

### 北毛保健生協組合員現勢

2017年2月末現在  
 組合員…………… 17,339人  
 出資金…………… 7億635万円  
 1人平均出資金…… 40,738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 くらしと医療編集委員会  
 印刷所 上武印刷株式会社



身体を動かし、脳もしげき 伊香保合同班会 3/15 うわの会館

# 新「健康チャレンジ」に挑戦

リズムを整え 健康な毎日を!!

4～6月は「健康づくり、まちづくり」期間です。そして、4月7日のWHO世界保健デーに併せて、全国の医療生協では組合員・職員が街頭で健康チェックなど、保健予防活動の様々な企画を行っています。北毛保健生協でも4月7日を前後して、健康チェックなどにとりくみ、人びとに健康意識の向上を呼びかけます。また、医療福祉生協の活動を知らせる機会にします。

## スローガン

- 一、1に減塩、2に禁煙、3に健康ウォーキング、4に健診、健康チェック

を広げます  
 二、支部・班を中心に健康づくり、まちづくりをすすめます  
 スローガンをもとに各地

域で次の活動を具体化します。  
 (1) 4・7世界保健デー青空健康チェックに取り組みます。  
 (2) 4月7日を前後して各支部で青空健康チェックを具体化します。  
 (3) WHO世界禁煙デー(5月31日)を前後して「タバコ」の健康に与える害を伝え、禁煙習慣をいっそう進めます。

- (4) 健康づくり、まちづくりの担い手を育てます。  
 生協、支部、班で「こども班会」「笑いケア」「脳いさいき」「認知症」「減塩習慣」「腹八分目」「こどもの健康、歯の衛生」「ロコモ予防」「レインボー体操」「健康ウォーキング」「憲法学習」など様々な開催し、健康づくり・まちづくりの担い手を育てます。
- (5) 支部と職場の協同、まちづくり活動  
 6月、7月は教育学習月間です。支部、職場で「地域包括ケア」「北毛保健生協、はやわかり」などを学びます。また、医療福祉生協通信教育受講を広げ、医療生協人として成長しあいます。また、地域総訪問などを通じて、わけへだてなく開かれた生協をつくり、安心と支えあいのまちづくりに尽くします。さらに、居場所作り、つながりマップ作り、支部作りの3つの作ろうチャレンジに取り組みます。
- (6) 医療生協の8つの生活習慣、2つの健康指標を普及します。
- (7) 6月班会開催月間は、便潜血、塩分チェック、体組成、血圧測定など健康チ

**6月新健康チャレンジが始まります!!**

**健康寿命をのばそう!**  
 Smart Life Project

気がるにできる健康チャレンジ

チャレンジコースは全部で6コース

実施機関 6月～8月  
 一次締め切り 5月20日  
 申し込みはお早めに

60日間継続してチャレンジすると素敵な記念品を差し上げます。  
 誰でも参加が可能です。個人でも職場・家族・グループでもチャレンジできます。

詳細は、パンフレットを参照してください。

**北毛保健生活協同組合事務局**  
 お問い合わせ  
 ☎0279-24-2141

### 世界保健デー健康チェック一覧

場 所	日程 時間	担当支部
しんとう温泉	4月12日 13:30～	榛 東
スカイテルメ	4月8日 13:30～	古巻協議会
渋川老人センター	5月18日 10:00～	金 島
子持老人福祉センター	4月24日 10:00～	子 持
小野上温泉センター さ ち の 湯	5月15日 12:00～	小 野 上
ユートピア赤城	4月7日 13:30～	赤 城
ばんどうの湯	4月6日 13:30～	北 橘
うわの会館	4月14日 13:30～	伊 香 保

- (8) 健診は、人間ドック、せいきょう健康チェック、自治体健診を広げます。
- (9) 健康チャレンジは、エックをしつかり位置づけます。新入職員は、班会に参加して学習しあいます。
- ①健康チャレンジコース
- ②禁煙チャレンジコース
- ③すこしおチャレンジコースの3コースを設定して行います。

**通常総代会の開催**

定款第五十条に基づく北毛保健生活協同組合第五十六回通常総代会を左記、開催いたします

日時…二〇一七年六月十七日(土)  
 午後一時三十分～五時

場所…アネーリ渋川(渋川市金井一二九八)  
 以上案内いたします  
 二〇一七年四月一日  
 北毛保健生活協同組合  
 理事長 中澤真理

昨年親父が逝き、実家の片づけをした。必要なものはしっかりと保管されており、さすがであると感じた。しかし反面、現在明らかに不要であるモノまで、大量に保管されていた。処分するのにひと苦労だった。

以前パソコンが故障したことがある。ハードディスクに保存してあったデータのほとんどを失った。大変なことになった、と落胆した。しかし数年経過した今、何ら問題を生じていない。重要だと思っていたモノ、実は無くてもよいモノもあるということだ。

まわりを見回し、不要なモノの処分を始めた。作業が進むにつれ、次に処分すべきモノがだんだん見えてくる。物質的に恵まれているようでも、本当に必要なのはごく一部でしかないように思えてきた。

「見えるものは、全て幻」と、以前急に閃いたことがある。これは真理か否か。本当に必要なもののみを求め続けてみれば、逝くまでに答に到達できるだろうか。

(吉野)





# 医療講座



## 防げる破傷風

北毛病院医局長 大島 康介

名前くらいは聞いたことがあるかもしれませんが、破傷風は傷口から破傷風菌(Clostridium Tetani)が入り込み感染をおこすと発症します。

症状としては、毒素により強直性けいれんを起します(全身が硬直して弓なりに反る)激しいとけいれん発作を起しながら脊椎骨折などを起こしつつ呼吸困難になり亡くなってしまう。

死亡率は50%程度です。しかし予防接種の普及で日本では年間発症する患者は100人前後です。小児期に3種混合などで投与されています。ただし1996年以前はまだ投与が行われておらずまた1975年から1981年は副作用により中断されていたのでこの時期に当たっている方は投与されていない可能性があります。

また、摂取後10年以上経過していると効果がなくなっている場合があるのでケガをした際に追加投与を行います。(25〜30年経過している場合摂取していないものとして対処します)

抗生物質を投与して、必要に応じて破傷風の予防接種を行います。適切に対処すればかなりの確率で防ぐことができますので必要以上で恐れる必要はありません。心配であればまず病院へ行きましょう。

病院では洗浄、消毒をして汚染がひどければ、汚染されたところを切除する場合もあります。

病院では洗浄、消毒をして汚染がひどければ、汚染されたところを切除する場合もあります。

病院では洗浄、消毒をして汚染がひどければ、汚染されたところを切除する場合もあります。

病院では洗浄、消毒をして汚染がひどければ、汚染されたところを切除する場合もあります。

### 支部紹介②

#### 赤城支部

平成28年度の活動を振り返りますと、強化月間中、仲間づくりと出資金増やし目標が達成できたことが特徴的です。12月のくらしと医療に掲載されましたが、配布者の訪問をして近所の情報を集め、月間中たくさん訪問行動を行うことができました。やればできると実感した瞬間でした。月間後も年間目標達成のため名義変更の訪問行動が継続されています。

赤城支部の班回数は少ないですが、特徴的な班会を3つ紹介したいと思います。一つ目は放射線測定班会。

毎年7月ごろになると神社、公園、湧玉など12か所を朝9時から一日がかりで放射線測定を行います。東日本大震災から早くも6年がたちました。原発事故で放射性物質の拡散が群馬にも及び、赤城の大沼のワカサギから検出されたセシウムは基準値以上になり、解禁になったのは5年目の8月になってからです。原本干しシイタケの出荷ができるようになったニュースも最近聞きました。

放射線の拡散は目に見えない恐れを想定させます。福島原発事故を忘れないためにも放射線測定を



赤城北部地域を訪問



樽お茶会班会

し、数値を追っていきたいと思います。2年前からは吉岡支部の坂田さんも参加してください。班会に活気が出ています。

生協事務局の方から社会保障に関するお話の後、昼はちらし寿司と味噌汁です。今回は「すこしお運動」をはじめることになり、味噌汁の塩分測定を実施しました。結果は0.7%でした。「調度良い味」「うちはもつと塩が強い」と評価は様々でした。今後も「すこしお運動」を継続することで班会を活発にしていきたいと思えます。(宮内・木暮)

### 北毛保健生協外来医師診療表(2017年4月～)

北毛病院 (24)1234 北毛診療所 (24)2818

月	北毛病院																		北毛診療所		
	内科		小児科			外科		消化器外科		大腸・肛門外科			精神科(予約)		皮膚科		専門外来(予約)				
	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間		
月	橋本(予約) 吉野(予約) 片田(予約) 新里	木村	福江	休診	福江	助川	休診	根本	休診	休診	休診	助川(予約) (第2)	鈴木	休診	休診					生方	休診
火	宇敷(予約) 生方(予約) 五十嵐	五十嵐 小澤良 (第1.3.5)	医師交代	休診	休診	助川	休診	休診	休診	大島	休診	休診	八代 鈴木	八代	休診	糖尿病:下村 糖尿病:吉野聡	甲状腺:桑原 (第2・3・4) 喘息:古賀 循環器:船田 (第2・4)			橋本	甲状腺:桑原 (第1)
水	橋本(予約) 吉野(予約) 三橋 五十嵐	五十嵐 久保 (第2)	柳屋 福江(予約)	休診	福江	小暮	休診	根本	休診	休診	休診	休診	鈴木	鈴木	藤原	糖尿病:生方	甲状腺:桑原 (第1) 禁煙:吉野			小林	休診
木	宇敷(予約) 橋本(予約) 五十嵐	五十嵐	五十嵐	休診	休診	大島 安藤 (第1・3・5)	休診	休診	休診	助川 (第2・4)	休診	休診	鈴木	休診	休診	糖尿病:小澤 循環器:田村 喘息:笠原	予防接種:交代	まき爪:根本 整形:交代 高血圧:小林 (第1・2)		生方	休診
金	吉野(予約) 片田(予約)	新里	柳屋 福江(予約)	休診	福江	小暮	小暮	休診	休診	休診	休診	休診	八代	八代	休診			肝胆臓:小暮 けいれん:柄沢 (第1)		宇敷	
土	吉野(予約) 宇敷(予約) (第1・3・5) 木村(予約) (第1・3・5) 桑原(予約) (第2・4)	休診	福江	休診		助川	休診	根本	休診	休診	休診	休診	鈴木	休診	休診	整形:医師交代 循環器:船田 (第1・3・5) 糖尿病:橋本真 (第1・3)				小林	休診

受付時間 午前(AM8:30~12:00)、午後(PM1:00~5:00)、夜間(診療科・専門外来により異なります。)

診療時間 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。)

(注)

内科 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PM3:00診療開始となります。

小児科 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。

精神科 予約診療となります。初診での診療希望時にはお電話にてお問い合わせください。水曜日午後はPM4:00受付終了となります。

外科 火曜日午前外来はAM11:30受付終了となります。

専門外来 予約診療となります。診療ご希望の場合は、受付にお問い合わせください。



# みんなの広場

## 山の会からのお知らせ！

2017年度の山行計画を下表のように企画致しました。山を愛し、心身の健康づくりのために、一緒に楽しく、山登りをしませんか？

\*入会申込は、生協組織部 (24-2141) へ。

会長 大谷 和 一

2017年度 山行計画表		北毛保健生協 山の会			
例会日程	計画山名	標高	難易度	地域・方面	特 徴
4月23日(日)	坂戸山	634	初級	新潟六日町	カタクリの群生
5月7日(日)	銚子の伽藍	1466	初級	赤城山南面	つつじの群生
6月18日(日)	鈴ヶ岳	1565	一般	赤城外輪山	レンゲツツジ
7月23日(日)	田代山・帝釈山	2060	健脚	栃木・福島県境	山頂湿原と高山植物
8月11日(金)	美ヶ原	2034	初級	長野県松本	展望と高山植物
9月24日(日)	那須岳・朝日岳	1896	一般上	那須連峰	展望と本格的登山
10月22日(日)	乾徳山	2031	健脚	山梨県	スリル満点の登山
11月5日(日)	浅間隠山	1757	一般	吾妻・長野原	展望の良い尾根歩き
12月3日(日)	小沢岳	2031	初級	西上州	ピラミッドピーク山容
1月21日(日)	物語山	1019	一般	西上州下仁田	新春の山歩きと初詣
2月25日(日)	鎌倉アルプス		初級	鎌倉北部の丘陵	景観の良い早春の山歩き
3月18日(日)	景信山・陣馬山	855	初級	奥高尾	シーズン前の足慣らし

注1 入会資格は、北毛保健生協の職員・組合員及びその家族であること。  
 注2 会費は、1000円(年会費)です。継続会員及び4月例会又は5月例会に参加される方は、遅くも4月21日(金)迄に事務局(組織部)へ納入して下さい。  
 注3 難易度は、目安程度にお考え下さい。その日の天候や体調により、異なります。  
 注4 会費を納入した会員には、山行計画書をその都度又は一括して、郵送(又は配付)します。  
 注5 総会を4月8日(土)午後1時30分よりあおば薬局渋川店2階会議室で開催します。

私も配ってます

●配布者さん紹介●

伊香保支部

渡邊

晃さん

私は足立支部長より依頼を受けて、北毛生協の新聞の配達を始めた渡邊と申します。



伊香保に生まれ、育ち、小幡屋の晃ちゃんと可愛がられ早や七十年、力不足ではありますが、皆様のご協力をいただきながら頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。

## 第15回 支部交流 グラウンドゴルフ大会 お知らせ

ことしから個人参加方式になります。多くの参加をお待ちしております。

日 時：5月24日(水)

午前8時20分～午後1時

予備日(5月31日)

場 所：渋川市坂東橋緑地公園

(渋川市半田)

参加費：300円(選手個人負担)

申し込み締め切り：5月1日

お問い合わせ：24-2141(生協事務局)



▲3/25 第21回医療生協学校が開校 組合員12人、職員12人が卒業



▲3/14 子持合同班会 マップ作りを組合員ホールで行いました

▶3/14 子持合同班会 元職員の久保田さん、峯岸さんと歴史の地を巡りました



▲3/3 赤城樽班会 ひな祭りで「ちらし寿司」をこしらえました

## 活動報告



▲3/2 八木原北班会 毎月第一木曜日開催のレインボー体操



▲3/23 群馬町沙羅の会 便潜血チェックとすこしお生活について学習



▲3/10 半田合同班会 春の旬をおやきにして楽しみました