

北毛保健生協組合員現勢

2017年4月末現在
 組合員…………… 17,101人
 出資金…………… 6億8,571万円
 1人平均出資金…… 40,098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

みんなのチャレンジが始まる

第二次募集受付中!!

北毛保健生協健康づくり部会では、厚生労働省の「Smart Life Project」に参加して「新健康チャレンジ」の開催を決めました。このプロジェクトは、「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動です。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。
 5月20日に第一次の締め切りをしましたが、第二次受け付けは、引き続き行っています。6月から8月の間で、60日間継続してチャレンジできれば大丈夫です。組合員さんでなくても挑戦できます。挑戦者の応募をお待ちしております。

自分にフアイト

有馬支部 山浦千枝子



運営委員会のなかで、「皆さん是非参加してください。」と声がかかりました。チャレンジシートは、私



5/24 坂東緑地公園で第15回支部交流グランドゴルフ大会を開催。これは、5月31日の世界禁煙デーに合わせて毎年行っているもので、13支部258人がプレーをしました (優勝した松井孝雄さん(吉岡)のショット)

楽しくチャレンジ



今回チャレンジでは①ストレッチ②野菜たっぷりのお食事③歯とお口の健康コース④朝1杯の水の4コースについてチャレンジします。
 朝起き上がる前に布団の中でストレッチ、起きて1杯の水、新聞を読んでから朝食はキャベツかレタスを4分の1に切りレンジで3分、味付けはちよっとかけスプレーに入れたポン酢で!!食後にきちんと歯磨き。

でもやれそうなコースがいくつかあり、参加してみました。

健康チャレンジで もっと人生が開ける



小野上支部 唐澤 崇子

朝起き上がる前に布団の中でストレッチ、起きて1杯の水、新聞を読んでから朝食はキャベツかレタスを4分の1に切りレンジで3分、味付けはちよっとかけスプレーに入れたポン酢で!!食後にきちんと歯磨き。
 いよいよスタートです!! 私は、①運動コースにチャレンジします。ラジオ体操は、今でも6年間毎日続けています。真冬や雨の日

は、家の中で行います。何も降っていないければ庭先でラジオを全開にして、第一と第二を真剣にやっています。たった10分間ではあるけど、終わったときは達成感や体の動きもよく、今日も一日頑張るぞという気持ちになります。
 ウォーキングは、毎日5

毎日5000歩以上を目標



八木原支部 梶原 満

2017健康チャレンジ「目標5000歩以上を歩く」予定でチャレンジするためハガキを出した77歳の男です。10年前、会社の健康診断で体重77kg、血圧160あり、これでは「ダメ」と医師に言われ、それから毎日5000歩以上歩くことを目標にして、10年以

000歩以上を目標に、足りないときは家の周りを3〜4周して目標を超えるようにしています。ストレッチ、ダンス、筋トレは週1回20人くらいのサークルで楽しくやっています。
 私の今一番の目標はこの間違った旅行や美味しい食事などで増えた体重を2kg減らすこと。楽しくチャレンジしながら達成できればもっと人生が開けてくるような気がします。
 さあ、頑張るぞ!!

「パン屋が和菓子屋に」
 文科省は「道徳」教科書検定で「不適切」として「パン屋」を「和菓子屋」、「アスレチックの遊具で遊ぶ公園」を「和楽器を売る店」と訂正させた。何でこんな事になったのか▽小学校の「道徳」が2018年度から教科書を使うことになり、文科省が検定し、学習指導要領にある「我が国や郷土の文化と生活に親しみ、愛着をもつ」という点が足りないとい

指摘した。その結果、教科書会社が修正したという▽パン屋さんは「あんぱん」など日本のパン文化を築いてきたのに、不適切とは：▽福島原発事故による自主避難者に「どうするかは自己責任」と言い放ち、「長靴業界は儲かった」などと、言う政府の面々に加えて、文科省は法律で禁止されている天下りをやっていると問題になっている。そんな文科省や政府に人の道を説く資格があるのか▽戦時中に楽器のサキソフォンを「金属製の先曲がり音響出し機」と言わせた「敵性語」の世界に日本は向かっているのか▽それにしても、和楽器を売る店って何だ?そこら辺にある店か?▽付度とはどういう事かを文科省が示した実例である。
 (市街地支部 中澤)

陽～ひなた 毎週火曜日に開いてますよ!

「渋川すこやかプラザ (旧渋川総合病院跡地) 10:00~13:00に開設」

「おはようございます! また火曜日がやってきました。みなさん、お元気でしたか?」
恒例になってきた「陽～ひなた」のオープニングのワンシーンです。今年の四月から渋川すこやかプラザにて高齢者の居場所づくり事業としてスタートしており、毎週10人を超える参加者が来てくれて体操や笑いレク等を行っています。

渋川すこやかプラザでは子育て支援事業を行うことは決まっていたのですが、高齢者への事業は決まっていなかった。私たちは市の委託事業として在宅介護支援センターを開設しており、そのつながりから市の高齢福祉課より声をかけていただき、「陽～ひなた」の事業を始めたという経緯です。今のところ高齢者事業を行っているのは北毛保健生協のみですが、今後の展開は検討中のようなのです。

「陽～ひなた」は、渋川すこやかプラザ内の多目的室を利用しています。広いスペースで、壁伝いを一周すると50mほどあり、先日は参加者とウォーキングをして気持ち良い汗を流しました。他にも輪投げや囲碁将棋のコーナーなどの設置、「陽～ひなた」の保健室で血圧測定や健康相談の実施、映画上映 (毎月第4火曜日) も行うなど多岐に及んでいます。ほっとカフェではおしゃべりと笑顔が絶えず明るい雰囲気になっています。

いつも来てくれる参加者は顔と名前が少しずつ一致してきて距離が縮んできました。新たな参加者も増えております。今後も組合員さんをはじめ多くの方に通ってほしい、笑顔で帰ってもらえるよう準備していきたいと思っています。

(支援センターしづかわ 金井 孝行)



5/23には「オケ老人」を上映。20人程で鑑賞しました



「陽～ひなた」の玄関



いい習慣をつけて終わってからも

1面の続き

今までの「京都まで歩くチャレンジ」の参加は無理でしたが、今年からはやる気があれば誰でも参加できる内容になって嬉しいですね。

金島支部 品川 待子
私は、運動不足なので「ラジオ体操」認知症予防のために「音読」、先日歯の治療で痛いおもいをしたので「ていねいな歯磨き」の三つにチャレンジすることにしました。いい習慣をつけて期間が終わってからも続けていこうと思えます。



健康が一番!

私が健康のありがたさを身にしみて実感したのは、健康な主人がある日突然倒れて不自由な身体になった時からです。一度は、不自由ながら二本の足で大地を踏みしめることができ、そ

半田支部 矢島久美子
これまで当たり前と思っていた「歩けるすばらしさ」に感動しました。
主人が天国へ旅立った今、健康が一番と強く思います。

今回、60日間の健康チャレンジでは、「毎日テレビ体操を続ける」と申し込みました。プールにも通い始めました。
自分で健康管理をし、こ

春の高校生下キドキ看護体験

北毛病院 4階病棟 大島 和枝

北毛病院では、3月28日、30日、4月2日、4日と4日間の日程で高校生の看護体験を行いました。参加人数62人、男子12人、女子50人でした。

病院内見学後、各病棟へ分かれドキドキの体験スタートです。4階病棟では病棟内の見学、血圧測定を行い、聴診器を使い脈の音を聞いてもらいました。「あつ! 聞こえた!」と初めての体験に表情もほころびます。車椅子体験では、患者側と介助者側になり、どんな気持ちになるのか、何をしたいのかを考え合いました。

次に患者様の手浴・足浴にもチャレンジです。声をかけながら、そっとお湯をかけ石鹸で丁寧に洗い、きれいに拭き取りピカピカ



足浴にチャレンジ

れからも趣味を続け、介護のお世話にならず、元気で一生を送りたいものだから願っています。



2017年原水爆禁止国民平和大行進

なくそう! 核兵器 核兵器を禁止し廃絶する条約を! いっしょに歩きましょう!

日程	本・網の目コース	時間
7月13日 (木)	①小野上支所→金島→渋川市役所	①小野上支所 (13:00) ~ 金島ふれあいセンター (15:00) ~ 渋川市役所 (17:00)
	②沼田→子持→渋川市役所	②農協上白井 (15:00) ~ 子持支所 (16:10) ~ 渋川市役所 (17:00)
7月14日 (金)	③渋川→前橋	③渋川市役所 (10:00) ~ 渋川駅~半田集会所~下小出公園~前橋市役所 (16:00)

※伊香保、榛東、吉岡、赤城、北橋の網の目コースは、7月9日 (日) に予定します。集合時間等、詳細お問い合わせは、北毛保健生協事務局 佐藤 ☎24-2141

新しい介護の担い手を増やす 介護職員初任者研修開講

在宅医療介護事業部 高橋 敬子

5月15日 (月曜日) 組合員ホールで、開講式が行われました。12年ぶりの開講で、8名の受講生を迎えることができました。

厚生労働省は、2025年に、38万人の介護職員が不足という推計を発表しています。わたしたちは地域の組合員さんや住民の皆様が安心して生活できるように介護の担い手を増やしたいと考えています。

中澤理事長から、受講生に対し激励のお話をいただきました。研修責任者として、受講生と講師が満足した研修となるよう支援したいと思いました。



組合員ホールでの開講式

北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

2017年4月 加入																							
茂木賢樹	山本ミネ	岡田春子	西澤孝夫	飯野榮子	庭山英明	小林幸枝	岩丸典弘	井上正夫	井上富東	水出照男	石坂ゆき子	(市街地)											
原尾政代	堀口春子	根井秀明	狩野志乃	狩野裕光	井上裕光	森公新	長谷川真由美	齊藤みつ江	石関光子	吉川律子	石井敏夫	永井南海江	平賀清子	伊野清子	高橋百子	桑原三子	岡谷裕志	(吉岡)					
朝比奈浩治	真下信子	小林カツ子	大井元入	小野元入	(市街地)	増資	日野千枝	都丸敏子	川崎大樹	渡辺大樹	岩崎佳子	大崎恵子	岸藤恵子	佐藤裕子	新里祐子	小島拓也	須永和江	石井良三	善養寺美	土屋美	(伊香保)		
土屋美	唐澤崇子	飯塚春枝	飯塚仁雄	細野長盛	(榛東)	塚田敏子	塚田敏子	田部枝子	岩崎敏子	大崎恵子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	(赤城)
土屋美	唐澤崇子	飯塚春枝	飯塚仁雄	細野長盛	(榛東)	塚田敏子	塚田敏子	田部枝子	岩崎敏子	大崎恵子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	佐藤裕子	(赤城)

医療講座



減塩の塩？

北毛病院長 橋本真也

先日、北毛保健生協で新しく作る「すこしおパンフレット」の校閲を依頼されました。不勉強な私は「すこしお」が商標登録されているのを知りませんでした。そしてもう一つ驚いたのが「減塩の塩」です。皆さんご存知でしたか？「げんえん」の「しお」ですよ。うーん、これは悪い冗談だろう…というのが、正直な第一印象です。

減塩の塩とは、つまるところ混ぜものをして食塩Ⅱ塩化ナトリウムの比率を下げた塩です。そして、混ぜものとして塩化カリウムを使うものが主流です。塩化ナトリウムと塩化カリウムは似ているので、減塩の塩でも味は変わらないという

のが売りのようです。塩化カリウムを混ぜないものには「旨味成分を加えたもの、レモン粉末を使うものなどがあります。」

うーん、何だかなあ…というのが、いろいろ調べた上での正直な感想です。「敢えて言う、減塩の塩は*である」というのは半分冗談ですが、減塩の手法としてはあまりお勧めしたくありません。

お勧めしたくない理由の一、生活習慣が変わらないこと。味が変わらないのが事実であれば、濃い味付けを好む習慣は何ら改まりません。これではすこしおの趣旨に悖るでしょう。特に、外食機会が多い方では減塩の効果自体期待薄です。つ

まるところ、普通の塩の使用量を減らせば済む話です。減塩の基本は薄味に慣れること。まずは食卓に塩の瓶を置かないようにしましょう。

お勧めしたくない理由の二、費用や手間がかかること。こういう特殊な調味料は当然高価です。また、売っている店や商品が限られます。通販限定なんてのもある始末です。同じお金と手間を掛けるなら、うーんと高級な美味しい塩を手に入れるほうが健全です。もちろん、もつたいないから少しづつ使うわけで、減塩にもなつて一石二鳥です。

やれやれ、嫌いなものがまた一つ増えてしまいました。ま、上記はあくまで個人の感想であつて、特定の商品の誹謗中傷を目的としたものではありません。念のため。

お勧めしたくない理由の三、腎臓が悪いと使えない

支部紹介④

市街地支部

世帯数5500以上、人口12,700人以上の市街地支部の組合員数は約2200人です。東は下郷・大崎から西は御蔭・明保野まで広い範囲が受持ち地域です。くらしと医療の配布率は50%で、理事会や支部の動きを組合員に伝えられています。医療福祉生協

は1支部500人を理想としています。その4倍の組合員。「配布者の居ない所には班も運営委員も生まれない」と支部会議で確認して、「コツコツと」配布マップづくり」を続けています。

班会は「健康班会」だけでなく、今までに佐久発電



榛東耳飾り館見学

所見学やこけし工房見学、メガソーラー発電見学などの「地域の産業を知る」班会も続けてきました。今後とも様々なメニューを



マップ作り

用意し、「陽々ひなた」も活用して多くの組合員が参加できる班会を開きたいと思えます。

北毛保健生協外来医師診療表(2017年6月～)

〔一は休診〕

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	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	夜間					
月	橋本(予約) 吉野(予約) 片田(予約)	木村	福江	—	福江	助川	—	根本	—	—	—	助川(予約) (第2)	鈴木	—	—	—	—	—	—	生方	—	
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	—	—	助川	—	—	—	大島	—	—	八代 鈴木	八代	—	糖尿病:下村 糖尿病:吉野聡	—	—	—	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)	—	福江	小暮	—	根本	—	—	—	—	鈴木	鈴木	土岐	糖尿病:生方	—	—	甲状腺:桑原 (第1) 禁煙:吉野	小林	—	
木	宇敷(予約) 橋本(予約)	新里	五十嵐 淑	—	—	大島 安藤 (第1.3.5)	—	—	—	助川 (第2.4)	—	—	鈴木	—	—	循環器:田村 喘息:笠原	—	—	予防接種:小針	まき爪:根本 整形:交代 高血圧:小林 (第1.2)	生方	—
金	吉野(予約) 片田(予約)	新里	柳屋 福江(予約)	—	福江	小暮	小暮	—	—	—	—	—	八代	八代	—	—	—	—	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)	—	福江	—	—	助川	—	根本	—	—	—	—	鈴木	—	—	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	—

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。木曜・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



この世界の片隅に

昭和20年、広島・呉
わたしは、この生きている

■とき 8月8日(火)
■ところ 渋川市民会館 大ホール
■じかん ①午後2時30分 ②午後6時30分
昼夜2回上映(開場は30分前からです)
■入場料 大人1,000円/高校生以下800円
■主催 北毛保健生活協同組合(24-2141)
生活協同組合コープぐんま(24-5312)
渋川北群馬民主商工会(22-1482)

平和映画会

職員募集

医師	常勤・パート
看護師	夜勤可能な方歓迎
薬剤師	常勤・パート
ヘルパー	登録
事務	常勤(経理経験者)
看護助手	常勤・パート
介護支援専門員	常勤
介護福祉士(病院)	常勤
介護福祉士(老健)	常勤


ご連絡の上、履歴書をお送りください。
(連絡先)
渋川市有馬237-1
北毛保健生活協同組合
総務部 鈴木まで
TEL 0279-24-1234

私も配ってます

●配布者さん紹介●
金島支部
浅見 美津子さん

夫が組合員で私が新聞を配ってました。4年前、私も組合員なりウエルカムパーティーに招待された際、無料送迎をお願いしました。

良いサービスがあつて助かったよ！
今も感謝しています。半年くらい体をこわして配れなかったときもあつたけど、元気なうちは配り続けたいとおもっています。
(聞き手 野村 アサコ)



第8弾 班会講師養成講座 「藍染教室」開催

7月20日(木) 13:30~
組合員ホール集合

参加は先着20人まで。材料費700円。必ず申し込みの上、ご参加ください。

申し込み詳細は、北毛保健生協事務局
担当：木村 TEL：24-2141

組合員文化作品展の出展者大募集

日時：8月8日(火) 正午~平和映画終了まで
場所：渋川市民会館 小ホール
作品：①製作品 ②絵画 ③写真 ④短歌・俳句 ⑤書道 ⑥その他展示可能な作品

募集要項：北毛保健生協組合員、1人3点まで
申し込み受付：支部ごとに7月1日~7月31日
お問い合わせ：北毛保健生協事務局 TEL：24-2141



社保平和の活動にご協力を

バザーの品物の提供をお待ちしております。
日用品、シーツ、タオル、石鹸、台所用品、食器、おもちゃ、電化製品(使用可能なもの)、衣類、農作物 等

日時：7月8日(土) 12:00~
場所：北毛病院駐車場
(雨天時組合員ホール2階)

品物：日用雑貨、生活用品、衣類 その他
目的：バザー収益は原水爆禁止世界大会長崎・日本高齢者大会沖縄への支部・職場代表派遣に活用させていただきます。

問い合わせ：北毛保健生協事務局 TEL：24-2141

活動報告



▲5/10 北橋支部会議



▲5/12 有馬支部会議



▲5/15 吉岡支部会議



▲5/15 金井西貝戸班



▲5/18 金島支部 WHO世界保健デー健康チェック 渋川老人福祉センター



▲5/22 豊秋支部 WHO世界保健デー健康チェック スカイテルメ渋川



▲5/18 教育文化委員会 講師養成講座「ちぎり絵」教室