

北毛保健生協組合員現勢

2016年10月末現在
 組合員…………… 17,253人
 出資金…………… 6億9,799万円
 1人平均出資金…… 40,457円

組合員自身の力で組織を大きく強くしましょう!



発行所
北毛保健生活協同組合
 〒377-0005 渋川市有馬237-1
 TEL 0279-24-2141 FAX 0279-24-8873
 発行責任者 中澤真理
 編集責任者 ぐらしと医療編集委員会
 印刷所 上武印刷株式会社



春に植えたもみじが真紅に！強化月間にいろどりを

**新しい組合員とともに
せいぎようの礎を!!**

段取り八分仕事二分!!「強化月間実施計画」づくりで、9月から準備を始め取り組んだ「生協強化月間」が終わりました。各支部では、目標達成に向け「わくわく」する事や困難なこともみんなで力をあわせ取り組んできました。仲間ふやして11支部。出資金ふやして全支部が達成しました。多くの新しい組合員を迎え、生協の活動を広げましょう。

**具体的な計画を
みんなのものに
赤城支部**

強化月間実施計画に基づいて①北毛保健生協活動を



赤城支部 津久田地域の訪問

PRすること、②仲間を増やし、出資金を増やし、年間目標達成に近づける、③赤城北部地域の配布者を増やし配布率を上げる。

具体的な方法として赤城南部地域は生協の事業所を利用している方で未加入者を訪問。新たな組合員さんにはティッシュ1箱を贈呈して北毛病院のパンフで活動の説明をしました。成果は数名ですが11月からの「ぐらしと医療」の配布の手配も出来ました。赤城北部地域は、配布者を訪問し北毛保健生協活動をPR。日ごろのご苦勞に感謝の気持ちをお届けしようとティッシュ1箱を持ち、深山、津久田、長井小川田、宮田を1日かけ訪問しました。亡くなっている方、引越した方、地域の情報を得て名義変更や新加入に結びつきました。

**なせば成るの精神で
吉岡支部**

今年度の年間目標の数字を目にした時は、「今年は無理かもしれないなあ」と思いつつ、与えられた数字には全員で頑張ろうと運営委員会でも話し合いました。いざ出陣、吉岡支部の底力を見せるときは強化月間の時です。

新しいメンバーも加わり、11月初めには、出資金・仲間ふやしとともに、達成することができました。月間目標達成に満足することなく、年間目標も成し遂げるまで頑張ります。数人

**段取り九分で
班会開催
金島支部**

金島支部では、今年の強化月間に名義変更と、長く

月間目標達成の要因は計画が具体的で、運営委員一人ひとりが計画を理解し行動したことです。配布者さんを増やす事と配布率を上げる課題は残りましたが、配布者さんと親しみなれ有意義な活動となりました。

頑張るぜ!

棟東支部 細野富子さんの息子さん協力の2016年度強化月間タイトル

の限られたメンバーですが、意気も上がっているとあります。前橋市に隣接する大久保地区の訪問行動は苦戦していますが、地域の役員があらかじめ下話をし



吉岡支部 大久保地域の訪問

てもらおう作戦が功を奏しています。週1回の訪問行動で、北毛病院の概要説明に重点をおき、まずは病気にならないことが第一ですが、『もしもの時は是非北毛病院へ』と、お話をしています。

日本は世界で唯一原爆の投下を受けた国である。国内では高齢化している被爆者・被爆2世・3世の人たちが苦しみながら生活を送っている。ここでも、国民に背を向け米のいいなりのなさない安倍政権が見られる。

**国連総会第一
委員会(軍縮・
国際安全保障問
題)は、10月27
日、核兵器禁止
条約の締結交渉を来年20
17年3月から開始する決
議案を賛成123ヶ国で採
択した。反対38ヶ国、棄権
16ヶ国でした。核保有国
の米・英・仏・露は反対
し、中国などは棄権をし
た。**

金島支部 金井地域の訪問

名義変更では各地域別で班会を開き地域調査をしました。地域別だと近所の様子もよくわかり「〇〇さんは亡くなってから10年も経っているのにまだそのまま」とか、「その家でも名義変更をどうやればよいか解らずにいるのではない

もう一つは、金島支部で例年行っている総訪問行動で成果を上げ、年間目標に迫っています。班会も出資金ふやしも年間目標を達成して、あと数人の仲間増やして年内にと頑張っています。

対話の中で、北毛保健生協のことや身体の不自由な高齢者の一人暮らしの大変な生活に心が暗くなったりしました。

しかし核保有国の米は「核抑止力」に影響が出るなど同盟国を脅し、決議に反対するよう圧力をかけたと云われている。

日本政府も米に屈し反対にまわっている。

日本は世界で唯一原爆の投下を受けた国である。国内では高齢化している被爆者・被爆2世・3世の人たちが苦しみながら生活を送っている。ここでも、国民に背を向け米のいいなりのなさない安倍政権が見られる。

(有馬支部 町田)

現在、世界では1万5千発以上の核兵器が保有されていると云う。新聞は「核兵器のない世界」の実現への画期的な動きと評価している。

医療講座



即効性のある漢方薬

北毛病院内科 吉野和博

漢方薬は、刻んだ複数の生薬を煎じてお茶のように(?)飲むのが本来の服用法です。しかし現在では、水分をとばして粉薬のようにした、エキス製剤が汎用されています。これにより、いつでも速やかに服用することが可能となつていま

ます。一般的に、ブレンドされている生薬数が少ないほど、速く効く傾向にあるようです。例えば、芍薬甘草湯(シヤクヤクカンゾウトウ)という処方があります。これは、その名のとおり、芍薬と甘草のみで構成されています。足がつれた時(こむら返り)に服用すると、速やかに効きます。また、毎晩のように睡眠中に足がつる方は、寝る前に予防的に内服することも可能です。

このほか、絞り込まれるようなお腹の痛みにも有効です。例えば、五苓散(ゴレイサン)という処方があります。名前にもついているとおり、5種類の生薬で構成されています。水分を摂るたびに、カポツと吐いてしまうことを繰り返すような時に有効です。粉のままペろペろなめると、嘔吐が止まります。脱水状態でぐったりしていた子供が、みるみる回復したりします。

例えば、白虎加人参湯(ビヤッコカニンジントウ)という処方があります。これも5種類の生薬で構成されています。炎天下で作業したときに、体温が上がって汗が滝のように流れて急激に脱水状態になる熱中症。こんなときに服用すると、熱くなりすぎた体を冷まし、水分の流出を食い止めて、回復を早めます。

例えば、麻黄湯(マオウトウ)という処方があります。インフルエンザなどの初期の初期、寒気と関節痛や皮膚のピリピリ感のみの時期(漢方では表寒といいますが)に服用すると、高熱が出る前に治ります。気をつけたいといけないのは、時期が遅れるとあまり効きませんし、熱湯に溶かさないで、効果が半減してしまいます。

今回、いくつかの処方を紹介しましたが、このほかにも、即効性のある漢方処方はまだまだまだあります。適正なタイミング、適正な方法で服用し、十分な効果を得たいものです。

漢方薬というと、長期間服用していくうちに、じわじわ効いてくるような印象を持たれがちです。しかし即効性のある漢方薬もあり

ます。一般的に、ブレンドされている生薬数が少ないほど、速く効く傾向にあるようです。

このほか、絞り込まれるようなお腹の痛みにも有効です。

例えば、白虎加人参湯(ビヤッコカニンジントウ)という処方があります。

例えば、麻黄湯(マオウトウ)という処方があります。

職場紹介⑱

北毛診療所

昭和28年に北毛診療所が渋川市坂下町に開設され63年が経過しました。開設当時と比べ周辺の風景もすっかり変わりました。2007年、老健ほくもうの開設に伴い併設の診療所としてリニューアルしました。

介護保険が始まる以前より訪問看護や通所リハビリテーションも開始し、外来診療と共に在宅診療に力を入れてきました。患者さんの病気やご家族のこと、生活環境、地域のことまで配慮できるような医療や介護

の提供を志を高く目指しています。現在、施設を含め往診に伺う患者さんは約100名になります。在宅で療養や介護することほとんど大変なことです。患者さんを取り巻く環境もそれぞれです。北毛診療所では職場部会で患者さんの病状や状態について話し合いが持たれていきます。患者さんの満足度の高い医療や介護はどんなことか試行錯誤の

毎日です。『具合はいかがですか』『お変わりはないですか』何気ない会話から患者さんと職員の距離をできる限り縮め、話しやすい雰囲気を作りだすことを考え業務に当たっています。

昭和28年に北毛診療所が渋川市坂下町に開設され63年が経過しました。開設当時と比べ周辺の風景もすっかり変わりました。2007年、老健ほくもうの開設に伴い併設の診療所としてリニューアルしました。

介護保険が始まる以前より訪問看護や通所リハビリテーションも開始し、外来診療と共に在宅診療に力を入れてきました。患者さんの病気やご家族のこと、生活環境、地域のことまで配慮できるような医療や介護

毎日です。『具合はいかがですか』『お変わりはないですか』何気ない会話から患者さんと職員の距離をできる限り縮め、話しやすい雰囲気を作りだすことを考え業務に当たっています。

毎日です。『具合はいかがですか』『お変わりはないですか』何気ない会話から患者さんと職員の距離をできる限り縮め、話しやすい雰囲気を作りだすことを考え業務に当たっています。

毎日です。『具合はいかがですか』『お変わりはないですか』何気ない会話から患者さんと職員の距離をできる限り縮め、話しやすい雰囲気を作りだすことを考え業務に当たっています。

北毛保健生協外来医師診療表(2016年12月~)

Table with columns for Hospital (北毛病院) and Clinic (北毛診療所), and rows for various medical specialties (内科, 小児科, 外科, 神経科, 皮膚科, 専門外来) and their respective doctors and schedules.

(注) 受付時間 午前(AM8:30~12:00)、午後(PM1:00~5:00)、夜間(PM6:00~6:30) 午前(AM9:00~)、午後(PM2:00~)、夜間(診療科・専門外来により異なります) 午前診療は予約優先となります。急病での来院時には看護師にお声掛けください。 金曜日午後はPM4:30受付終了となります。 夜間外来はPM4:30受付開始となります。 水曜・金曜日の福江医師は、医師指示による予約診療のみとなります。

インフルエンザ予防接種 中学生以下は完全予約制となります。混雑しておりますので、お早めにお問い合わせ下さい。

《「日曜お手軽健診」実施中!〈採血検査です。内容は肝機能・脂質・腎機能・貧血等の検査〉毎週日曜日の午前9時~12時。料金1,500円。》

みんなの広場

「くらしと医療 新年号」組合員作品募集

新春恒例となっています「くらしと医療新年号」の組合員作品コーナー（4面）を公募させていただくことになりました。みなさまの自信作をお待ちしております。

出展作品：絵画・写真・短歌・俳句・書道・絵手紙・制作物 等

条件：北毛保健生活協同組合員（お一人様につき1点とさせていただきます）

申込期間：12月15日（木）までに事務局までお持ち下さい。

*応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。

応募問い合わせ：北毛保健生協 事務局
TEL：0279-24-2141

職員募集

医師	常勤・パート
看護師	夜勤可能な方歓迎
保健師	パート
薬剤師	常勤・パート
ヘルパー	登録
事務	常勤(経理経験者)
事務	常勤(2017年卒業可)
医療事務	パート
看護助手	常勤
介護福祉士(病院)	常勤(2017年卒業可)
作業療法士	常勤(2017年卒業可)
言語聴覚士	常勤(2017年卒業可)

(連絡先)
 洪川市有馬237-1
 北毛保健生活協同組合
 総務部 鈴木まで
 TEL 0279-24-1234



11/9 組合員ホールで教育文化委員会主催の折り紙教室

教育文化委員会 折り紙教室

私も配ってます

配布者さん紹介

小野上支部

木村 京子さん

7年前「くらしと医療」を配っていた前任の方がケガで入院され、「配れるようになるまでかわりに私が配ってやるよ」と言って引き受けました。

その方は、治ることはなく亡くなられてしまいました



た。それから、ずっと配り現在になっています。

でも、苦にはならず散歩がてら役に立てればと思いい配っています。この地域は坂の上と下組み16軒あります。「いつもありがとう。家で獲れた野菜だから食べさせておくれ」といろいろ野菜をいただくこともあります。配れる限り運動と思っ配ります。

(小野上支部 唐澤孝子)

あゆみの会 旅行

5年ぶり
リフレッシュ

10月14日北毛保健生協ホランテア「あゆみの会」は5年ぶりの親睦を兼ねた日帰り旅行に行きました。行き先は、歴史を思わせる信州山田温泉大湯です。道中の白根山頂あたりは紅葉も始まり、緑と赤黄色と山



肌のコントラストに目を奪われました。昼食もおいしく、差し入れの赤飯、漬物、煮物の後の湯は熱めで身体も心も温まるよい湯でした。車中は景色に合わせ、歌をうたったりおしゃべりに興じ、身も心もリフレッシュできた旅行でした。

(木暮 洋子)

活動報告

▼豊秋支部
11/14 グラウンドゴルフ大会で健康チェックを開催



▼子持支部合同
11/2 子持神社周辺を放射線測定ウォーキング班会



▲豊秋西浦班
11/7 市民会館で行われた「全国創作こけし美術展」へウォーキング班会



▲南有馬班
11/15 シナプソロジーで集中力アップ



▲吉岡支部
11/15 ダンベル体操班会 体操後はお茶会



11/18 伊香保支部合同
スメとシナプソロジー



11/17 有馬五輪平班
尿チェック 笑いけあ



▲市街地支部合同
11/18 洪川市老人センターで介護相談班会



▲半田合同芸能班会
11/16 舞台上でそろって手踊り