

東京ほくと

2025年

2月号

第544号

特集

家族や近所と話し合い、 災害時に地域で支えあう準備を

目次

今月のトピックス

包括的性教育授業の実践

病気の話

無料低額診療事業を活用して

班活動スナップ

HPH委員会から

イチ押し！シネマ

健康クッキング



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

2025年1月1日現在 組合員数／29,231人 出資金額／1,410,349,000円

ホームページ



冬の花壇と
北区立中央公園文化センター
撮影／小川早苗





家族や近所と話し合い 災害時に地域で支えあう準備を



〈講師〉

一般社団法人
災害協働サポート東京
事務局長 福田信章 氏

防災学習会「被災地支援から学ぶ 地域防災力の大切さ」を12月3日開催しました。25支部から組合員60人、職員5人が参加し会場が埋まりました。

福田信章さんの講演では「まさか、こんなに雨が降るなんて」「まさか家が壊れるなんて」「まさか怪我をしてしまうなんて」が被災者の共通の言葉と紹介されました。しかし大雨や豪雨は予測しやすく、回避して命を守るにつながります。



スマートフォンで防災アプリを読み取る(北区)

「今までの台風は大丈夫だった」ではなく、あらかじめ情報を得て危険度を知り早めの行動を各自が考え、ご近所(自治会、町会、学校、行政)などに声かけして避難することが大切です。

避難場所には、ホテル、知人・友人宅、避難所などがあります。車中泊は避けた方が良さそうです。避難前にブレーカーを落とすのを忘れずに。一年に一日、二日でも家族やご近所と災害・地震時にどう行動するかを話し合ってみましょう。私自身もやってないので、声かけしたいと思います。

荒川区社会福祉協議会からは、地域団体とのイベント、ボランティア養成講座を区との協力で実施していると発言がありました。北区社会福祉協議会からは、城北ブロック(文京・台東・荒川・北)で交流していることや、低地から高台への避難をどうするかが課題であると発言がありました。そして荒川区福祉部高齢者福祉課地域包括支援係長からは「毎日が防災」と。

講演後は11グループに分かれ、ハザードマップを見ながら3区(荒川・北・足立)の浸水域を確認しました。北区では高台に避難先の小学校があり、遠くて狭いことなど、参加者の認識が一致しました。

昨今は水害や地震が毎年起きるため、東京ほくとの班会でも防災を話題に交流して認識を広げ、高めたいと思います。防災学習会に集うことは、何度あっても十分ということはないと思います。

(福祉たすけあい委員会 田口正子)



ハザードマップを見ながら、地域の状況を確認(荒川区・足立区)

シニアレジデントデイ

振り返って共有して学び合う、
医師研修



専門医になるために研修を受ける医師を「専攻医」と呼びます。東京ほくとでは専攻医10人が在籍し、研鑽を積んでいます。専門研修では日々の振り返りを大切にしています。その一つがシニアレジデントデイです。

月1回のシニアレジデントデイでは専攻医全員と指導医などが研修の進捗を確認し、感情を大切にフィードバックします。つらく悲しいことも、仲間と共有して次につなげます。一人では気づかないことも仲間の力で気づけ、診療の幅を大きく広げられる時間です。

11月は15人、12月は13人が参加。専攻医が印象に残った事例などを報告し、全体で話し合いました。似た事例に遭遇した指導医が教訓を共有したり、助言も行います。年度末には、1年の総括の場としてポートフォリオ発表会を開催します。

(専門研修プログラム責任者 田直子)

北区戦跡ウォーキング

私たちの身近にある
戦争の爪痕



10月30日と11月9日、北区戦跡ウォーキングを開催しました。2日間で22名が参加しました。

自衛隊十条駐屯地付近では戦前、兵器がつくられました。戦後は米軍基地となり、近くの王子野戦病院にはベトナムで負傷した兵士が運ばれたそうです。

赤羽では朝鮮戦争用に戦車が製造され、アカバナスペシャルと呼ばれたとのこと。放置された戦車で遊んだ子どももいたそうです。戦争と深く関わった歴史が、身近なところに残されていると実感しました。

ガイドの森松伸治さんは、戦争には被害と加害の両面があることに言及しました。日本の軍需産業は今も存在し、世界で使われる兵器にもその技術が使われています。他人事・無関心でいることは、とても罪深いことです。戦争につながる動きを注視していきましょう。

(理事会社会保障平和委員長 小川早苗)

鹿浜診療所ふれあいまつり

子ども向け企画も多く
幅広い年齢層が集った



11月30日に鹿浜診療所でふれあいまつりを開催しました。組合員や職員による出店のほか、近所の焼き芋屋やクレープ屋も出店し、売り場にはすぐに行列ができました。ボール遊び、おりがみ、カプセルヨーヨー、バルンアート、そして包丁研ぎも大賑わい。

抽選会ではくじが引かれるたび歓声が上がりました。

開催までに実行委員会を6回開き、地域と診療所がつながるまつりをめざして準備しました。保育園・郵便局・店舗・町会掲示板へのポスター掲示や、チラシ折り込み、SNSでの呼びかけで約300人の来場がありました。

(鹿浜診療所事務長 本間さやか)

人権を尊重する性教育を すべての子どもに

～地域の学校でも包括的性教育を～

後編



鹿浜診療所 所長
平山陽子

け止め、考えてくれたようです。「大切な知識を学べてよかった」という感想もたくさんいただきました。そして親御さんから「家庭ではなかなかこのような話はできない。我が子にしっかり教えてもらって大変ありがたかった」という言葉もいただきました。

インターネットが発達し、スマホで誤った性の知識に触れて、性犯罪に巻き込まれてしまう子どもたちも少なくありません。包括的性教育は、自分と相手を大切にするための人権教育でもあります。ぜひ今後も地域で続けていきたいと思っています。

※他人に見せても触らせてもいけない、自分だけの体の大切な場所。「水着で隠れる部分+口」と教えるとかかりやすい

前号に続き、昨年10月に足立区の新田学園で行った性教育講座の報告です。中学3年生には「自分の体は自分で決める、性的同意について知ろう」というテーマで話しました。

プライベートゾーン*を含め、相手の体に触れる行為にはすべて同意が必要であること。そこには上下関係や暴力があってはならないこと。気が進まないときの上手な断り方についても学んでもらい

ました。

性交に伴うリスク(妊娠、性感染症)、それを防ぐ方法(コンドームの正しいつけ方や低用量ピルなどの避妊法)も話しました。

2時間目は各クラスでグループワークを行いました。「年上のパートナーから泊まりに来ないかと誘われたときの上手な断り方」について考えてもらいました。

難しいテーマでしたが、多くの生徒は自分ごととして真面目に受

高齢者の困難は社会的課題でもある

なんでも相談会事例検討会2024

12月11日、なんでも相談会事例検討会が行われました。組合員と職員、なんでも相談会実行委員会の参加団体から計24人が参加しました。

昨年多かった相談事例の「住居」「高齢者の困窮」「孤立」について、グループごとに意見交換をしました。新しいマンションが建つと高齢化率は下がりますが、既存のマンションに住む高齢者の問題は増えています。8050問題や終活の不安が身近な問題として話し合



われました。

互いに支え合った時代が自助中心の対応になり、どこに相談したらいいかわからず、ギリギリまで我慢している人がいます。現代の課題であり高齢者だけの問題ではないという意見も出ました。なんでも相談会の理念の「つたえる つながる ひろがる」が大事だと改めて認識しました。

(王子生協病院事務次長 伊藤里美)

看護奨学生が発達障害を学ぶ
民医連で働く仲間とつながって



ナースエッグフェスティバル(NEF)

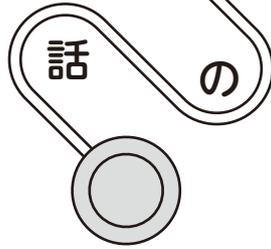
11月16日、NEF(全日本民主医療機関連合会 主催)が開かれました。関東近県の民医連から奨学金を受けている看護学生が、医療・看護を学び交流する場です。

奨学生から募った実行委員会が企画し、当日も司会進行、運営を担います。オンライン開催で、今年も100人以上の看護学生が参加しました。

今年は「発達障害は個性？障がい？～その人がみている世界や関わり方を知ろう～」というテーマでした。北海道教育大学の小野川文子教授による講演を聞いた後、アイスブレイクやグループディスカッションを行いました。

学生からは「いろんな学校の方と意見交流、困りごとについて話せて良かった」「発達障害について、良い学びになった」「対面で行いたかった」という感想がありました。普段会うことのない学生が集まって交流することで、将来同じ民医連で働くことになる仲間の存在を感じてほしいと願っています。

(看護学生担当 桐原玲子)



つながり大切に 安心して暮らす

認知症では地域の関わり合いが大切に

生協浮間診療所 医師 曾根久智



(公益社団法人 認知症の人と家族の会)、認知症カフェなどさまざまな相談窓口があります。

早く相談することで、良き理解者と出会い、より生活しやすくなるかもしれません。一度きりではなく、継続的な関わり合いも重要です。

私たちは認知症とともに生きています。厚生労働省によると7人に1人は認知症を発症し、「軽度認知障害」という認知症の前段階も加えると4人に1人の割合です。ただし、軽度認知障害の方が全員認知症になるわけではありません。このような時代に私たちはどのように認知症と向き合い、歩んでいったらよいのでしょうか。

認知症は脳の老化で、日常生活に支障をきたしている状態のことです。「もの忘れ」のイメージがあるかもしれませんが「認知症によるもの忘れ」と「加齢によるもの忘れ」はちょっと違います。

認知症によるもの忘れは①自覚がないこと、②日常生活への支障があることが特徴です。しかし中には認知症ではなく、うつ病や体の病気が隠れている場合があります。

認知症かもしれないと思ったら、まずは家族だけでも、早めの相談をお勧めします。地域には医療機関のほか、地域包括支援センター、認知症の電話相談

「認知症です」とわかったら、すべて自分や家族だけで抱える必要はありません。周囲の支援をうまく使うのもひとつです。そして自身のルーティーン(習慣)を持ち、ひとつずつ物事にとりくみましょう。

日々使用するものはひとつの場所にまとめ、カレンダー付きの時計や何かあったときの連絡先を持っておきましょう。新聞も昨日の出来事などが書いてあり活用できます。

認知症の予防には、運動、食事、社会参加の3つが良いとされています。毎日15分以上の散歩。食事はバランスよくとりましょう。人とのネットワークを持つことや、社会活動の参加も効果的です。

認知症をできるだけ遅らせることも大事ですが、人生に納得感を持てるように、老年期をどう過ごしたいかを考えて大切な人と話し合うことが重要です。

そして認知症になっても、つながりを大事に、安心して暮らせる地域づくりを皆さんと実現していけたらと思います。

無料低額診療事業を活用して

生活が苦しくても 必要な医療は受けられる



経済的に困難な生活を送る方々が、医療や介護にかかりにくい現状があります。お金がないことで足踏みをする方は、この地域にもたくさんいます。

年金受給者のAさん(親)と非正規雇用のBさん(子)。Bさんから入院費の相談を受けました。非正規雇用のため月々の世帯収入には変動があり、急な

Aさんの入院で出費が多くなったため、一時的に無料低額診療事業(以下、無低診)を活用しました。事業を活用したことで、Bさん自身も必要時に医療費の心配なく外来通院できました。

無低診は、世帯単位での申請が可能です。条件を満たすと、世帯全員が無低診を受ける資格を得られます。

医療費の不安は生活や家族の不安につながります。無低診だけでなく、対象となる社会保障制度につなぐ支援も行っていますのでご相談ください。

(王子生協病院医療ソーシャルワーカー 瀬尾真奈美)

●地域の広場

フットケア・タッチケア・チネイザン(要予約、2月は休み)
 ※申込は訪問看護ステーションほくと(5902-7156)

●土曜日糖尿病教室

3月15日(土) 14時～15時30分(虹のセンター)
 (定員15人・参加無料)

※申込・問合せ先：王子生協病院 管理室(3912-2201)

●なんでも相談会

3月25日(火)、4月22日(火)(王子駅前公園)

●フードパントリーとしま虹

3月29日(土) 15時～17時(つどいの広場なないろ)

診療体制表



※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

班会予定



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)

▶ 3月12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)

申込：本部総務部
 (3927-8864)

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)

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

班活動
スナックアップ



班員6人で文庫本1～2冊を回し読みして感想を述べあいます。好評だったのは山田太一「終りに見た街」です。

「この本読んだ？」班(赤羽東支部 山田康子)

◇この病院・医院の処方せんでもお受けいたします◇		★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。いつでも気軽に相談できるあなたのまちの薬局です。★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 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	EPARK 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	EPARK 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	EPARK 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 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	EPARK 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。



気候変動と貧困について知っておきたい10の事実

(国際協力NGOワールド・ビジョン・ジャパンより引用)

- ①気候変動の影響は平等ではありません
- ②気候変動は飢餓を悪化させます
- ③気候変動によって、水を確保することが難しくなります
- ④気候変動によって、健康を守ることが困難になっています
- ⑤気候変動は生計を立てることを困難にしています
- ⑥気候変動によって住む場所を追いやられる人々がいます
- ⑦気候変動によって学校に通えなくなる子どもがいます
- ⑧気候変動に対応すること、回復することには大きな費用が必要です
- ⑨気候変動は不平等を強めます
- ⑩気候変動には、みんなで一丸となって取り組みましょう

CO₂を多く排出している国が被害を大きく受けているわけではなく、排出量の少ない国ほど気候変動の影響をより大きく受けていることが明らかになっています。

(王子生協病院 HPH 委員会
事務局長 松浦広典)



イチ押し!
シネマ

「消せない約束」

KAMIKAZE TIME TRAVEL



「日本はいい国ですか？」記憶を無くした謎の青年ウミが、やりたい事が見つからない正矢に尋ねるシーン、わたしはドキッとしました。そう思えなかったから。しかし正矢が戦後発展しても変わらない日本の素晴らしさ

や歴史に触れ、日本への自信と誇りを取り戻す…その過程を、見る私たちも心が揺さぶられ熱くなります。

戦後80年の今、大きな震災が起こってもこの国に魅了され大勢の外国人が訪れる今。いつもとは違った視点で日本を感じませんか。この作品は数々の国際映画祭で賞を獲得しています。今でもオンラインや自主上映会で観ることができます。

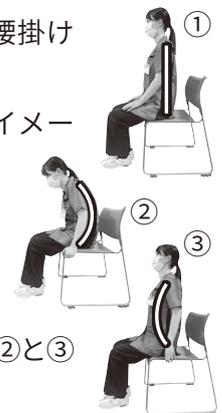
(江北生協診療所 看護師 西方美沙子)

腰痛予防 座ってできる体操

腰痛は背骨の変形などが原因となることが多く、足腰の筋力や柔軟性が低下することによっても引き起こされます。痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。(王子生協病院 リハビリ課)

背骨全体の動きを改善する運動(10～30回)

- ①背筋を伸ばして椅子に浅く腰掛けます
 - ②骨盤(お尻)を後ろに傾けるイメージで、背中を丸めます(猫背)
 - ③骨盤(お尻)を前に傾けるイメージで、背中全体を伸ばして胸を張ります(鳩胸)
- 骨盤と背骨の動きを意識して②と③をゆっくり繰り返しましょう。



第436回 パズル

〈パズルのヒント〉

2月15日から、所得税の〇〇〇〇申告が始まります。1年間(1月1日～12月31日)の所得から納める税金の金額を計算し、税務署へ申告します

〈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



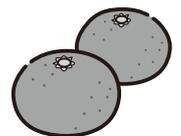
時間を計ったり時刻を示す機械。電波式では誤差がほとんどない



海水面下にある地面。化石燃料の発見などにより調査されることも多い



就寝時に頭部を載せるもの。さまざまなことわざや慣用語に用いられる



皮をむくことができる柑橘(かんきつ)類の総称。冬の果物として有名



チョコプリン

パティシエール 中村真紀

■ 材料 (4人分)

- 牛乳.....360g
- ビターチョコレート.....90g
- グラニュー糖.....30g
- 粉ゼラチン.....6g
- (お好みで)生クリーム.....適量

■ 1人分あたり

カロリー：244kcal

■ 作り方

- ① 大きめの耐熱ボウルに牛乳、チョコレート、グラニュー糖、粉ゼラチンを入れ、泡立て器で軽く混ぜる
- ② ラップをしてレンジ(600W)で1分かけたあと、ラップを少しめくって泡立て器でよく混ぜます。再びラップをかけてレンジで1分かけ泡立て器でよく混ぜ...を合計4回繰り返す(1回目はチョコが分離して混ざっていないようだが、4回目が終わってよく混ぜる頃にはチョコが均一に溶ける)
- ③ 氷水(または保冷剤と水)の入ったボウルを用意し、そこに②のボウルをつけて、1分間、泡立て器でかき混ぜながら冷やす
- ④ 茶こしなどでこしながら器に流す。冷蔵庫で1時間以上冷やす
- ⑤ お好みで生クリームをかけていただく



すべての材料をレンジであたため、混ぜて冷やすだけでもおいしくできます。ぜひおためしください



料理のポイント

- ✳ グラニュー糖の半量を、カロリーゼロの「ラカントS」に置き換えるとカロリーが抑えられます
- ✳ チョコレートはビターを使うと味がハッキリするのでおすすめです。植物油が入っていないものをご使用ください
- ✳ 生クリームは植物性脂肪ではなく動物性脂肪のものがおすすめです
- ✳ 大きい容器に全量流して冷やし、スプーンですくってお皿に盛り付けてから生クリームをかけていただくのもおしゃれですよ



おりがみ

きもの

(協力：豊島1・2丁目りぼん班)

