

北毛保健生協組合員現勢

2021年3月末時点
組合員 ..... 17,759人
出資金 ..... 7億1,068万円
1人平均出資金 ..... 40,018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 阿久澤 咏
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

新しい生活様式・新しい健康づくりでフレイル予防を!

いよいよ、5月1日(土)から“ほくもう健康ウォーキング”が始まります。6月30日(水)までの2か月間で“渋川ウォーキングマップ”に指定されている9コースのうち、5か所以上歩くことが目標です。ぜひこの機会にみんなで健康づくりに取り組みましょう!

歩いて健康づくり、渋川の魅力も再発見

“渋川ウォーキングマップ”では、渋川市内のさまざまな地域のコースが紹介されています。今回はコース選びのご参考までに2か所の見どころや歩いてみた感想をご紹介します。



【伊香保温泉街コース】

今回、“伊香保温泉街コース”を歩いたのでご紹介します。1周3.0kmのコースを歩きました。

スタートは八千代橋駐車場。まずは石段街へ進みます。石段街では、無心で階段を上るのではなく、干支のプレートが地面に埋め込まれているので、十二支を全部見つける楽しみもあります。

石段街を過ぎると伊香保神社、河鹿橋を目指します。河鹿橋の景色を楽しんだあとは、石段街までもどり、コースに沿って進んでいくと、“千と千尋の神隠し”の舞台の一つとされる横手館が見えてきます。舞台上

選ばれただけあり、雰囲気漂う建物を楽しむことができます。その後はスタート地点の八千代橋駐車場を目指してゴールになります。

1時間程度で歩けるコースで、伊香保温泉街の雰囲気を楽しみながら歩くことができます。

(健康づくり委員会 事務局)

【赤城健康公園・福増寺コース】

“赤城健康公園・福増寺コース”について紹介します。赤城健康公園を発着点とし、1週3.1kmの周回コースです。

まずは利根川沿いを歩きます。今の時期、利根川の水がきれいに澄んでいてとても気持ち良く歩けます。

進んで行くと福増寺というお寺にたどり着きます。参道はうっそうとした雰囲気ですが、石だたみの坂を上って行くとお寺の本殿があります。境内には大きな桜の木があり、この日は満開に咲いていました。庭もきれいに整備されていてとても見ごたえがあります。

食べたかった焼きまんじゅう屋さんがお休みだったりと、ちょっとしたハプニングがありながらも赤城健康公園まで戻りました。赤城健康公園の傍らには“ほけ除け地藏”というお地藏さまがいます。“ほけないで元気に楽しく長生きできますように”と願いが込められているそうで、みんなでお祈りをして帰ってきました。

(金島支部 飯塚 和子)

総代選挙のお知らせ

北毛保健生活協同組合定款第44条、45条及び総代選挙規約にもとづき、下記、総代の選挙をお知らせいたします。

記

- 立候補受付期間 2021年6月1日～6月19日
○立候補受付方法
立候補者は総代選挙管理委員長に所定の届出書を提出します
○候補者資格
2021年3月31日現在、組合員本人であること
○選挙区域並びに総代定数

Table with 4 columns: 選挙区域, 総代定数, 選挙区域, 総代定数. Rows include 榛東, 吉岡, 有馬, 半田, 八木原, 豊秋, 市街地, 金島, 子持, 小野上, 赤城, 北橋, 伊香保, 吾妻郡, 職場, 計.

- 総代の任期 2年間
○お問合わせ先 北毛保健生協事務局(電話24-2141)

2021年5月1日
北毛保健生活協同組合 総代選挙管理委員会



伊香保の横手館



福増寺の境内で



最近コロナウイルスや、それに対するワクチン接種の話で、巷は持ちきりである。ウイルスは変異を続け、やっと供給されたワクチンが、果たしてどこまで効くのか、疑念が拭えない状態だ。延々と続く、鬼ごっこ地獄に入り込んでしまった様相がある。

一方地球温暖化によって北極や南極の氷が溶け、今まで封印されていた未知の病原体も次々に姿を現す可能性も指摘されている。おそらくそれらに対しても、同様なワクチン対策がとられていくであろう。鬼ごっこに次ぐ鬼ごっこが始まってしまふ。それで対策は間に合うのか?おそらく間に合わないだろう。そろそろ相手を絞ったワクチン頼みの対策を、考え直す必要があるのではないかと侵入者が何者であろうかが飛びついてブツ飛ばす、マクロファージやナチュラルキラーT細胞を鍛える方法は無いものだろうか?

とりあえず今回のコロナ騒動が、どんな形にせよ終息することを願って止まない。

(吉野 和博)

# 新たな生活のスタート

## 老健報告

2/28

2月28日、天候に恵まれた中、新老健への引越しが行われ、その日の昼食から新たな生活のスタートを切ることができました。利用者様も不安と期待が混じった様子でしたが、出てきた昼食のご飯の蓋を開けた瞬間、吹き出す湯気に歓声と笑顔があり、落ち着いた表情になっていました。利用者様からは、北毛病院から老健に来たが、一人部屋で快適に過ごせている、リハビリを兼ねた職員との散歩では、外の空気を吸いながら気分転換ができて

気持ちが良い、とのお話をいただいています。とはいえ、利用者様が新たな環境に慣れることはなかなか難しく、2週間ばかりはどこかソワソワした様子でした。職員も同様に、業務の流れの把握や利用者様の対応に四苦八苦であり、1ヶ月があつという間に過ぎていった印象を持っています。

併設している通所リハビリは、午前と午後の2部制となっており、昼食と入浴のサービスはありません。まだ利用者数が少ないため、市内のケアマネジャーへ施設の紹介を行っているところですが、施設内は渋川市内で初めて導入されたレッドコードを始め、様々なリハビリ機器を揃えており、さながら



ユニットのようす



レッドコードを使用したリハビリのようす

め、市内のケアマネジャーへ施設の紹介を行っているところですが、施設内は渋川市内で初めて導入されたレッドコードを始め、様々なリハビリ機器を揃えており、さながらスポーツジムの様相です。体幹の強化や筋力増強、疼痛緩和のためのリハビリを実施しています。随時ご相談を受け付けていますので、気軽にお問い合わせください。

### ～日本国憲法の話～

# くらしの学校報告

3/19

3月19日に地域で活躍されている吉村駿一弁護士を講師に迎え、社保平和まちづくり委員会主催のくらしの学校第2課「憲法学習会」を開催しました。地域組合員を中心に28名が参加しました。



「日本国憲法の話—くらしとの係り—」と題して、戦前の旧憲法と戦後にできた新憲法との比較や新憲法ができるまでの過程と背景、そして現在の憲法改悪の流れまで、時おり笑いを交えながらの講義でした。

質疑応答では、最高裁判所裁判官国民審査制度のことやカジノ法案のこと、原発問題など多岐にわたりました。どの質問に対しても吉村先生が真摯に答えてくださいました。

参加されたみなさんからは、「生活のいろいろなところで、基本的に憲法に基づいて判断されているのだと改めて感じた。」「最近、新聞やテレビでとりあげている問題をわかりやすく話していただいてよかった」などの感想がよせられました。

これからも社保平和まちづくり委員会では、くらしの学校などを通し、憲法学習を続けていきます。



## 北毛保健生協に加入して、健康な暮らしを!!

2021年3月

### 加入

〔吉岡〕

大林 祐之 小倉

清水 さおり

中沢 剛 南下

〔有馬〕

奥泉 元 有馬

〔半田〕

石井 トヨ子 半田

〔八木原〕

吉井 孝明 八木原

吉井 真里奈

〔豊秋〕

石山 ゆり子 行幸田

須藤 純市 下ノ町

須藤 裕子

〔金島〕

高山 邦衛 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

田子 喜和子 弁井

### 積立

〔吉岡〕

渡辺 俊子 上野田

赤田 嘉代子 半田

〔豊秋〕

狩野 見五 行幸田

〔市街地〕

米山 絢子 入沢

〔金島〕

清水 重雄 弁井

清水 シツ子

清水 守

〔子持〕

船曳 甫 中郷

〔小野上〕

唐澤 崇子 村上

〔榑栗〕

東 敏子 新井

倉澤 とみ子

西田 英明

西田 雅子

岩田 米子 長岡

井上 さかゑ 広馬場

鈴木 崇司

星野 仙子

原田 緑 山子田

〔金島〕

梅山 正子 漆原

後藤 トヨ子

篠田 瑠希

篠田 瑠希

中澤 ヒナ子

渡部 富武

渡部 富武

阿久澤 伊野江 大久保

石坂 峯子

市川 静江

関矢 アキミ

高橋 由美子 大久保

高橋 義明

田中 幸江

仲澤 三津子

本多 芽生

本多 莉世

小林 穂幸 小倉

小林 米子

中島 季子

中島 隆

儘田 ミエ子

猪俣 智恵 上野田

高橋 栄子 有馬

高橋 正吾

土谷 伸一

外丸 けい子

外丸 トキ子

〔豊秋〕

山田 トキ子

水野 弘三

鳥山 ころ

鳥山 ころ

田辺 皓子 八木原

阿久沢 明子 石原

沢浦 愛子

長谷川 いづみ

蜂巣 春夫

真柄 香代子

大竹 誠一 中村

〔半田〕

山浦 千枝子

山浦 克美

盛山 はるか

盛山 友榮

茂木 杉子

宮下 歌子

宮下 歌子

〔市街地〕

相川 みさ子 半田

足立 康平

足立 康平

大島 美代子

熊谷 敏子

木暮 静江

木暮 静江

高橋 美佐子

高橋 美佐子

田島 二枝

西脇 富枝

野村 イサ子

星野 弘子

米山 美智子 大崎

星野 克美

中澤 勤

岩田 正子 明保野

〔市街地〕

都橋 善兵衛

都橋 善兵衛

角田 行生

角田 行生

関口 千恵子

鈴木 るみ子 行幸田

狩野 勝

〔半田〕

桑原 トキ子

石坂 房元 町

中野 勝利 中ノ町

山崎 光一

宮崎 利子

検査時間15分でOK。結果は3日で郵送します。 注：朝食を食べずに来院下さい。 問い合わせ先：北毛病院検査室 ☎0279-25-2074

# 医療講座



## 禁煙について

北毛病院 内科 吉野和博

コロナ騒動がどうなっていくのか全く先が見えない中、それは全英関係無く、今年も世界禁煙デーが近づいて来ました。コロナのドサクサで影が薄くなつてしまっただけで、ここは敢えて例年通りに、禁煙を強く主張したいと思えます。

禁煙はいつから始めても、どこまで続けても必ず身体に良い影響をもたらします。いつも言うことですが、肌がきれいになります。顔のシワが減ります。食事

が美味しくなります。痰が減り、呼吸が楽になります。各種の癌をはじめとした、命や生活の質に関わる疾患に罹りにくくなります。

でも、これら全てを分かっているながら、禁煙しようと思っただけで出来ないうのが、ニコチン依存症です。いつでもやろうと思えばできる、というお考えの方は、なかなか禁煙外来に通ってはいただけません。でもそのような方が、何かの拍子に禁煙にチャレンジする事になっても、10日と

続かないことが殆どです。何故かという点、1週間程度でニコチンの血中濃度が下がり切ってしまう、体がニコチンの補給を切に要求するからです。これがニコチン依存症の特徴です。この1週間目を乗り切ることが、まずは大きなヤマです。何回か禁煙にチャレンジし、上手く行かなかった方のほうが、この1週間目にヤマ場があることを、よく心得ています。禁煙外来で良い結果を残すには、まずこのクリアが重要です。

そのヤマを、比較的楽に越せるのが、禁煙補助薬を使う禁煙外来の第一のキモです。また禁煙補助薬を使っている時、タバコを吸いたく欲求が湧き出てきても、5分間気をそらしてれば、また欲求が消えて行きます。5分間です。それを繰り返していくうちに、吸いたく欲求が湧き上がってくる頻度が次第に減ってきます。禁煙外来は3ヶ月を目安にスケジュールが組まれており、これが終了する頃には、その頻度は相当減っています。

まだ禁煙にチャレンジしたことが無い方は、是非一度やってみてください。そして10日間続けることができれば、

まだ禁煙にチャレンジしたことが無い方は、是非一度やってみてください。そして10日間続けることができれば、

減っています。

まだ禁煙にチャレンジしたことが無い方は、是非一度やってみてください。そして10日間続けることができれば、

減っています。

まだ禁煙にチャレンジしたことが無い方は、是非一度やってみてください。そして10日間続けることができれば、

## 支部のあゆみ

### ②吉岡支部

吉岡支部は関越自動車道の出入口があるため交通の便に恵まれ、人口が増加し住環境も様変わりしています。

1969年(昭和44年)、15名の組合員で南下班が誕生したのをきっかけで、1985年(昭和60年)吉岡支部が成立しました。1990年(平成2年)に保健大学、翌年社保学校を支部で開校しました。

- ①支部ニュース：2001年(平成13年)より
- ②支部行事：新年の「新春のつどい」と年2回の「日帰り旅行」を実施。
- ③あおぞら健康チェック：春と秋に吉岡温泉リゾートピアで開催。
- ④協同まつり：吉岡支部の中華まんじゅうはおまつりの目玉と自負しています。
- ⑤班会：支部全域対象の「わくわく班会」



支部で開校した保健大学

よし班会、フラダンス班、他に、料理、手芸、折り紙、散歩、野菜づくり、麻雀



リバートピアでの健康チェック

などを実施。家も人も増えている吉岡町、生協の目的である人と人とのつながりをもっと広



新春のつどいのようす

げる可能性があります。早くコロナ禍が落ち着き、楽しく元気に活動できる日を待っています。

## 豊秋小学校・パルシステム

### たくさんの支援に感謝

新型コロナウイルスの影響下、「命をまもるために全力を尽くされているみなさんに感謝します」。そんなメッセージを添えて、たくさんの支援が届けられています。

豊秋小学校様からは、6年生の寄せ書きが届けられ職員の励みになっています。現在、寄せ書きは正面玄関に掲示しています。

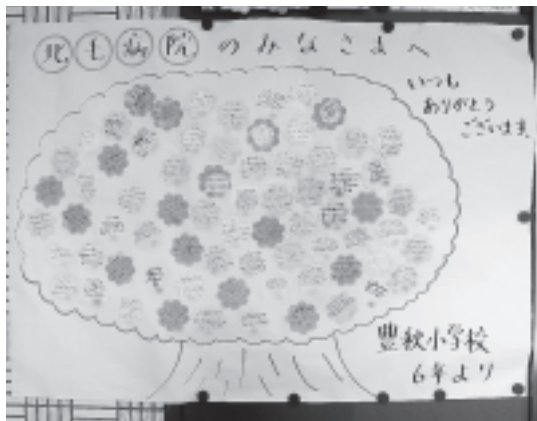
3月29日にはパルシステム様の代表が北毛病院を訪れ、医療用手袋や野菜ジュースなどを支援いただき、贈呈式も行われました。

心温まるご支援ありがとうございました。

心温まるご支援ありがとうございました。



贈呈式のようす



豊秋小学校様からの寄せ書き

## なんでも相談会・フードバンク開催

日時：2021年6月5日(土) 11:00～16:00  
場所：北毛診療所(渋川市渋川908-22、☎0279-24-2818)

- コロナ禍でお困りの方の無料なんでも相談会(生活、健康、失業等) ※看護師、社会福祉士等の専門職が対応します。
- フードバンク(食品の無料提供)
- 女性専用相談ブース ※女性スタッフが対応します。
- 《物資提供のお願い》
- カンパのご協力をお願いします。
- ご家庭で眠っている食品の提供をお願いします。例：米、野菜、インスタント食品、調味料、缶詰、お菓子、ペットボトル飲料等 ※消費期限内で未開封及び常温保存ができるものに限ります。
- 子ども服の提供もお願いします。
- ★お問い合わせは北毛保健生協 事務局 (☎0279-24-2141)



5月の診療表は左記のQRコードでご確認下さい。

※診療表は組織部でもお渡しできます。

# みんなの 本場

## わたしの一枚

ピンホール写真 下小室あみだ坂  
北橘支部 藤井 喜久男

この写真は“ピンホール技術”を使って64年前に私が撮影した写真で、写っているのは近所の友だちです。当時中学生だった私は、理科の先生から“ピンホール技術”を教わりました。試行錯誤の末、2年かけて撮影機を製作し、撮影に成功しました。まさか成功すると思っていなかったのでもっとおどろいたことを今でも覚えています。思い出が詰まった貴重な一枚です。



### ● 配布者さん紹介 ●

子持支部  
桐瀬のぶ子さん

私も配っています

白井の宿通りをいつもは車で通りぬけて用足しに出かけていますが、くらしと医療を配布するときは歩きながら玄関先のポストに入れています。



庭に人がいると会話が弾んで、ときには庭先のお花や、ポケットいっぱいにあるずをいただいたりすることもあります。

いつもは自分の車を足代わりしている私にとって、くらしと医療の配布は散歩を兼ねた「社交場」にもなっています。

### 職員募集

医師	常勤・パート
看護師	パート
作業療法士	常勤
言語聴覚士	常勤
視能訓練士	パート
看護助手	常勤・パート
介護職員	常勤・パート
調理師	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

## すこしおの すすめ

食事でナトリウムを含む塩分を多く摂ると、血液中の塩分濃度が上がります。

それを通常の濃度に戻すために、体は血管内に水分を送るため血流量が増えます。すると、血液を体に循環させるため、心臓はより強い力で血液を送り出し、血管にかかる負担が大きくなって血圧が上がります。

この状態が長く続くと動脈硬化となり、脳卒中や心疾患の危険性を高めることとなります。食習慣を見直し、上手に塩分量を減らす「すこしお」の取り組みを広めましょう！



塩と上手におつきあい  
すこしお

## みんなで広げよう、 シトラスリボンプロジェクト。

現在までに多くの方からシトラスリボンの寄付をいただいています。いただいたリボンは病院の全職員へ渡し、生協全体で取り組みを広げています。また、ご自由にお持ち帰りいただき、取り組みを広めていただけるよう外来の待合スペースにも置いています。



作り方は  
こちらから(動画)→



※生協本部組織部でも印刷したものをお渡  
しできます。お気軽にお声かけください。

## 活動報告



小野上支部 モップづくり



半田支部 新春のつどい



市街地支部 木曜レインボウ



北橘支部 佐久発電所見学