

北毛保健生協組合員現勢

2017年5月末現在
 組合員…………… 17,270人
 出資金…………… 7億297万円
 1人平均出資金…… 40,705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 眞 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



アネーリ渋川2階 クローチェ

第56回通常総代会は、小野實常任理事の開会宣言で始まり、第1号議案「2016年度報告ならびに2016年度決算関係承認」の件、第2号議案「2017年度事業計画ならびに2017年度予算」の件、第3

号議案「北毛保健生協の理念承認」の件を小澤専務理



山馬さん・山盛さん (有馬支部) 議長 山浦さん

基本方針は次の3つです。
 ・人と人とのつながりを大切に、支えあいと健康のま
 ちづくりをすすめます
 ・安心・安全・平等、信頼される医療・福祉をめざし
 ます
 ・基本的人権を尊重し、平和といのちを守ります
 総代会では活発な討議がされました。その概要と発言をご紹介します。

北毛保健生協の理念

一人は万人のために、万人は一人のために

北毛保健生協の第56回通常総代会が6月17日にアネーリ渋川で行われました。総勢249人が参加、2016年度の活動をまとめ、2017年度の方針を決定しました。



小澤専務理事

2016年度監査報告を堀地徳男特定監事が報告しました。



小池猛総代理

代から、1号議案の第三次長期計画の中間総括にあたって、あしたの会の活動を弱まっていることと、とりあげ患者会の位置づけについての質問がありました。続いて、金島支部の中野



中野良枝総代

良枝総代から、以前の患者会の取り組みと会員が減少していることを例に示し、医師、看護師が積極的にかわかることを求めました。

北橋支部の山田彬総代から、第1号議案に関して、原発事故後の甲状腺がんの増加や今後の放射線被害を注視する提案と相馬原駐屯地



山田彬総代

のオスプレイ配備反対と共謀罪への危惧について、他団体と協同して社会保障を守る提案がありました。



品川待子総代

は、第2号議案ならびに4号議案に関する発言として支部長の荷の重さを例に示し、支部長の手当てを設ける提案がされました。

小野上支部の唐澤崇子総代から第2号議案の大きな柱である地域の「困った」を解決する高齢者支援のし



唐澤崇子総代

くみについて、小野上支部の運営委員が積極的に参加している助け合いの会、つくしんぼうが社協と協力して住みよい地域を目指している事例を紹介しました。



島田憲子総代

から、居場所作りの一環として子持老人センターで運営委員が継続して行っている「脳いきいきサロン」の取り組みを紹介。北橋支部の梅沢芳夫総代から、第2



梅沢芳夫総代

号議案のデイサービス事業に関して、定員割れへの対



峯岸テル子総代

策を積極的に盛り上げて行く提案がありました。子持支部の峯岸テル子総代から、第2号議案で掲げた「ことわらない質の高いサービスの提供」に関してと第3号議案の理念に沿って地域の健康を守る立場で事業運営してほしい要望が出されました。

閉会挨拶を橋本真也常任理事がおこない。組合員と職員との奮闘により2016年度の損益で結果を出せたこと、かよう場所の立ち上げと全支部の居場所づくりへの期待、医療センター設立による救急搬入状況の変化、断らない医療と責任ある医療とのジレンマ、理念に象徴的な言葉を掲げたことで、それに恥じない事業を行う、自負と責任、多岐にわたる本通常総代会の討論と総括、今後の決意を述べました。

新役員紹介

理事	中澤 勤 (市街地)
青木 敏子 (八木原)	西田 英明 (榛 東)
阿久澤 咏 (豊 秋)	根本 雅明 (全 体)
足立 茂 (伊香保)	橋本 真也 (全 体)
荒木 昭夫 (金 島)	原口 利男 (子 持)
猪俣 友子 (吉 岡)	峯岸 高二 (子 持)
大竹 誠一 (豊 秋)	宮下 歌子 (有 馬)
大谷 幸雄 (市街地)	矢島 茂子 (半 田)
小澤 厚 (全 体)	吉野 和博 (全 体)
小野 實 (小野上)	吉村多美子 (吉 岡)
木暮 洋子 (赤 城)	監事
後藤 勝一 (市街地)	大谷 和 (全 体)
小林 英喜 (全 体)	角田 あや (全 体)
下田 晶子 (北 橋)	角田 行生 (全 体)
鈴木 由紀 (全 体)	堀地 徳男 (全 体)
諏訪 憲治 (全 体)	退任された役員
高橋 敬子 (全 体)	石坂 春子 (市街地)
千明 和江 (全 体)	岡田 薫 (全 体)
角田 喜和 (赤 城)	為谷 章一 (北 橋)
中澤 眞理 (全 体)	山口 武 (八木原)

※尚、理事長 中澤眞理さん (再)、専務理事 小澤厚さん (再)、常務理事 諏訪憲治さん (新) が選出されました

血生計

「趣味」を辞書で調べると、専門としてではなく楽しみとしてする事です。

「生方さんは、多趣味ですね!」とよく言われます。それには訳があります。以前、体調の悪い時期に仕事が出来なくて趣味を増やしたのが原因です。以前からやっている「マラソン(ジョギング)・自転車・水泳・バンド演奏」に加え「グラウンドゴルフ・スポーツ吹き矢」と忙しい毎日です。もちろん仕事もやっています。仕事は、年金で足りない生活費を稼げればと思っています。どの趣味も楽しいから出来るのです。健康寿命は、男性の平均は71歳といわれています。私は、あと6年です。「あれをやっておけばよかったなあ」と後悔しないように思ったことを実践するのも、人生の考え方の一つの方法ではないかと思えます。

(小野上支部 生方 次郎)

健康チャレンジ がんばっています!!



一日30分のウォーキング

赤城支部 早水 清

ハビリを受け運動もやっ
ない状態でしたが、タイミ
.....

夫婦でチャレンジ

榛東支部 洞口恵美子

日6千歩とラジオ体操に挑
戦しています。
私はウォーキングやスイ
ミングなど適度な運動とパ
ランスの良い食事を目標に
しました。
.....



現職のときからお腹の脂
肪を、もう少し減らさな
いといけないと指摘され、退
職と同時にスポーツジムに
通い、また北毛病院で健康
指導を受けました。病院で
課題を出されたのは毎日、
体重を量り、血圧を記録す
ること。6か月後に病院へ
データを持って行きました。
結果、体重は5kg減
お腹の周りは5センチ減少
となり、やればできると自
分で確信しました。しかし
今年1月に腰痛になり、リ

今回は夫を誘って二人で
挑戦しています。夫は普段
から運動不足気味なので、
ちようどよいチャンス。一

後半に気合

子持支部 井上 幸夫

出来た日は2〜3日。出来
なかつた日は4〜5日。
記録表の半分以上、自分
がいかんが健康に健康に
対して関心をもっていないこ
とが解りました。
.....



健康チャレンジに2つの
コース(歯とお口の健康、
私の健康法)にチャレンジ
しています。現状は、良く

卓球で健康チャレンジ

吉岡支部 坂田 常治



私は15年以上、毎日30分
新しい「健康チャレンジ」
をどうするか。
ウォーキングは毎日1万
歩が目標。生協「山の会」
の登山、グラウンドゴルフ
も週3回やっている。口腔
ケアは福寿大学で学んで続
けている。パンフを眺める
と「音読」の例示が。これ
にしようと思つた。余

以上のウォーキングを続け
てきました。「くらしと医
療」を配るときは1時間を
超えて歩いていきます。今回
新しい健康チャレンジでは
運動コースとして3年前か
ら始めた卓球を「組合員ホ

音読で脳イキイキ

豊秋支部 長谷川式子

録欄の音読にチャレンジ。
お父さんのいないときに声
を出して読んでみる。さつ
と見ていたときと違って頭
に良く残る。用語への関心
も深まる。今のところ、手
応えはまずまずかな。



新しい「健康チャレンジ」
をどうするか。
ウォーキングは毎日1万
歩が目標。生協「山の会」
の登山、グラウンドゴルフ
も週3回やっている。口腔
ケアは福寿大学で学んで続
けている。パンフを眺める
と「音読」の例示が。これ
にしようと思つた。余



平和映画会

■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)
大人1,000円/高校生以下800円
■入場料 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)
■主催

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: 北毛保健生活協同組合員、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: 北毛保健生活協事務局 TEL: 24-2141
ご来観される方へ: 平和映画上映時間前の観賞をおすす
めいたします。



北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

2017年5月

加入

関口五市北牧	田鍋万利子川島	萩原照秋金井	齋藤久江行幸田	林和夫	佐藤和夫	高橋栄一石原	伊藤敏子半田	大森真佐江明保野	中西れい子中ノ町	狩野春治東町	市街地	永井政市三原田	飯沼喜一郎	野村菊雄伊香保	阿部武美石原
丸山吉正	佐藤あき子小野子	石田あや子小野子	高橋政義小室	小林敦	今井哲也北下	古賀佳子上野田	石関ハツ子	堤幸男小倉	堤芳枝小倉	塩野美恵子	長塩文明漆原	飯沼喜一郎	野村菊雄伊香保	阿部武美石原	
加藤一久有馬	小林信子元町	青木ウタ子入沢	増	瀨尾あゆみ玉村町	その他	小野塚薫箕郷町	戸田康治三俣町	安済福寿	塩谷典文裏喜町	塩谷典文裏喜町	飯沼喜一郎	野村菊雄伊香保	阿部武美石原	阿部武美石原	
唐澤崇子村上	飯塚春枝小野子	飯塚仁雄小野子	細野長盛広馬場	松田健一漆原	深津キン子南下	高橋西吉	高橋西吉	清水重雄金井	清水重雄金井	清水重雄金井	飯沼喜一郎	野村菊雄伊香保	阿部武美石原	阿部武美石原	

医療講座



外科科長・大腸肛門科医師 助川 晋作

お通じのコントロールでお尻の調子もgood! 一気づいても注意できない排便コントロール

みなさんこんにちは。外科科長&大腸肛門科の助川です。今回は肛門疾患と便の調整について簡単にお話しします。

排便コントロールを指導します。1日1回、朝に少し柔らかい有形の便が理想的です。しかし、気張りすぎたり、頻繁でなければ日数は空いても良いと思えます。自分が便秘だな、とか便秘じゃないなという感覚、間隔が大切で、排便コントロールなどをして脱出してくる人や出血の続く人、肛門の違和感があり希望のある方には手術を勧めています。痔核の結紮切除やジオンという注射薬を使った療法を行っています。

③痔ろう(あな痔)

肛門周囲の皮膚から膿や血が出る病気です。肛門の脇に膿がたまって腫れる肛門周囲膿瘍という病気をした後、8割ほどの人が痔ろうになります。下痢をしやすい人がなりやすい傾向があります。放っておくと複雑化して肛門が変形、排便障害になる場合もあり、治療は手術療法しかありません。適応疾患は決まっていますが、自分が行なっているSIFT・ISという括約筋を温存し、痔ろうの大

便の調整

①タイミング調整

便の出かたは個人差もありますが、概ね1日1回朝にタイミングがくるのが普通の状態です。朝食を抜く方や朝忙しくて排便する時間のない方の便秘には、朝食後に便座を座る週間を取り戻してもらったり早く起きることをお伝えします。

②食事療法

食物繊維が重要ということとは皆さんご存知かと思いますが、サラダなどの冷野菜で摂取しても繊維量は少ないため、温野菜での摂取も

①痔核...肛門疾患の中で一番多く見られる疾患です。長時間の座り仕事をする人、排便時に繰り返し強く気張ることや頻回な下痢をする人に発症します。痛いことも痛く無いことも出血があったりなかったりもします。初期治療は薬物療法、

②裂肛(切れ痔) 硬い便を出す時や出産などで出口が切れるため、痛みと出血を伴う潰瘍ができます。肛門の前方(0時)と後方(6時)にできやすいです。薬物療法、排便コ

ントロールから始めます。硬い便を気張って出す人も、頻繁に下痢でトイレに行く人にも、お尻を洗いたたり、拭きすぎたりする人も裂肛の原因となつてます。最終的な治療は手術を行います。

もとを切る治療法は再発率5%ほどですが、回復も早く、括約筋を温存するため肛門への負担が少ない手術として注目されておりま

支部紹介⑤

八木原支部

八木原支部は、支部分割により組合員数593人の小さな支部になり、全体が見えるようになりました。活動の主なことは、毎月2ヶ所で「レインボー体操」班会を数年続けています。昨年は、初めて「子ども班会」を開きました。年間目

標も2年連続で3目標を達成しています。1人平均出資金額は6万3千円を超えています。以上のように一定の成果を上げていますが、配布者さんの高齢化により昨年から今年にかけて配布できない地域が広がり、このことが最大の悩み



昨年の子ども班会



八木原南会館でのレインボー体操



八木原北会館でのレインボー体操

です。配布マップづくりとあわせ配布率の向上に取り組んでいます。今年、総代の改選期でもあり、新しい役員を迎えて、活気ある支部づくりを目指していきます。

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

Table with columns for Hospital (北毛病院) and Clinic (北毛診療所), and rows for various medical departments (内科, 小児科, 外科, etc.) and days of the week (月, 火, 水, etc.).

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。
小児科 夜間外来はPM4:30受付開始となります。
精神科 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。

外科 火曜日午前来外は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。

す。水分は人や病気によつて異なりますが、湯のみ1杯ほどで朝に1杯、毎食2

杯程度の水分量をおすすめしています。
腸への刺激という意味では激しい運動は必要なく、ウォーキング、ストレッチやお腹をマッサージするな

ど腸を刺激することが大切です。
他にも睡眠時間やストレス、季節の変化など色々関係することはあります。
肛門疾患のほとんどは命に関わる病気では無いで

す。しかし日常生活で悩まされる病気でもあります。
お困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。

みんなの 本場

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)
事務	常勤(2018年卒業予定者可)
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

「北毛との付き合いは長いねえ。出資金は1000円の頃だったよ。」
 新聞かい?はじめは二十軒ぐらい配ってたね。そこを次の人が配るようになって良かったと思ってた。配ってないところが見つか

●配布者さん紹介●
 半田支部
 後藤 ヒロ子さん

私も配ってます



たからって言われて、今のとこ配ってる。8年位になるかね。半田の一番北の方遠いって、散歩がてらさ。90才超えてるって?年取るなんてわけないよ。動けるうちは、これからだって配れると思うよ!」
 (聞き手:足立みどり)

活動報告



▲5/25 小野上小さな班会 藤田地区

▶5/26 市街地下郷サロン 体組成計



▲5/29 生協そばの会 そば打ち講習会



▲6/5 行幸田団地班 こんにゃく作り



▶6/5 西浦班会 熱中症の話



▲6/8 教育文化委員会 おりがみ教室 “ひまわり”を作成

▶5/28 半田支部 榛名湖畔ウォーキング つつじの道を歩く



▲6/13 かよう場所～ひなた～へ 市街地・小野上支部が利用班会



▲6/9 市街地支部合同班 上毛新聞社印刷工場見学



▶6/9 半田支部 文化作品づくり



▲6/19 子持けやき班 シナプソロジー

▼6/20 生協卓球の会



▲6/20 南有馬班脳しげき体操



▲6/20 榛東支部 お楽しみ班会 小野池あじさい公園散策