

# ★今年も、生協北診療所をよろしくお願ひします★



透析室職員



診療所職員



## 北診だより

二〇一六年 一月号



2016年1月1日  
東京都北区  
東十条2-8-5  
生協北診療所  
TEL  
03(3913)5271  
「北診だより」  
作成委員会発行

発行責任者  
関根 覚



二〇一六年 新年のごあいさつ

生協北診療所所長 大場俊英

明けましておめでとございます。

昨年は皆様には大変お世話になりました。

昨年をふり返ると、診療上の人的な配置や管理業務などが安定し、自動血算測定機など診療設備の更新などをすすめることもできました。生協組合員の皆さんと共に「健康まつり」を楽しみ、診療所周辺の美化にも取り組みました。また「事業所利用委員会」の提言で東十条支部の組合員さんへの「お誕生月訪問」を始めました。

今年も「存在感のある診療所」づくりをめざして、患者・組合員のみなさんとともに力をあわせていく決意をしております。

そのためには様々な課題があります。医療生協や民医連が方針として掲げている「地域における健康づくり」や、医療費削減の為ではなく真に住民のための「地域包括ケア」づくりへの関与、医療制度を中心に社会保障の改悪とたたかう運動などに、私たちの診療所はまだ十分に組み組めていないと思います。今年には日常の診療だけではなく、この面でも着実に前進できることをめざします。

また今年には、昨年成立した憲法違反の安保法制(戦争法)の廃止をめざす上で極めて重要な参議院議員選挙がある年です。今年度の予算案では軍事関係予算が過去最高の5兆円超となっています。軍事大国化が進んで国民の生活が良くなった国はありません。

健康問題を含めた毎日の身の回りのこと一つ一つについて改善にとりくむとともに、私たちの全生活を外側から決定づけてしまう政治や社会の問題の解決のためにも、力をあわせて行きましょう。





# 各支部長さんの紹介と活動内容



## 王子5丁目支部 石原さん

支部唯一の班会「脳いきいき」班があります。班会が長く続き、メンバーの方たちがいつまでも健康でいられるよう願って毎月開催しています。



## 十条西支部 田中さん

十条西支部は生協北診療所から遠い地域なので皆さん高齢になり通うのが大変です。送迎の車に登録されて通って頂く様に声掛けしています。



## 十条東支部 山口さん

新しい委員が増えない、常に委員を探しつつ高齢者でも出来る運営を皆で考える、互いに理解し、助け合いを原点に楽しく活動をして行く。委員会の30分は自由に個人的な事を本音で語りあっています。



## 神谷掘支部 奥山さん

2年間継続した誕生日訪問が、組合員さんとのつながりを深めました。今年ストレッチ班が出来、健康増進と楽しく交流しています。



## 赤羽西支部 高橋さん

月に一度、お食事会を開催しています。お弁当を購入してですが毎月10人位の組合員さんが楽しくお喋りをしながら食事をしています。



## 神谷支部 熊谷さん

「元気に楽しく生きる」を合言葉に健康づくりやボランティア活動に取り組んでいます。一緒に楽しみませんか。



## 東十条支部 白坂さん

生協北診療所地元の支部です。職員さんとお誕生日訪問始めました。月一回 脳トレーニング、月二回体操で元気で長生きを目指しています。



# ノルディックウォーク

第4木曜日12時から整形外科の渡曾医師の指導でノルディックウォークを行いました。これは、膝関節・腰・脊髄への負担を軽くし歩行バランスが取りやすく転びにくい歩行運動です。通常のウォーキングよりエクササイズ効果が20~30%アップする事が出来ます。

☆

12月24日、柔軟体操後ノルディックウォーク連盟からお借りした2本のポールを持って診療所前の道路を歩いてみました。皆さん背筋が伸びた姿勢で歩いています。今後も暫く行う予定です。

松木



# 玄関入り口自動ドアを塗り替えました

診療所の顔でもある入口の自動ドアがペンキを塗り替えきれいになりました。

さびついていたり、塗装が剥がれていたりと大分見栄えが悪くなっていましたが、きれいになって新年を迎えることができました。

