本で最も広まった中国野菜の一つ。強い抗酸化作用がある



豆腐のカニカマあんかけ

管理栄養士 吉田朱花

材料 (2人前)

- 絹ごし豆腐.....300g
- カニ風味かまぼこ.....2本
- しいたけ.....1個
- かいわれ大根、刻みねぎなど.....適量
- ★片栗粉.....小さじ1
- ★水.....70ml
- ★白だし.....小さじ2
- ごま油.....小さじ1～大さじ1/2

1人前あたり

カロリー：116kcal たんぱく質：9.6g 塩分：0.9g

作り方

- ① 絹ごし豆腐は4～6等分に切る。しいたけをスライス
- ② 耐熱容器に①の絹ごし豆腐をのせ、その上にしいたけをのせる。ラップをかけ、電子レンジ500Wで4～5分加熱(しいたけに火が通ればよい)
- ③ 別の耐熱容器に割いたカニ風味かまぼこと★を入れてよく混ぜ合わせる。ラップをかけ、電子レンジ500Wで30秒加熱。とろみがつくので、一度よく混ぜてさらに30秒加熱
- ④ ②を器に盛り(豆腐から出た水分は捨てる)、③をかける。かいわれ大根や刻みねぎなどをのせ、ごま油をかける



豆腐はカルシウムが豊富です。しいたけに含まれるビタミンDでカルシウムの吸収がアップします。電子レンジでつくれる簡単レシピです。



料理のポイント

電子レンジで温めると豆腐から水分が出るため、しいたけを豆腐の上にのせるのがポイントです。今回は生しいたけを使用しましたが、干しいたけを使うとより多くビタミンDを摂取できるので、水で戻してから使って下さい。



うさぎのお面

(協力：豊島1・2丁目りぼん班)

