

生協の現況 2015.5.1現在
 組合員 33,844人
 出資金 15億5,795万円
 一人平均 46,033円

今期増加
 組合員 94人
 出資金 6,843万円



一人は万人のために万人は一人のために

2015年
 (6月号)
 第430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/

健康づくりは健康診断から

年に一度はからだの総点検を

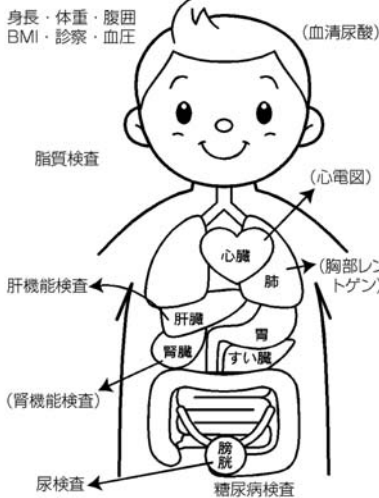
新年度になり、各区から特定健診のお知らせが届く時期になりました。みなさんは、もう今年の健康診断の計画は立てましたか？「自覚症状がないから自分は大丈夫」と健康診断を受けない方がいますが、がん

生活習慣病予防には健康診断が大事

ある日の夕方、スーパーの前で健康づくり委員のAさんと友人のBさんがこんな会話を交わしました。
 Bさん「先日、特定健診のお知らせがきたけど、面倒くさくて」
 Aさん「あら、身体の点検のいい機会じゃないの」
 Bさん「最近食欲も落ちてるし、ちょっと体重は増えてきたけど絶対調なのよね」
 Aさん「二気な時や自覚症状がないと健診も面倒に思うのね」
 Bさん「何かあったら病院に行けばいいしね。健診も毎年受けなくちゃいけないのかしら」
 Aさん「高血圧や糖尿病などの生活習慣病のはじまりは、ほとんど自覚症状がないのよ。だから年に1回健診を受けて早く見つけることが大切なのよ」
 Bさん「前回受けた時は『経過観察』って判定だったし、大丈夫かなって思ってたわ」
 Aさん「私なんて、毎年受けているから、去年とどう変わったか数値を気にしてわよ。コレステロールなんて年々上がってるし、若い時みたいになりたくないから、ばっかり食べてちゃ駄目だわ」



主な検査項目



()=区により実施が異なります

受けているから、去年とどう変わったか数値を気にしてわよ。コレステロールなんて年々上がってるし、若い時みたいになりたくないから、ばっかり食べてちゃ駄目だわ。健診を受ける



王子生協病院の健診ルーム。ひとつのフロアで全ての健康診断ができます。体制によりレントゲンは一階で行う場合もあります。



と生活習慣も意識するようになるわ」
 Bさん「でも、予約を取った時間半日ばかりで面倒だわ」
 Aさん「生活習慣病になったら毎月来なくちゃいけないし、医療費もかかるからもっと大変になるわよ」
 Bさん「そうね、さっそく電話で予約を取ってみるわ。ありがとう」
 Bさんは、次の日さっそく健康診断の予約を取りました。午前中はパートの仕事をしているため、午後の時間帯に受診し、2時間ほどで終えることができました。

区によって受診方法が異なります
 各区の特定健診および後期高齢者健診の実施期間は、下記の通りです。医療機関により受診時間や受け付け方法が異なりますので各自お問い合わせください。また、足立区に続き今年度より荒川区、北区でも胃がんリスク検診(ピロリ菌抗体を含む血液検査)が開始になりました。対象者

北区	特定健康診査 (40~74歳) 後期高齢者健康診査 (75歳以上)	6月1日(月)~8月31日(月) 9月7日(月)~10月31日(土)
足立区	特定健康診査 後期高齢者健診	5月通知到着~1月30日(土)
荒川区	特定健康診査 後期高齢者健診	
		7月1日(水)~11月30日(月)

の方に受診券が送付されてきます。5才ごとの節目の機会をお見逃しなくお受け下さい。
 少しお金がかかっても、一気に全身をチェックしたい方には、王子生協病院の半日人間ドックをお勧めしています。がん検診のほかオプション内容も豊富です。お申し込みは、王子生協病院検査課直通電話391215181

注射器

私は二人の幼い孫がいる。この幼子たちに、どんな人間になって欲しいと願うか。最近よく考え込んでしまう。健康であれ。これは誰もが願うことであろうが、近頃はこの根源的な願いさえかなえることが難しい。最大の危険信号は「戦争」と「貧困」。世界中でこの信号が点滅しているが、我が国はとりわけ危機的状況にあるように思う。この信号も、安倍政権の「戦争への道」をまいる姿勢が、日々狂暴化しているからである。孫たち世代が戦場に駆り出されるという事態が現実味を帯びてきた。一方で国民の貧困化はすすみ、社会保障は急速に切り捨てられている。昔、アメリカ映画に「暴力教室」というのがあった。ニューヨークの黒人スラム街でハイスクールの生徒たちが、差別と貧困に痛めつけられる現実への怒りを、暴力という形で爆発させるのに対し、一人の教師が「愛」と「理性」によって暴力から解放していく、という話だったかと思う。安倍政権は「日本の平和と安全がおびやかされる危機」を声高に強調し、だから「いつでも、どこでも戦争できる国」になければならないと主張する。想定する敵は中国。つまりは日本を戦争という「究極の暴力」国家にするつもりらしい。安倍首相に映画での教師のような人格を求めたくもない。だとして私たち国民が「愛」と「理性」によって、この事態に対峙していくより他ない。

王子生協病院検査課直通電話391215181

理事会だより 5月16日

2014年度決算確定
緩和ケア病棟開設・リハビリ機能充実

理事長あいさつ
大山 美宏

2014年度の修正後の決算が出ました。消費税増税、マイナスの診療報酬改定のなかで、当初の予算を越えました。職員の奮闘を讃えたいと思います。特に病床の稼働率は東京民医連

の中ではトップ、一般病棟、障がい者病棟、回復期リハビリ病棟など大奮闘しました。また緩和ケア病床も1年目にして相当な稼働でした。そしてリハビリの365日実施をやりとげたことは大きな前進でありました。

5月14日、「戦争立法」の閣議決定、15日衆議院提案がありました。いよいよこの夏は、おそらく安房闘争に比した国民的運動が求められると考えていると思います。安倍内閣の猛動を、憂える良心的保守の方もまきこみながら、そして若者、母親も巻き込みどんどん運動を大きくしていく必要があります。

「戦争する国にさせない」
国民的運動を広げましょう

5月14日、「戦争立法」の閣議決定、15日衆議院提案がありました。いよいよこの夏は、おそらく安房闘争に比した国民的運動が求められると考えていると思います。安倍内閣の猛動を、憂える良心的保守の方もまきこみながら、そして若者、母親も巻き込みどんどん運動を大きくしていく必要があります。

オスプレイ配備を許さない

1機200億円を超えるオスプレイを、社会保障を削減した費用で17機購入、まさに「社会保障改悪は戦争前夜」です。さらに沖縄に配備されているMV22に比較して7倍も危険な特殊作戦機のCV22を2017

沖繩県民が民族の誇りをかけて辺野古に基地を許さないとなってます。今度は東京都民の番です。私の家の上も跳びます。立川相互病院、あきしま相互病院の上も飛びます。数キロメートルしか離れておられない。一緒に中止させる運動を起こしましょう。



5・3憲法集会、横浜みなとみらい臨港パークにて。前列2人めが大山理事長

「理事会議事録要旨」

報告事項

①4月組織活動報告
組合員加入94人、出資金増資684万円、増資者994人、班会開催85回、2項組合員7人。夏期増資は年度目標の40%を。支部長学習交流会でつながりマップを作成する。NPT行動報告集会開催。戦争反対署名行動、ストップ安倍政権大集会、連日の国会行動など参加要請。事業所利用委員会規定づくり。機関紙8月号に「戦後と同一年」70年企画で記事募集。②2014年度決算見直し報告。③王子生協病院、診療所群、看護部、福祉事業部報告。④岩手県宮古市震災支援サロン参加要請。⑤民医連関係報告。⑥総代会議事日程報告。⑦法人事務局長制を廃止、診療所統括部長を新設。

議決事項

①第74回通常総代会・役員推薦委員会の設置、②第74回通常総代会の委任状と書面議決書の取り扱い、③生協浮間診療所の電子カルテシステムサーバー機入替、以上確認した。

◎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。

戦後70年 原稿募集

「戦後と同一年」企画
戦後70年を経て想うこと

2015年は第2次世界大戦が終わり70年、そして広島と長崎に原爆が落とされて70年です。戦争の悲惨さを伝えることと合わせて、戦後直後の混乱を生き抜いてきた方たちの70年を振り返っての想いをご紹介します。悲惨な歴史を伝えていく役割をもつ方たちです。皆様方の原稿をもとにシリーズで掲載（予定）していきたいと思ひます。

- ・対象：70歳前後の方
- ・原稿：約1000字
- ・締切：9月末まで
- ・お名前、年齢、顔写真を紹介します。
- ・応募いただいた方には図書カードをさしあげます。

機関紙掲載と字数調整は編集委員会にお任せください。



2014年2月、北区鞍跡めぐり（北とびあ前の平和祈念像）

〈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となれます（定款第6条）。転居やお亡くなりに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）までにご連絡をいただき、年度末（3月31日）に処理させていただくことが基本となっております。お困りの事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

他事業所からケース移行の依頼があったAさんは、高齢のご主人と二人暮らしです。初めは、ご主人がサービ

医療と介護の現場

過ぎしてきた
歴史を大事に



髪で若いご主人と子どもさんでバースデーケーキを囲んで撮られた写真、お正月にお節料理を囲んで皆で撮

うでした。Aさんが自宅で生活を送れるようにするた

（地域ケアセンター）わかばケアマネジャー 佐藤淳子

影された写真等、家族の歴史が伝わってきました。Aさんとのツーショット写真もあり、Aさんを大好きなご主人

ケアマネとして様々な利用者さんと関わっています。が、全ての方に、今まで過ごしてきた歴史があり、現在の状況や思いがあることを再認識しました。今後

問すると、居間の壁には夫の若かりし頃の家族写真が沢山貼られていました。ふくらとしたAさん、黒

影された写真等、家族の歴史が伝わってきました。Aさんとのツーショット写真もあり、Aさんを大好きなご主人

ケアマネとして様々な利用者さんと関わっています。が、全ての方に、今まで過ごしてきた歴史があり、現在の状況や思いがあることを再認識しました。今後

1日の適正カロリー摂取で健康的な体づくりを

王孝生協病院
管理栄養士 生島まほろ

今、日本の糖尿病患者数は年々増加しています。糖尿病の合併症の予防に欠かせないのが食事療法です。糖尿病食は糖尿病でない人も心がけていたいただきたい食事です。

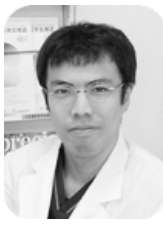


「断食」や「我慢」とい

病気の話題

王孝生協病院
医師 青木 一成

熱中症とは高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻したりするなどして、発症する障害の



標準体重(kg) × 身体活動量 (キロカロリー) ÷ 2 = 1日必要エネルギー (キロカロリー)

たった1メートルがあるかもしれないませんが、食べていけないものは一切ありません。摂取量と食べるタイミング、バランスの問題なので

1日の必要エネルギー量を知らましよう
まずは自分の身長に見合った「標準体重」を計算します。

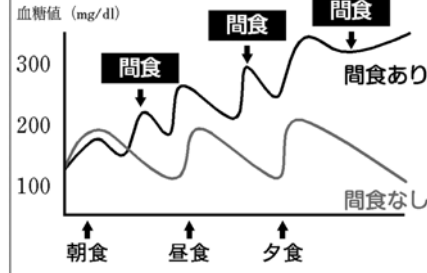
身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重(kg)

総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労および熱射病に分類されます。症状は、めまい、失神などの軽いものから、脱力感、倦怠感、頭痛、吐き気、重症になると意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい)、意識がなくなったりや救命救急処置なしには死に至るものまであります。また、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起ることもあります。近年熱中症による死亡数は増加傾向にあり、65歳以上の方の割合が大きいです。

暑さに慣れること
水分補給

ホルモンが働きます。インスリンの作用により、血糖は徐々に下がり、3時間後に元の血糖値にもどります。また、間食は一般的には多くとも200キロカロリーまで、午後3時が基本です。間食を含めた食間を最低3時間あけます。食事をとり血糖値が上がってくると、インスリン(血糖値を下げる

安静(寝たきりのお年寄り・常にベッド上安静)	20kcal
室内(重度の糖尿病・肥満 室内で過ごす方など)	25kcal
軽労働(デスクワーク主体・主婦・動きの少ない工員など)	30kcal
中労働(立ち仕事が多い職種)	35kcal
重労働(肉体力労働者・スポーツ選手など)	40kcal



だ血糖値が下がり切っていない時に間食をすると、再び血糖値が上がってしまい、ずっと高血糖状態が続いてしまいます。これが糖尿病の原因となります。(参考・表2)

(表1)

(表2)

熱中症と予防

「頻繁な休憩と水分補給」を行い、「絶対に無理をしない、頑張らない」とです。

尿の回数が増えたりも少なく、尿の色が濃くなったら脱水のサインであり要注意

意です。喉が渇く前に補給するのもポイントです。睡眠時、入浴時にも発汗します。就寝前、起床時、入浴前後にコップ一杯(約200ml)の水分を補給する必要があります。日中はコップ半分程度の水分を定期的に

に(1時間1回程度)補給し、のどの渇きを感じる前に水分補給を心掛けます。特に高齢者は口渇感等の感覚が衰えており、十分に注意する必要があります。飲酒時、空調装置使用時も脱水しやすいので注意

が必要です。

熱の放散と遮断

衣服による防暑対策の基本は、衣服の中や体の表面に風を通して体から出る熱と汗をできるだけ速く放散すること、日射の侵入を防ぐことです。室内では皮膚の露出が大きく、開口部の大きいことが効果的です。しかし、屋外では皮膚の露出を抑え、日傘やつば広の帽子などで日射を遮断すると有効です。

住まいへの対応として、建物各部を断熱する、窓から射し込む日射を遮る、風通しを利用する、冷房するなどです。

適度な冷房を

異常な暑さ(連日35℃を超えるような暑さ)が続く時は、積極的に冷房(室温が28℃)を使う必要があります。空調の効いた公共施設や商業施設に避難することも必要です(たとえ数時間でも涼しいところからだを休めることは有効です。水シャワーや水浴びも体温を下げるのに有効です。睡眠時の熱中症発症予防のために、就寝前に必ず水分を補給しましょう。夜間には、冷房をつけて寝ることも必要です。

参考にして、これからの暑さに備えてください。

バランス

バランスの整った食事とは、炭水化物・脂質・たんぱく質・食物繊維がそろった食事のことをいいます。炭水化物はご飯・麺類・パンなどの穀類からひとつ選ぶようにします。たんぱく質は魚・肉・豆類などからひとつ選ぶようにします。食物繊維は一食小鉢二つ分の野菜で摂取しましょう。

脂質は肉や魚などに自然に含まれているため、揚げものにするなど、積極的に摂ろうとしなくて大丈夫です。生きていく限り、健康的な体づくりをみながら目指しましょう。

健康づくりスキルアップ講習会

10年ぶりに医療福祉生協の健康習慣が改定されました。みんなで学び、普及しましょう。

日時: 7月30日(木) 午後2時より
場所: 豊島ふれあい館 2階大ホール
内容: 健康習慣の学習
新しい健康チェックの体験
健康チャレンジの説明
ロコモ予防体操
対象: 健康づくり委員、理事、支部長、運営委員



8つの生活習慣

1. 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
2. 心身の過労を避け十分な休養をとる
3. 禁煙にとりくむ
4. 不適切な飲酒をしない
5. 過度の運動を定期的につづける
6. 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をする
7. 間食せず、朝食をとる規則正しい生活
8. 1日1回以上よごれを落としきる歯磨きをする

2つの健康指標

1. 適正体重、適正腹囲を維持する
2. 適正な血圧をめざす



世界の核廃絶への 想いがつながって

3人の代表団を派遣

核不拡散(NPT)再検討会議・ニューヨーク国際行動

核不拡散条約(NPT)再検討会議が4月27日から5月22日までニューヨークの国連本部で開催されました。4月25日から5月1日までのニューヨークでの国際共同行動に3人の代表を派遣しました。日本からは1058人が参加、6033万筆を超える

行動することの大切さを学んだ

理事 小川 早苗

ニューヨークで署名行動

お借りした祭半纏を着込み、ホテル近くで署名行動。通り過ぎる人々に声をかけると、難しさにドキドキしました。用意したうちわや折り鶴を手渡すと皆さん大喜びでした。一時間ほどでしたが、国籍を問わず核兵器廃

絶を願う人となつた瞬間でした。

原爆投下への謝罪

ユニオンスクエアを出発点にパレードが始まり、すぐにお許しください」という文字が目に入りました。持っていたのはアメリカ人の女性と子どもたち。広島・長崎に対する謝罪の言葉に日本の方たちが駆け寄っていました。反省と許しが平和をつくるのだと実感しました。



ニューヨークの街に日本の団体旗

子孫に平和な世界を残す

今までは、「誰か核兵器を無くして」と心の中で願

世界の流れは核兵器廃絶へを痛感

ひまり薬局浮間店薬剤師 木内 知子

NPT再検討会議の到達点

メキシコは核保有国による全面廃絶への明確な約束の再確認と、核廃絶の効果的措置について多国間交渉を始める具体的な行動を求め

そ。私も子どもや孫に平和な世界を残すためにささやかでも出来ることをしたいつもりです。

「平和プロジェクト」の集大成

王子生協病院管理栄養士 宮城 桃子

この5年間、青年社保平和プロジェクトに関わる中で、ずっと意識していたNPT再検討会議への参加は「5年間の集大成」になると思えました。原水禁世大会でも幾度となく感じた「その地に実際に立つこと」で得られる感情と出会いたくてニューヨークへ行くことに決めました。

熱い出会い

2日目、街頭署名活動で「昨年、広島に行った。原爆資料館で立



ニューヨークの街で署名行動

とを改めて感じました。直前まで署名を集め、募金や物品の販売などに加え壮行会も開催していただきました。

民医連・生協の平和への想いについて

医療に関わる者として、一瞬にして大勢の命を奪う戦争、核兵器について反対していくという理念はほかの医療機関にはないもので

いた。僕たちの国は豊かな歴史をつくったんだと感じた」と話してくれた男性がいました。彼も、私たちが涙が出てきました。この土地に赴いたからこそ出会えた感情のひとつでした。

思いがけない再会

3年前の原水禁世大会の分科会で一緒に被爆体験の語り部をされていた方が再び、語り部と聞き手としてニューヨークで再会。「平和に」関心を持ち続けてくれていたんだね。嬉しいな」と言葉を掛けてくださいました。参加した意味はここにもあったのかなと思いました。

す。この理念があるからこそ普段の医療活動のなかでも命を大切に、患者さんに寄り添う医療ができるのだと思います。

世界は核兵器廃絶、軍縮、紛争の話合いによる解決など武力にたよらない外交こそが本流だと実感しました。これから世界の平和の流れを日本でも本流にしていくよう協力を広げていきたいと思います。

病院・診療所・事業所だより 街づくり



退院後のリハビリなどにご利用ください

「ほくとはなも大変なことです。限界までがんばりすぎて疲れきってしまった前に、ぜひ介護保険のサービスを手を使ってください。」
少しくもイメージがわくようにミニパンフを作りました。はなみずきのような多機能施設(入所・ショート・通所リハビリ)をはじめ、ヘルパーさんやデイサービスなど、いろいろな組み合わせで自分に合った使い方ができます。
住み慣れた地域で暮らし続けられるように、入所機能と在宅支援機能を活用してください。(事務長・斉藤智恵子)

老人保健施設はくとはなみずき
「ほくとはなも大変なことです。限界までがんばりすぎて疲れきってしまった前に、ぜひ介護保険のサービスを手を使ってください。」
少しくもイメージがわくようにミニパンフを作りました。はなみずきのような多機能施設(入所・ショート・通所リハビリ)をはじめ、ヘルパーさんやデイサービスなど、いろいろな組み合わせで自分に合った使い方ができます。
住み慣れた地域で暮らし続けられるように、入所機能と在宅支援機能を活用してください。(事務長・斉藤智恵子)



グループで意見を出しあった

組合員と職員がともに「地域緩和ケア」を学ぶ

2014年5月の緩和ケア病棟開設に伴い、患者さんのケアだけでなく「私らしく生きる」ための学習会として「地域緩和ケア講座」を開催し、地域の方々の意思決定」の講義では、職員が寸劇を行い、参加者にイメージしていただきました。参加者の方は経験も様々で、職員もいろいろ勉強になっています。2015年度も、形式は変わりますが、地域の方と一緒に学ぶ機会を作っていく予定です。(事務次長・伊藤里美)

王子生協病院
2014年5月の緩和ケア病棟開設に伴い、患者さんのケアだけでなく「私らしく生きる」ための学習会として「地域緩和ケア講座」を開催し、地域の方々の意思決定」の講義では、職員が寸劇を行い、参加者にイメージしていただきました。参加者の方は経験も様々で、職員もいろいろ勉強になっています。2015年度も、形式は変わりますが、地域の方と一緒に学ぶ機会を作っていく予定です。(事務次長・伊藤里美)

まわりの看護

(19)

2015年春、新人9人の看護師が入職しました。6日間の研修を終え、各職場に配属されて、現場で奮闘中です。研修の最後に、一人ひとりの想いを話してもらいました。その「決意表明」から一部抜粋して紹介します。

（久保寺春香）

一人ひとりを大事に
自分が生まれ育った街で地域のために働きたい、一人ひとりの人権を大切にしたいという想いからほくとへの入職を決めました。患者さんだけではなく、ご家庭にも寄り添い、自分も相手も大切にできる看護師になりたいです。

看護師一年生 熱い決意語る

（鍋島 菜(さい)）

実習中に担当した長期間ベッドで安静が必要だった方が車椅子に乗れた時の笑顔は忘れられません。一人ひとりの人生に寄り添いたいと思い、ほくとに就職しました。福島訪問や組合員さんのお話を聞く機会をおとじて、生の声を耳を傾けることをこれからも大切にしていきたいです。

地域の健康づくりに関わる組合員さんとともに地域の健康づくりに協同する医療生協に改めて魅力を感じました。いこのちの平等や平和を守り社会に働きかけること、より多くの方がほくとが分かった「若い人たちが階段（段差）の高さや手すりの有難さなど普段はあまり気にしないことに気づけてよかった」

（武田祐美）
民医連の活動を学んだり、福島の訪問をおしり、相手の立場に立つ看護を大切にしたいと思えます。これから出会う地域の方との縁を大切に、信頼される看護師になりたいです。



フレッシュナースのみなさん

（藤井真由香）
心に残り、病気を抱えた患者さんとのようなことを大切にしているほくとに魅かれ就職を決めました。広い視野をもって皆さんのことを学びたいです。（太田尾柊太）

（中道美南子）
実習中、病気で話ができなかった患者さんに声をかけ続け、最終日に「頑張っつね、また会いましょう」という言葉を聞いた。経験から、どんなときもコミュニケーションを一番大切にしていきたいと思えます。（石原佳子）

「若いゼミ」がスタート 装具を付け「老い」を体験

医学生、職員、地域の組合員さんなどが対話を楽しむながら学ぶゼミとして昨年からはじまった「若いゼミ」。今年度も1年間継続して開講していきます。

その後、「おいたろう」という高齢者の身体状態を体験する装具を装着し、階段の昇り降り、自動販売機での飲み物購入を行いました。感想です。「他の人の話を聞いて自分だけ特別でな

（山下幸恵）
苦しんでいる誰かの力になりたいと思ひ看護師になりました。一人ひとりの患者さん、そして地域のために皆さんの職種が力を合わせるほくとで、自分の力を発揮していきたいです。

（木村由未子）
親しみやすさを大切に、その人らしさを引き出せる看護師になりたいです。退院後の生活や、どうしたら病気を予防できるかにも関心をもって地域の健康づくりに関わっていきたくです。



装具をつけて「老い」を体験

王子生協病院学生室 3912-17210

※ご親族やお知り合いの方に医学生がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

地域で学んだ実態を 国会議員に訴えてきた

青年国会行動研修に30人参加

新入職員育成の一環として開催している青年国会研修（東京民医連主催）、5月20日開催に東京ほくとから新入職員中心に30人が参加しました。



はじめて国会に来ました

（森松伸治）
国会議員とも懇談でき、新入職員は、地域で学んだ実態を一生懸命に訴えていきました。「現場に戻って活かせるようにしたい」との感想が出されました。

（組織部・森松伸治）
「若いことば」は、ほくとの「事業所利用委員会交流会」で利用委員長が刺激を受け、

（組織部・森松伸治）
「若いことば」は、ほくとの「事業所利用委員会交流会」で利用委員長が刺激を受け、

病院・診療所・事業所だより

江北生協診療所
毎月第3金曜日に事業所利用委員会を開催しています。この10年間、患者送迎車の表現、看護師長参加のもと、合同保健委員会の再開など要望に応え、第一、第二支部合同のどりくみを調整する会議として重要な役割を担ってききました。

街づくり

福祉用具サービス「ハビネス」
んやご家族、地域の皆さんが来られ、毎日にぎやかに過ごしています。



新入職の2人

（組織部・森松伸治）
「若いことば」は、ほくとの「事業所利用委員会交流会」で利用委員長が刺激を受け、

（組織部・森松伸治）
「若いことば」は、ほくとの「事業所利用委員会交流会」で利用委員長が刺激を受け、

（組織部・森松伸治）
「若いことば」は、ほくとの「事業所利用委員会交流会」で利用委員長が刺激を受け、



もきよた
かのお便利
馬場百代

(8)

そろそろ田植えの時期でしょうか。小さい頃、新学期が始まって、田んぼにきれいに並んだ稲を見ながら帰り、おたまじゃくしを探しながら道草したものです。

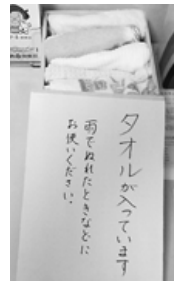
虹の箱

事業所利用委員会



①ネームプレート

生協浮間診療所で院内巡視を行う。診療所利用委員会が2月19日に診療所内巡視を行いました。



事業所利用委員会では今後も利用者の方々の意見・ご要望に耳を傾けより良い診療所づくりを目指していきます。

これは毎年10月に取り組んでいる「医療介護評価アンケート」の結果、施設面での評価が少し低いを受けての行動です。中には玄関の自動ドア化など技術的改善を手がけてきました。

《改善した4点》
①診察室のネームプレートを取換えました。
②雨のときのタオル入れをわかりやすくしました。
③掲示物の整理。期限の切れた古いものを処分して、新しいものを張り直しました。
④椅子の移動。傷のついた椅子を目立たないところにあるものと交換しました。
(生協浮間診療所事業所利用委員会委員長・揖斐正吉)

◆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。

あすか薬局 北区豊島3-5-6 ☎3912-7478	かえで薬局 足立区江北1-26-8 ☎3896-6620
すずらん薬局 北区志茂4-14-1 ☎3598-3085	わかくさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054
しんでん薬局 足立区新田2-12-7 ☎3911-2274	あらかわ虹薬局 荒川区荒川4-54-4 ☎3803-1005
ひまわり薬局 北区東十条2-6-5 ☎3912-0293	堀切虹薬局 葛飾区堀切7-12-1 ☎3604-9419
ひまわり薬局浮間店 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081	薬剤師募集 詳細は3914-0700ひまわり企画まで



合同集合研修に参加した新・途中入職した皆さん

2015年度新・中途入職 総勢32人が元気に決意

中途入職者を含め32人が4月1日から6日まで東京ほくと・(株)ひまわり企画・(有)虹企画の合同集合研修に参加しました。職種別には医師2人、薬剤師2人、看護師・保健師11人、セラピスト10人、事務3人、介護福祉士3人、福祉用具相談員1人です。

研修内容は、接遇、事業所見学、民医連・医療福祉生協についての紹介、労組の平和活動などの紹介、労組について、福島被災地見学、地域組合員との語り合い、医療安全、感染対策と盛りだくさんでした。

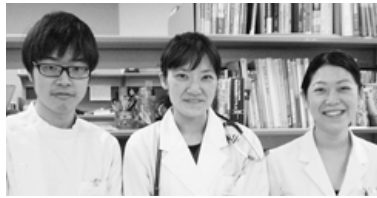
研修最後に「私はこんな職員になりたい」と一人一人が発表。「地域の組合員さんに支えられている」「働く意欲が湧き上がってきた」という元気な感想が聞かれました。

新入医師紹介

坂本 雄飛

(さかもと ゆうひ)

初期研修医1年目の坂本雄飛です。出身は千葉県、大学が青森にあり冬の積雪には閉口しましたが、現在



左から坂本医師、山田医師、福留医師

は通勤ラッシュに採まれる生活です。私と王子のつながりは15年も前にさかのぼります。当時は高校生ながらも1日医師体験を通じて、病院と地域の密接な関わりを自分もそこで働ければと思っていました。

社会人生活を経て医学部

山田登紀子

(やまだとまこ)

東京生まれ、東京育ちですが、働きだしてからは関西にいた期間が長いので、東京人らしさは薄いかもしれません。以前は小児科医をしていましたが、子どもだけでなく、家族みんなのお手伝いができる医師になりたいと思い、家庭医を志すようになりました。皆様いろいろなご相談いただきましたら嬉しいです。

福留 恵子

(ふくとめ けいこ)

4月から王子生協病院で

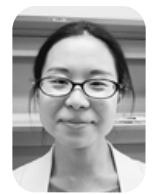
お世話になっていきます福留恵子と申します。今年で医師8年目になります。昨年家庭医療専門医を取得し、主に総合診療を勉強してきました。

長野県出身ですが、出身大学が高知大学ですので、最近が高知県の西の端(足摺岬に近い宿毛市)と東の端(室戸岬に近い安芸市)にある2つの県立病院で勤務していました。病院では、主に5階の急性期病棟での入院診療を担当しています。病棟ではぜひ気軽に声をかけてください。

石川 美緒

(いしかわ みお)

4月から鹿浜診療所に就任しました、石川美緒です。



石川医師

9年目の医師です。医者としてのスタートを高齢者の急性期病院で過ごした後に家庭医の道に入り、診療所に所属しながら、家庭医になるために必要な知識を様々な病院で研習しながら学んできました。

医者3年目のときに、王子生協病院の3A病棟で1年間研修させていただきました。あれからもう6年も経ったのかと我ながら驚いています。

法律相談会

無料

東京北法律事務所の協力により「法律相談会」を開催しています。完全予約制です。組合員になってご利用下さい。詳細は3927-8864(法人本部)まで

6月17日(水) 14時~17時

場所: かえで薬局2階会議室 (江北生協診療所前)

7月15日(水) 14時~17時

場所: ひまわり薬局2階会議室 (生協北診療所前)

通信

(敬称略)

わたしも配ってます

近隣の方々との大切な出会いの場

十条東支部
大島キヨ子

志茂 神田節子(64)
荒川沿いに野バラを見に行きました。白い小さな花



お世話で、機関紙「東京ほくと」を配っています。そのときの近隣の方々との大切な出会いの場でもありません。

「家にもって希望のない日々を送る老人にはなりたくない」といつのが、9年前に王子生協病院で胃がんの手術を受け、健康を取り戻せた私の本音です。現在は地域の委員さんの



季節のスナップ

春日部市の江戸川河川敷で、毎年5月3日、5日に開催される大凧あげ祭。初節句を迎える子どもの健康と幸福を願う儀式が行われます。大凧が空へ舞い揚がるその姿は勇壮の一言。(小川延男)

◎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)

- ではのかな香りがしました。 江北 佐藤京子(78) 選挙、一生懸命応援しました。
- 浮間 梅木明美(80) 組合員になってからいろいろの集会に楽しんで参加しています。
- 志茂 大塚克子(84) 今年は5月に台風6号、7号が来そうです。お互いに留意しましょう。
- 王子 田代幸子(70) 戦後70年、そして私も70歳となり。
- 豊島3丁目 高橋ミズ子 近藤恒治
- 岸 孝子 野村久子 落合知子
- 田畑典子 齊藤淑子 遊佐京子
- 渡辺みどり 長谷井節子 高橋ヒサ子
- 富田美佐子 富田治男 北足立第3
- 西尾久 吉川とよ子 高橋昭一
- 竹内 浩 伊藤フミ子 朝日正子
- 坂井節子 山田幸子 宮城小台
- 三浦美代子 山田幸子 三木志津江
- 入山和子 半田 実 小田桐文子
- 山谷万里恵 豊島5丁目 岡崎芳明
- 矢野節子 荒井 毅 高橋滋子
- 津久井康弘 西口清子 折原のり子
- 荒川5丁目 山口美里 前田和恵
- 山家和田子 直井房子 青木知世
- 五井風ひる子 小須田好子 他地域
- 中嶋田美子 加藤孝司 伊藤孝志
- 五井合原子 寺島正晴 高橋美津江
- 町屋 小喜松枝 川島玉江 伊藤美津江
- 石島博光 秋山悦子 森 廣子
- 金子寛次 石島博光 太鼓ミドリ
- 薄澤進 小原登雄 加藤善代子
- 南千住 三井真理子 三上芳子 金田美弘
- 中藤友子 西山恵津子 鈴木良恵 鈴木利勝
- 足立末子 中澤三和子 横尾城治 豊五
- 村一 枝 小林 功 村 功 月向宮子 有留百合子
- 高橋伸江 渡瀬ひと子 岩瀬百合子 土田サヨ
- 東尾久 海老沼久子 石川久美代 藤野川 藤本七郎子
- 今野正夫 沼田和子 沼田和子 塚本美香 渡野裕子
- 星 慎恒 木内美加 坂本ツヨ子 木下美枝 高松照代
- 王子本町 鈴木幸子 食事のとき一口50回噛むことを実践しています。
- 豊五 横山きよ(67) 旧古河庭園と都電沿線の春ハナを見に行きました。
- 町屋 久道和男(68) 無料低額診療事業開始、人を金で差別する現在のあり方に、ひとつの考えを提示している。誰でもが安心して生活できる社会になっ
- てほしい。
- 五十条 小沼まつ江(83) 地震、台風、熱中症、備えあれば憂いなしですね。
- 岸町 白武立吉 太鼓の音が聞こえて夏祭りがやってきました。
- 豊島 折原のり子(76) 埼玉の知人から狭山の新茶が届きました。中央通りで和菓子を売ります。
- 東日暮里 白水廣人(66) ひと言通信のお便りに元気をもらっています。

2015年度総代名

- 荒川町 斎藤ハルノ 西 緑
- 斎藤 正 山田登美子 近藤恒子
- 斎藤那子 山田美佐子 安達年子
- 山本光孝 富田治男 松本君子
- 吉田かつい 西尾久 岡スミ子
- 北季恵子 竹内 浩 竹内敏子
- 豊島小夜子 坂井節子 椎名富美子
- 間所美代子 山田幸子 堀船 中里
- 間所たけ子 入山和子 川村孝子 角田弘子
- 入山和子 山谷万里恵 高橋昌子 佐藤よし
- 矢野正辰 山谷万里恵 山下たま子 小松一枝
- 津久井康弘 西口清子 豊島5丁目 荒井 毅 高橋志津
- 津久井康弘 西口清子 豊島5丁目 荒井 毅 高橋志津
- 荒川5丁目 山口美里 西村さつき 西村さつき
- 山家和田子 直井房子 加藤孝司 高橋富美子
- 五井風ひる子 小須田好子 青木信子 長島 勇
- 中嶋田美子 寺島正晴 伊藤孝志 加藤 忠
- 五井合原子 寺島正晴 伊藤孝志 加藤 忠
- 町屋 小喜松枝 川島玉江 高橋美津江 伊藤美津江
- 石島博光 秋山悦子 森 廣子 堀江幸子
- 金子寛次 石島博光 太鼓ミドリ 青木さつき
- 薄澤進 小原登雄 加藤善代子 関根昌代 加藤善代子
- 南千住 三井真理子 三上芳子 金田美弘 岡部アイチ
- 中藤友子 西山恵津子 鈴木良恵 鈴木利勝 吉川勝正
- 足立末子 中澤三和子 横尾城治 豊五 黒木文江
- 村一 枝 小林 功 村 功 月向宮子 有留百合子 土田サヨ
- 高橋伸江 渡瀬ひと子 岩瀬百合子 土田サヨ 藤野川
- 東尾久 海老沼久子 石川久美代 石川久美代 塚本美香
- 今野正夫 沼田和子 沼田和子 塚本美香 渡野裕子
- 星 慎恒 木内美加 坂本ツヨ子 木下美枝 高松照代
- 佐藤京子 遊佐京子 高橋ヒサ子
- 北足立第2 高橋昭一 朝日正子
- 北足立第3 高橋昭一 朝日正子
- 宮城小台 三木志津江
- 小田桐文子 岡崎芳明 岡崎美恵子
- 折原のり子 前田和恵 前田石 敬
- 青木知世 他地域
- 伊藤孝志 酒井孝志
- 小野美絵 小川智美
- 大畑ゆかな 原田祐佳
- 折原のり子、田代幸子、佐藤京子、工藤文子、植杉トシ子

王子生協病院のボランティアさん募集!

案内ボランティア、病棟ボランティア、みどりのボランティア等で活躍中

特技や経験を活かした活動で、病棟や外来で患者さんのお手伝いをしていただける方、是非一緒にやってみませんか? 講習会を受講して、ボランティア登録してください。

講習会日程
日時 第1回 7月25日(土)
午後1時半~午後4時
場所 王子生協病院 会議室

お問合せ先: 王子生協病院院内ボランティア委員会
TEL: (03) 3912-2201 (内線1805)担当 伊藤
FAX: (03) 3912-7196

第323回 パズル

〈ヒント〉これをつくる時 図書券を贈呈します。尚、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。お名前、年齢をご紹介しますので匿名希望の方はその旨明記下さい。(抽選対象外)

住所、氏名、年齢を書いて T114-0003北区豊島3-1-71東京ほくと医療生協機関紙編集部まで(しめきり)6月21日。正解者の中から5名様に

暑い夏、元気をつけましょう。

自然のためには必要です。でも晴れがいい。

2つつながって赤く甘い。 今年は6月22日、曇りが長い。

