

生協の現況 2015.7.1現在	
組合員	33,895人
出資金	15億5,142万円
一人平均	45,771円

2015年度増加	
組合員	257人
出資金	2,266万円



東京ほくと

一人は万人のために万人は一人のために

2015年
(8月号)
第432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/>

戦争の足音が聞こえる 街にはしらない



7月9日に「青年社保平和プロジェクト」の企画でTBSで放送された「私の街も戦場だった」の録画映像を見ました。第二次世界大戦時の米軍機による日本への攻撃、機銃掃射

攻撃の先には「人」の姿は見えない

録画「私の街も戦場だった」を見て

憲法違反であり、「戦争することが出来る国」づくりをめざす戦争法案が7月15日、衆議院の特別委員会と自民、公明両党の賛成多数で可決、引き続き翌16日の衆議院本会議でも強行採決され、参議院に送付されました。安倍首相が「国民の理解は進んでいる状況ではない」という中、「国民主権」「民主主義」をないがしろにする暴挙です。

戦争法案の採決強行に抗議し撤回を求めます



小野田様さん

の様子が飛行機の翼の内部に取り付けられた「ガンカメラ」により日本の各地が攻撃されている様子が映し出されていました。特に鉄道は戦争するための生命線であり、東京の中央線が攻



日本が加害者となったことも学びたい (開田美帆さん)

「健康をつくる。平和を築く。いのち輝く社会をつくる」を医療福祉生協の理念として掲げる私たちは、この法案を認めることはできません。今回の採決強行に強く抗議するとともに採決の撤回を強く求めます。

また、参議院での廃案をめざし、全国の会員生協290万人とともに力を尽くす決意を表明します。

(医療福祉生協連・声明より抜粋)



涙が声がつもって... (吉田栄花さん)

撃された様子が再現ドラマで紹介されていました。攻撃を受けた方たち、その取材した映像も流されています。米兵はその攻撃の中に人間がいたことに気づかされ涙していました。

戦争に向き合い、学ぶ 広島から、長崎から

映像を見た後、8月の原水禁世界大会に参加する職員を含め21人の職員とピースアクションin広島に参加



感じた疑問について学びたい (高宮寛さん)



戦争は70年たった今も傷跡が残る (又吉一徳さん)

攻撃の先には「人」の姿が見えていないのです。「ガンカメラ」の映像があることの驚き、そして生き残った女性が「勝っても負けても悲しいことは起きています」と語った言葉が印象的でした。



関係のない一般の人が犠牲になるのが戦争の恐ろしさ (吉川藍子さん)

する方を含めた組合員さん4人がグループに分かれて感想を出し合いました。組合員さんからは「若い人たちが戦争について真剣に考えている様子が心強い」「平和であることに誇りを持ちたい」「この映像にあるようなことは若者に体験させてはならない」職員からは「一般人が犠牲になる、それが戦争」、長崎に行くと「戦場になっ



民間人も軍人もみんな殺してはいけない (左・江村らさん、戦争はたれをも幸せにしない (右・天木恵美子さん)



支部ニュースに毎年8月には戦争体験者の記事を載せている (沼田和子さん)

「自分から話ができるように力をつけたい」など、平和を引き継ぐ若者の言葉が溢れていました。8月7日〜9日まで原水爆禁止世界大会で長崎に10人の職員、8月5日〜6日ピースアクションinヒロシマに4人の組合員さんが参加します。

注射券

八月になると近所の老人クラブの戦争と平和の学習会と呼ばれる。昨年は教育勅語をさらった。二十数人の参加者のうち筆者も含めて学校で教育勅語教育を受けた人は三分の一でなかった。戦前は遠く離れた。だから教育勅語に代わるものを欲しがっているのだと思った▼文科大臣は「教育勅語は至極まっとうなことが書かれている」と言った。教育勅語(教育に関する天皇のごとき)はその一部を取り出すのではなく全体を読み取る必要がある▼勅語は親を大事にせよ。兄弟は仲良く助け合え。友だちは信じ夫婦は仲良くせよ。よく学問を習い、技術を身につけ、人格をみがきなさい。そしてここからが重要なところである▼一旦緩急あれば義勇公に奉じ天壤無窮の皇運を扶養すべし。(国の一大事は教育である)これは忠君愛国の精神をもって天皇のために尽くして死になさい)といって何十年も徹底的に国民を教育したのである▼安倍政権は第一次内閣で国民の反対を押し切って教育基本法を変えた。その後も教育改悪に熱心で、愛国心をうえつける道徳教育の教科化。教科書検定基準の改悪。教育委員会制度の改悪など。そして戦争法案安全保護法制(八つなげようとしている)▼人は個性がある「人格」として育てられるべきである。再び戦争をするために国家に奉仕する「人材」などでは決してない。七十前に誓ったではないか。「再び子どもたちを戦場に送らなす」。 (昭)

理事会だより 7月18日

「戦争法案」が衆院通過 国民の声を無視した暴挙

理事長あいさつ

大山 美宏

7月16日に「戦争法案」が衆議院を通過しました。憲法9条を踏みしり、日本を「海外で戦争する国」「他国の人を殺す国」「若者を戦争においやる国」につくりかえる戦後最悪の戦争法案です。自民党・公明党の与党による採決強行で通過させられました。



戦争反対パレードで挨拶する大山美宏理事長

《理事会議事録要旨》

報告事項

①6月組織活動報告 組合員加入76人、出資金増資1,050万円、増資者1,578人、班会開催110回、2項組合員2人。夏期増資月間、年間目標40%目指して行動提起。生協強化月間9/6せへの集会、10/4せへの行動予定。つながりマップ作成推進。7/30健康づくりスキルアップ講習会参加要請。健康チャレンジ自治体後援を申し入れ中。9/1より転ばん塾開催。戦争をする国づくりを許さない取り組み行動紹介。7/7北区介護シンポジウム91人参加。「保険で良い歯科医療」署名訴え。②6月決算報告。③王子生協病院、診療所群、看護部、福祉事業部報告。④医療福祉生協連、民医連関係報告。⑤法人人事、夏期一時金妥結。

議決事項

①理事の職務代行順位、及び常務理事の職務代行順位。②荒川生協診療所別棟の解体工事。③荒川生協診療所と生協北診療所に多項目自動血球計数装置を購入。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せん。

から対立するものです。これから参議院のたたかいです。国民の声をより一層大きくし、議会内の野党のたたかいを応援する必要があります。国民の声に真摯に目を傾けない、詭弁を多用する安倍首相は一国の総理に値しない人物だと思います。

作家の森村誠一氏は「現在、国の存立と国民の権利に関わる明白な危険とは何ですか。」「抑止論」はまたまた現実の脅威であり、先制核攻撃政策を宣言しました。一方アメリカは核兵器をすくなくとも使える状況にあり、多くの都市がICBM(大陸間弾道ミサイル)の攻撃目標としてセットされているといわれています。核戦略の中心であるアメリカ戦



王子生協病院前を出発するパレード

プーチン大統領がクリミア侵略で、先制核攻撃政策を宣言しました。一方アメリカは核兵器をすくなくとも使える状況にあり、多くの都市がICBM(大陸間弾道ミサイル)の攻撃目標としてセットされているといわれています。核戦略の中心であるアメリカ戦

広島・長崎を知り 核廃絶運動を広げる

原水禁世世界大会が近づいてきました。被爆70年の特別な年でもあります。核廃絶は「抑止論」と「非人道的兵器」とのせめぎあひの中にあります。NPT再検討会議が最終報告書をまとめるまで、破壊的人道的影響、非人道的兵器の議論は「核兵器は非人道的な兵器だから禁止し廃絶しなければならぬ」というもので、被爆者の運動の原点です。

か、それは一番偉い最高責任者であると言っても過言ではありません」と朝日新聞に投稿しています。安倍首相の祖父の岸首相が60年安保のときに法案を成立させ、退陣に追い込まれましたが、今回は法案を通させない、その前に安倍内閣を退陣に追い込む、そのたたかいをおこしましう。

戦争法案絶対反対!

「白衣を戦場の血で汚さない」 豊島町パレードに110人が参加



豊島町をパレードする110人の隊列

7月28日、北区豊島町に於いて、戦争法案を廃案にするためのパレードに参加するため王子生協病院前をパレードした。参加者は、地域住民が集まりました。現在参議院で論議中のこの法案は、憲法違反の「海外で武力行使する」まさに戦争を遂行するための法案です。この憲法違反の法案に私たちが医療生協は、絶対反対の立場です。集会の冒頭に、大山美宏理事長から「医療者は戦争する国づくりを許さない」とあいさ

医療と介護の現場

多職種連携と話し合い



私は、今年の3月からケアマネジャーをしています。アマネジャーをしてい... 多職種連携と話し合い... 居宅での支援の流れも同じだと思いますが、今は介護士でなくケアマネジャーとして支援チームの中に...

《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ります(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

ロコモ予防体操について

王子生協病院
理学療法士 森 優

近年、テレビや雑誌などで「ロコモ」という言葉を良く聞くようになりました。ロコモとは、運動器症候群、ロコモティブシンドロームの略です。運動器(骨・関節・筋肉・神経)の障害により、要介護になるリスクが高い状態になる事です。2007年、日本整形外科学会が稀に見る高齢社会・日本の未来を見据え、提唱した「ロコモ」には、人間は運動器に支えられて生



森 優理学療法士

疾患によるもの

運動器自体の疾患とは、例えば変形性膝関節症、骨粗鬆症に伴う円背、脊柱管狭窄症、関節リウマチなどがあります。これらの運動器疾患の影響で痛み、関節可動域制限、筋力や持久力の低下、麻痺などが出現し、バランス能力、歩行能力に低下をきたします。

加齢によるもの

加齢による運動器機能不全とは、加齢により全身の身体機能が衰えます。筋力や持久力の低下、反応時間

病気の話題

生協王子歯科

歯科医師 竹田久美子



日本人の平均寿命は、世界でトップレベルですが、充実した生活をおくるためには健康寿命を伸ばすことが大切です。健康寿命は、「健康上の問題で日常生活

が制限されることなく生活できる期間」と定義づけられています。歯の多い人ほど認知症になりにくく、転倒する危険性が低いということがわかってきています。つまり歯の寿命を伸ばすことが、健康寿命を長くする事につながります。美味しくご飯を食べたい、楽しくしゃべりたい」という願いが、歯を失ったために叶わず、後悔している方が大勢いらっしゃいます。ちなみに20本以上の歯があれば、食生活はほぼ満足することができますと言われています。

歯の健康と健康寿命の関係

歯の健康と健康寿命の関係

歯周病と全身の健康の関わり

お口の健康について

歯を失う原因の90%が虫歯と歯周病ですが、お口のケアは、虫歯の予防のためだけでなく、からだの健康を保つためにも重要です。「歯は死ななわ」と思いませんか？実は、虫歯や歯周病を放っておく

ことは怖いことです。虫歯菌や歯周病菌が心臓病、肺炎、糖尿病などの原因になることがあるのです。歯周病も虫歯も原因は口の中のプラークです。プラークとは細菌の塊で1層の中に10億を超える細菌が含まれています。お口の中の

とくに50歳以降では、歯周病が悪化して歯を失うことが多く、食生活に大きな支障をきたします。歯が少なくなると、しっかりと咬まなくても食べられる軟らかな食品を食べることが多くなりますが、実は軟らかな食品にはブドウ糖やショ糖など、吸収の早い糖質が多く含まれている事が多いのです。軟らかい食品ばかり摂ることは、お口の中にプラークを作り出しやすい環境を作ってしまうだけでなく、血糖値を急激に上げる原因にもなるのです。

予防とセルフチェック

実験のデータによると、細菌が本当に活発に動

き出すのは食べてから24時間以上たつてからなので1日1回くらいは歯みがきを習慣にすれば歯周病も虫歯も予防できます。セルフチェックも大切です。生協王子歯科では、

「お口の健康チェック」という、お口の中に異常が無いかをセルフチェックできるものを作成しています。もうすぐ皆様にご紹介できると思っていますので、是非機会などで利用してみてください。

また、健康上の問題などで歯科外来への通院が難しい状態の方には、在宅診療(往診)にて口腔ケアや治療も行っていますので、お気軽にご相談ください。

北区・歯周疾患健診

期間：9/1~11/30
対象：40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方
8月末までに受診券が発送されます。健診希望の方は同封案内にある受診医療機関で受診できます。生協王子歯科でも実施しています。

ロコモ1 片脚立ち
左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

ポイント

- 姿勢をまっすぐに行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉に力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉に力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

つま先は30度開く

膝が出ないように注意

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

スクワットができないときは、イスに膝掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

運動習慣を身につけよう

ころばんじゅく

転ばん塾開講

* 9月1日~11月24日(祝日は休み) * 毎週火曜日10~11時
* 王子生協病院 会議室(コープみらいの2階)
* 医療生協組合員は参加費無料(当日加入も可)
* 会場の関係で30名定員(未受講者優先)とさせていただきます。

内容 ストレッチ体操、下肢筋力アップの運動
各地域の体操(さくら体操・荒川転ばん体操など)
* 運動経験があまりない方向けの内容です

参加をご希望の方は事前に下記までご連絡下さい
組織部 ☎3913-9100

浮きぼりになった介護への不安と疑問

「気兼ねなく使える介護制度を」

北区介護シンポジウムに91人参加

7月7日、岸町ふれあい 社会保険推進協議会が開 館にて、北区社協(北区 催した介護シンポジウムに 91人が集まり、現場で起き ている介護問題の具体的な 実態が明らかに なりました。東 京ほくと医療生 協からも介護の 協からも介護の 現場や地域の組 合員が多数参加 しました。



左からコーディネーターの上野さん、シンポジストの半谷さん、矢筈原さん、斎藤さん



フロアからも多くの意見が出されました

コーディネーターとなった上野や、北区内で起きている様々な問題、特別養護老人ホーム建設、お泊りデイスーパーや貧困ビジネス、ヘルパー不足、要支援1・2の方たちが現行の介護保険からはずされ、地域生活支援事業にまわされることなどの問題提起がされました。その後3人のシンポジスト(北区で介護に携わる3人、介護者の半谷睦美さん、ヘルパーの矢筈原千恵子さん、介護老人保健施設ほくとはなみずきの事務長の斎藤智恵子さんが、それぞれの立場で現状の問題点について発言しました。介護への想いを書いた「介護ひとことカード」も75枚が集まり、訪問看護が週1時間月で8千円、往診は月2回来てもらうだけで1万円、それに加えて薬代も高い。歩けないけど頑

張って受診に行こうかと思「う」などの切実な想いが書かれていました。この想いを区に要求していきます。会場からの発言も「いつでも気兼ねなく使える介護制度を」「特養建ててもスタッフが集まらない」といった介護関係者の悩みや苦勞が数多く出されました。介護問題の行く末に疑問や不安を感じている参加者に、介護の現場に携わる仲間と共に、様々な観点で意見を共有していく場となったシンポジウムとなりました。集会后、司会から全日本民医連が提起する介護ウェーブへの連帯が訴えられ、会場からオレンツの要求カードが掲げられました。(組織部・森松伸治)

新しい知識を学んで スキルアップをめざす

荒川地域・保健委員OB会に25人

荒川地域の保健学校修了生を対象に「荒川地域保健



OB会には25人が参加しました

学校OB会を開き、25人が参加しました。毎年6月〜7月頃に開いているもので、修了生の交流はもろろ健康づくりに関する新しい情報と、次々と出てくる健康チェックの器材の美習など、保健委員さんのスキルアップも目指したとりくみとなっています。昨年は「足指力」の学習と実習で、今年は改定された「医療福祉

生協の健康習慣」と「健康チェック」の学習を理事會健康づくり委員会の浜野妙委員長を講師に行いました。実習は目の緑内障の簡単なチェックの仕方と握力測定を行いました。目のチェックではお手本通りにならない人が多く「百老でも練習しましょう」となり、握力は手と腕の力測定だけでなくそれが全身の筋力の判断材料にもなるなどの事で、改めて握力測定の効能を知る事が出来ました。他にも「口腔ケア」「塩分65」などの話もあり、参加者の質問にも応えてのあったという間の2時間でした。(組織部・川口幸一)

「すこやかサロン」オープン

「すいとん食べてツボ体操」

7月22日、滝野川支部の念願かなう

滝野川支部にも「サロン」のようなものがつくれるかもしれない。そんな希望がほのかに見えたのは今年の春。商店街の空き店舗などを「いいなあ」とうらやましく思っていました。でも、発想の転換、人が集まる場所がなければ集まるどころをつくりましょうということになりました。昨秋の転ばん塾の参加者から、体操を続けたいとの声があったことや支部委員さん自身、楽しいことを行



手作りのすいとんをいただきました

話ですすみました。1回目の7月22日は猛暑日。ひまわりの家人さんや14人、サロンオープンサビのすいとんを召し上がり、一緒に顔や頭のツボの体操に参加されました。支部からは13人が参加して、運営委員の安達年子さん手作りの自慢の「すいとん」をいただき、いくつかの体操を行いました。今後は、健康づくりの各種体操を取り入れて、お茶とおしゃべり、徐々いろいろなことを取り入れていこうと話合いました。サロンの名前は「すこやかサロン」に決まりました。(理事・梶野和子)

病院・診療所・事業所だより 街づくり

ひまわりの家 夏祭り

日時：8月23日(日) 午後1時〜3時
場所：ひまわりの家 1階虹のセンター
連絡と問い合わせ：5980-6222



昨年のひまわりの家夏祭り



カフェ・ひまわりに出すサートを つくるボランティアさんたち

1階フロア長・古河直美

認知症カフェ「カフェ〜ひまわり」プレオープン

6月28日、認知症の最初の相談場(目、ほくと)所として、適切な助言、支援が受けられます。今回はひまわりの家の1階虹のセンターにて認知症カフェ「カフェ〜ひまわり」を開催しました。認知症カフェと、美味しい飲み物、食べ物を提供し、ダンスやシャボン玉ショー、チャップリンの映画も上映しました。おかげ様で36人の方に参加していただきました。今後は飛鳥晴山苑あんしんセンターとの共催で北区社協の協力を得ながら「地域ささえあいサロン」を立ち上げ、ボランティア学校を開催し認知症カフェを運営する組織を作る予定です。(ひまわりの家)

グループ ほくとひまわりの家 専門職員が従事している。6月28日、認知症の最初の相談場(目、ほくと)所として、適切な助言、支援が受けられます。今回はひまわりの家の1階虹のセンターにて認知症カフェ「カフェ〜ひまわり」を開催しました。認知症カフェと、美味しい飲み物、食べ物を提供し、ダンスやシャボン玉ショー、チャップリンの映画も上映しました。おかげ様で36人の方に参加していただきました。今後は飛鳥晴山苑あんしんセンターとの共催で北区社協の協力を得ながら「地域ささえあいサロン」を立ち上げ、ボランティア学校を開催し認知症カフェを運営する組織を作る予定です。(ひまわりの家)

まずは60日間! 気軽にできる健康習慣を 実践しましょう!

2015年度

健康チャレンジ



東京ほくと医療生協はあなたの健康づくりを応援します

健康チャレンジは、11種類の健康づくりのコースから選んで、10月~11月の期間に実践する健康づくりのとりくみです。健康な生活習慣を身に付けるために、チャレンジしましょう。

申し込み締め切り

9月30日(水)

結果報告締め切り

12月25日(金)

参加費 無料

大募集!

健康チャレンジコースから好きなコースを1つまたは2つ選びましょう! 自分で目標を決める「マイチャレンジコース」もあります。

1 ぐっすり睡眠コース 週5日以上

- 7~8時間眠る
●午前0時までに寝る



2 しっかりと自分休みコース 週1日以上

- 余暇を楽しみストレスをためない
●地域活動に積極的に参加する
●週1回は休養をとる



3 きっぱり禁煙コース ()日間

- ()日間禁煙する



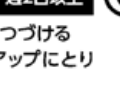
4 不適切な飲酒をしない ()日間

- 1日、日本酒1合(またはビール中ビン1本以内)をまもる



5 適度な運動コース 週2日以上

- 30分以上の適度な運動をつづける
●よく歩き、ストレッチ・筋力アップにとりくむ



6 バランスの良い食事コース 週5日以上

- 塩分1日6g未満の食事
●低塩分・低脂肪を基本にバランスの良い食生活をおくる



7 きちんと3食コース 週5日以上

- 夜食、間食をしない
●朝食をとり、規則正しい食生活
●家族や友人と楽しい食事



8 しっかり歯みがきコース 週6日以上

- 1日1回はよごれを落とす歯みがき
●よくかんで食べる
●寝る前に歯みがきをする



9 血圧チェックコース 週5日以上

- 定期的に血圧を測定する
●安静時血圧:135/85mmHg未満をたもつ



10 体重・腹囲チェックコース 週5日以上

- 毎日体重を測る
●毎日腹囲を測る



11 マイチャレンジコース 週()日以上

- 自分で自由に目標を決めてとりくむコースです
●「自転車移動で健康づくり」「山登りで健康づくり」など



東京ほくと医療生活協同組合 組織部 TEL 3913-9100 FAX 3912-9333

申込は下記用紙をFAXして下さい。チャレンジシート(報告書とカレンダー)をお送りします

切り取り線

申し込み書 締め切り9/30

※ご記入漏れのないようにおねがいします。

Form with fields forフリガナ, お名前, 住所, 連絡先, and 年齢 () 歳.

Form with fields for コース ※, 医療福祉生協の組合員ですか?, and はい / いいえ / 分からない.

※内容をお書き下さい。例:「7~8時間寝る」など
※⑪マイチャレンジは、とりくみ内容をお書き下さい。
例:「週4日以上の自転車通勤」「山登りを週1回」など



—16—

炎天下34度の中、木陰の水辺で子どもたちの元気な声が聞こえる。ジャブジャブ池は大人にとっても憩いの場所。王子生協病院が毎年「健康まつり」を行う場所でもある。

豊島公園は旧陸軍火薬工場と石神井川隅田川をつなぐ運河を埋め立てた跡につくられた。8月は痛ましい戦争を記憶にとどめ、平和を願う月でもある。

豊島公園



虹の箱

事業所利用委員会

（生協北診療所の院内巡視）
まわりの美観整備を職員・組合員の手で

生協浮間診療所の経験に学び生協北診療所の利用委員会でも院内巡視（視察）を4月に行いました。

チェックに当たっては、改修費用の多い少ないで要望を委縮するのではなく、患者・利用者さんが利用し



診療所の一角を整備して看板を設置します
（生協北診療所医事課長・川口太郎）

その一環として施設まわりの美観整備を職員・組合員が協力して行いました。

案内の看板作成、院内案内の作り直し等を当面の課題として取り組んでいきます。

やすい環境を第一に考え、気が付いたことや気になる点を素直に出し合うことを確認しチェック項目に沿って行いました。

生協北診療所は、壁の塗りかえなどの大型改修を数回行っています。

年々行っておらず老朽化が目立ち改修要望が多く出されました。一度に全てを行う事は不可能ですが、ともかく業者からの見積もりを取ることで、自分達で出来ることは行っていくこととして行っています。

江生協診療所建設で忘れられない組合員さんは、なんとといってもこの人、新井初江さん。元気で個性的な組合員さんが多い中でも、頑固で心配りができ、大変物知りな組合員さんです。医療生協運動にかかわって30年、ボランティア活動に始まり、理事17年、監事4年、今も現役の運営委員さんです。診療所の毎朝の清掃は開設当時の



ら17年続けていて、まさに組合員に守られた診療所といえます。

医療生協のおかげで私は元気！

—まわりにはいつも組合員さん—

足立区扇2丁目在住 新井 初江さん(80歳)



「医療生協は人間を育てる」と語る新井初江さん

ボランティア活動では30年前、王子生協病院で生まれた「でんでん虫」の活動で24時間テレビで頂いた入浴カーで入浴ボランティアも行ってました。これらの活動に始まり、江北地域で「なのはな会」のお食事会、ボランティア名は「あけび」とそれぞれに名前の由来は奥が深いです。また、生協活動に男性の活躍の場をつくらせ、新年もちつき会も20年の歴史があります。新井さんの周りにはいつも組合員さんが集まっています。一人ひとりの特徴をとらえ、役割を考えて活動の場を提供します。

明治生まれの職人気質のお父さんの影響か、ものづくりが大好きです。王子生協病院建設運動の中で、新病院の模範へり、建設増



7/17平和カレの日
左から入目が新井初江さん

資の4頭のゾウさんは記憶に新しいことです。福祉たすけあいまつり」にも毎年、手作りの寸劇を披露しています。

医療生協を語る活動で

は、特に医系学生さんたちに診療所の朝の清掃体験や、班会やお食事会など、どんな医療者になつてほしいかなど、いつも熱く語っています。現在は「若いゼミ」に参加し、学生さんと楽しく「勉強」していると言います。

医療生協活動を長く続けてきた「原動力は？」と聞くと、「やりたいことを楽しくやってきたし、やらせてくれた。医療生協は人間を育てるところ。自分の人生の経験を医療生協活動の中で後輩に伝えることができた。医療生協のおかげで私は健康でいられるのよ」と、きっぱりと心えてくれた笑顔が印象的でした。

（聞き手・中西洋子）

◆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

2015年 第1回土曜日糖尿病教室のお知らせ

糖尿病とは？ ～初級編～

気になる糖尿病について、まずは初歩的なところから学習しませんか？

日時：8月22日（土）
午後2時～4時

場所：王子生協病院 会議室

内容：医師・看護師・管理栄養士が
糖尿病についての講義を行います。

参加申し込み：予約制になっています。
申し込みは王子生協病院外来ステーション2まで。

電話：3912-2201（代表）8/20まで受付中
参加費：200円（資料代など）



通信

(敬称略)

王子 伊藤あや子(66)
小学5年生の孫に「集団的自衛権ってなにかな」と聞いたら親切丁寧に説明し

てくれました。人を傷つてはいけないうつことでした。いつまでも平和でありますように願っています。
志茂 神田節子(64)
ヤマエリの香りが昔の旅を思い起こしました。
王子 中澤政子(72)

わたしも配っています

ひとりでも多く健康づくりの仲間にご挨拶

中澤三和子(81)

機関紙「東京ほくと」配付の始まりは、脳トレの集



まりが班になり、班長になった7年前からです。初めは住所を片手に持ちながらまわりました。マンションの方は顔が見えませんが、個人の家の方はなるべく顔を見て「お元氣ですか」な



季節のスカッパ

この花は昼間に見ることが出来る「へびうり」という、カラスウリの仲間です。(夜に見られるのは、カラスウリだそうです) 7月から8月に向島百花園で見ることができます。(岩垂 健)

◎王子生協病院は、無料低額診療事業にとりくんでいます。

昨日の夕立で花壇も生氣を取り戻しました。
荒川 関口ツル子(68)
桃が美味しい時期で、枝がしなるほど実がついていました。
入谷 吉田慰佐子(76)
入谷でお世話になって37

年。この町で生まれた子どもたちはしっかり生きていく力をいただいで出て行きました。
東日暮里 白水廣人(65)
組合員の方々の活動を力強く感じます。引退したら何かのお役に立ちたい。
王子 藤本ヒロ子(75)
毎月、ほくとを配り運営委員として頑張っています。
舎人 古川よし子
最高に暑い時間に「強行採決」をテレビで見ました。不安と怒りでいっぱいです。
南千住 茂垣満里子(79)
暑さに行動のパレード、暑さ(一つ)にして、足引きながら歩きましたよ。嬉しい。「戦争させない」と私

にも言えた。
豊五 西山ふみ子(66)
あじさいを挿し木にしたら、新芽が出てきました。
王五 若林ふさ子(64)
「戦争する国にさせない」署名に共感です。子ども孫を守りましょう。
王五 田代幸子(70)
区民検診受診するも結果が心配です。
豊島 落合マシミ(75)
健康にまつわることをわかりやすくとも役に立っています。
上十条 植杉トシ子(65)
古河庭園の写真が載っていたので、近いうちにバラを見に行きます。
豊島 工藤文子(75)
23、24年前に、父と母を王子生協病院で看取りました。
江北4 沢田朝子(72)

ど声をかけてお話しして手渡すとホッとします。
新しい配付者さんが生まれ、その方が配りやすいようにと場所を譲り、新しい地域をまた覚えながら配付を続けて、今は3カ所めです。配付者さん6軒に届けるお手伝いもしています。
月1度ですが「東京ほくと」を楽しみにしている方たちがいますので頑張っています。

た。少しでも役に立てばと7軒に配付しています。
滝野川 加藤陽子(65)
毎朝ラジオ体操、体調も良く、睡眠も充分にとり、食事にも注意して元氣暮らしています。
上十条 小沼まじ江(83)
暑い、暑い、言いたくないけれどホントに暑。
西新井本町 榎本愛子
お年寄りの施設はイヘントをにぎやかに行うので楽しんでみます。
豊五 横山きよ
梅雨明け、夏本番、熱中症に気を付けましょう。
王子本町 間所貞夫(89)
あと4カ月で90歳になり、百歳まで皆さまのお役にたてられるかどうか。
江北4 沢田朝子(72)

原発再稼働させない、辺野古に新基地つくらせない、オスプレイの配備許さないとたたかうたたくさんの人々と戦争法案許さないために健康で頑張りたい。
町屋 久道和男(68)
総代会で選出された新役員の方々、無差別平等の「地域包括ケア」を進めてください。
東伊興 高橋珠江
1日1問のパスルの挑戦を始めました。
上十条 田中爽子(80)
七夕に早めの委員会を行いました。
伊興 日本章子
思わぬ事故で怪我をして8ヶ月通院しました。
舎人 松山雪子(71)
熱中症に気を付けてヘルパーの仕事頑張ります。
神谷 阿部亮三(68)
規則正しい生活をこころがけたいです。

沖縄の戦中・戦後の大変な想いを感ずり座り込み

辺野古新基地反対「キャンブ・シユワブ」の行動に参加して

沖縄民医連では、辺野古での新基地建設抗議行動に、全職員参加を目標にして活動を続けています。これに全国の民医連職員も連帯・支援を続けています。
7月1、2日、東京民医連の仲間13人とともに、東京ほくと代表として参加しました。
那覇空港から車で約1時間半、大きな道路を挟んで基地と座り込みテントが対峙しています。地元の方



辺野古新基地反対のすわりこみテント

目を通る米軍の軍用車両に向かって「新基地反対!」のプラカードを持って立っている人、マイクで平和への想いを発言する人、中には三線と沖縄民謡を披露し、飛び入りでカチヤシーが始まったり、それぞれで「もう戦争はしない、基地はいらない」という願いを表現していました。
非暴力で抗議する市民を機動隊や海上保安庁が力づくで排除することもあるそうですが、それらがほとんど報道されていないことには、驚き、憤りと同時に恐怖さえ覚えました。自分の家の隣に米軍の基地が建設されることになったら、朝から晩まで戦闘機が真上を飛んでいたら、平和を守るためには想像力を持つことと、「声・数・活動」にしていける必要があると確信した2日間でした。
(看護学生室担当師長・岩坂みほ子)

第325回 パズル

〈ヒント〉8月9日、忘れ図書を贈呈します。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、その旨明記下さい。(抽選対象外)

〈T114-0003北區豊島3-17-1東京ほくと医療生協「機関紙編集部まで」(締め切り)8月25日。正解者の中から5名様に



高校生の読いたたいがいが始まります



夜空を彩ります



夏の一日の始まり、朝ほっとする花です



夏の必需品

正解者の中から5名様に

伊藤あや子、沢田朝子、関口ツル子、吉田慰佐子、藤本ヒロ子

