

北毛保健生協組合員現勢

2016年2月末現在
 組合員…………… 17,209人
 出資金…………… 6億9,834万円
 1人平均出資金…… 40,580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



3/26 医療生協学校が行われました。昨年10月に完成した組合員ホールに移ってからの初めての開催で、地域・職場から会場をうめつくす51名が参加し学びました。(受講生は37名)

期 間
 4月～6月の3カ月間

内 容
 一、WHO世界保健デー(4月7日)を前後して、地域支部で青空健康チェックにとりくみます
 二、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。1に減塩(目標一日摂取6g未満)、2に禁煙、3に健康ウォーキング、4に健診、せいきょう健康チェックをすすめます。また昨年実施した24時間蓄尿塩分調査結果を受けて、減塩「すこしお生活」を

三、WHO世界禁煙デー(5月31日)はタバコの健康に与える害を伝えま

四、健康づくり、まちづくりなどをテーマとして様々に班会を開き、居場所づくりにつなげます。また地域支部ごとに「つながりマップ」づくりを整えます。職場では班会メニューを準備します

五、教育学習月間は、支部と職場で「地域包括ケア」「北毛保健生協あゆみ、はやわかり」などを学びあいます。また医療福祉生協通信教育の受講を広げ医療生協人として成長します

六、生協健康チェック、送迎サービス、病児病後児保育、無料低額診療事業などを通じて健康、安心、支えあいのまちづくりに

医療福祉生協連では、昨日より今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられるよう、すべての世代の健康づくりに力を入れ、地域まるごと健康づくりをめざしています。

健康習慣の具体的実践として、全国の医療福祉生協で禁煙や運動などを定期的に実施する『健康チャレンジ』にとりいっくんでいきます。

明日をもっと元気に つながりの力で健康なまちづくり

七、楽しく歩く健康チャレンジコースにとりくみます。「渋川から歩く中山道」京都三条大橋まで105里(420km)、60宿」を実施します

第14回支部交流グラウンドゴルフ大会お知らせ

日 時：5月25日(水)
 午前8時20分～午後13時
 予備日(5月26日)
 場 所：吉岡町ケイマンゴルフ場内 及び緑地公園
 参加費：300円(選手個人負担)
 お問い合わせ：24-2141(生協事務局)



2016年 WHO世界保健デー行動

支部名	日 時	会 場
古 巻	4月2日 13:30～	スカイテルメ渋川
榛 東	4月8日 13:30～	しんとう温泉ふれあい館
市街地	4月10日 10:00～	渋川市老人福祉センター(御蔭)
豊 秋	4月11日 12:00～	有馬野球場
北 橋	4月13日 13:30～	ばんどうの湯
伊香保	4月15日 10:00～	石段の湯
小野上	4月18日 10:00～	小野上地域福祉センター
子 持	4月25日 10:00～	子持老人福祉センター
金 島	5月20日 10:00～	渋川市老人福祉センター(御蔭)

楽しく歩く健康チャレンジ 渋川から歩く中山道

～京都三条大橋まで105里(420km)、60宿～

< 期 間 >
 4月または5月から開始して4カ月の期間

< 区 間 >
 渋川から京都三条大橋まで105里(420km)、60宿

< 記 録 >
 ①生協で準備する所定の記録用紙を使用します
 ②1万歩数を歩くと1宿場分到達として記録します
 ③60宿場60万歩を8月末までに達成し、京都までの旅を楽しみます

< 完歩賞 >
 京都まで完歩された方には達成記念品を贈呈いたします

< 申込先 >
 チャレンジ希望される方は生協本部(24-2141)までお申し込み下さい

通常総代会の開催
 定款第五十条に基づき北毛保健生活協同組合第十五回通常総代会を左記、開催いたします

日 時：二〇一六年六月十八日(土)
 午後一時三十分～五時
 場 所：アネーリ渋川(渋川市金井二二九八)
 以上案内いたします
 二〇一六年四月一日
 北毛保健生活協同組合
 理事長 中澤真理



「一札」と「会釈」、辞書を開いて見ると「おじぎ」をすると「会釈」は相手に対する挨拶で頭を下けると書いてあります。スポーツ競技等で会場へ入る時は「一札」をするのはひとりひとり思いは違うかもしれませんが私の場合は今日一日身の安全と技の上達等の祈りをして入って行きます。そして退場する時は一生懸命練習、試合が怪我なく出来ました」と感謝の気持ちを込めて「一札」をするのです。実行されている人も多いと思いますが気持ちのよいものです。近年、大相撲のテレビ中継を観ていて感じるのが力士たちが土俵上の「会釈」や土俵下での「一札」が出来ていないということです。

幕内力士でせいぜい二人、三人しか見受けられないのです。

国技なのだからもう一度見直しが必要でしょう、わたしだけのように思っているのかも知れませんが？スポーツ競技のみならず会場へ入るときは「会釈」をし人に会った時も「一札」をする。このような習慣を身に付けたいかがでしょうか。

他の人が見ても美しい姿だと思います。爺さんの一人言。(SA)

医療講座



長谷川式で解る認知症

北毛病院長 橋本真也

認知症は非常に辛い疾病です。緩徐進行性の変性疾患で根本的な治療法は未だ確立しておらず、さまざまな症状と周囲の無理解にさらされて長い期間を過ごすこととなります。と書いてあったら、少々違和感を覚える方もおられようかと思

も辛いし、慢性的なストレス状態にあるのです。長谷川式簡易知能評価スケール(HDS-R)という、簡単な認知症のテストがあります(別掲)。認知症診断のためのテストですが、認知症を理解するにも良い助けとなります。

最初の3つの質問は、年齢、日時、場所(見当識といいますが)を問うです。アルツハイマー型認知症では、比較的早期の段階からこころへんが怪しくなります。自分が今どこにいるのかわからない:少し想像力

を働かせれば、これがいかにも恐ろしいことかご理解いただけると思います。日常生活では年齢や日時を意識する機会が少ないかもしれませんが、思い出そうとして思い出せないとなると、そりゃあ焦りますよ。

それでも思い出せなければどうするか?身近な人を頼る(助け舟を求めて後ろを向く、head turning signという名前がついています)なり、言い繕って誤魔化す(今日は新聞見てこなかったから...)もうこの歳になると歳のことは考えないから...)なりすることになります。これが上手いっていうのは良いのですが、いよいよ厳しくなるとさまざま不適應行動が出てきます。怒って大きな声を出すと、しつこく尋ねて回るとか、反対にまるで無関心になるとか、こちらはその方それぞれです。

次の4つの質問は、言葉の3つ憶える、100から順に7を引く計算、3桁と4桁の数字を逆から言う、さつき憶えた3語を言うです。ここでは認知症の中心的な症状である、記憶の障害を調べています。

計算はともかく、数字を逆から言う機会というのは日常生活ではあまりありません。しかし、間にちよこつとなにか入ってそれから前の続きをするというのは日常しばしば経験するところですので、これに失敗するよう

になると、まず本人が困ります。風呂のお湯が溢れたりとか鍋を焦がしたりとかは、間に挟まったので忘れてしまった好例でしょう。約束が守れないというのもそうです。当然周りとの軋轢も増え、さらに本人が困ることになります。

認知症が解る...そのコトは認知症の方を理解すること。まずは認知症の方におきていることを理解する・共感することから始めたいと思います。

無論、認知症の方を支える周囲の方の看護・介護の苦勞は言うまでもありません。しかし、患者さん本人

は、比較的早期の段階からこころへんが怪しくなります。自分が今どこにいるのかわからない:少し想像力

を働かせれば、これがいかにも恐ろしいことかご理解いただけると思います。日常生活では年齢や日時を意識する機会が少ないかもしれませんが、思い出そうとして思い出せないとなると、そりゃあ焦りますよ。

それでも思い出せなければどうするか?身近な人を頼る(助け舟を求めて後ろを向く、head turning signという名前がついています)なり、言い繕って誤魔化す(今日は新聞見てこなかったから...)もうこの歳になると歳のことは考えないから...)なりすることになります。これが上手いっていうのは良いのですが、いよいよ厳しくなるとさまざま不適應行動が出てきます。怒って大きな声を出すと、しつこく尋ねて回るとか、反対にまるで無関心になるとか、こちらはその方それぞれです。

次の4つの質問は、言葉の3つ憶える、100から順に7を引く計算、3桁と4桁の数字を逆から言う、さつき憶えた3語を言うです。ここでは認知症の中心的な症状である、記憶の障害を調べています。

計算はともかく、数字を逆から言う機会というのは日常生活ではあまりありません。しかし、間にちよこつとなにか入ってそれから前の続きをするというのは日常しばしば経験するところですので、これに失敗するよう

になると、まず本人が困ります。風呂のお湯が溢れたりとか鍋を焦がしたりとかは、間に挟まったので忘れてしまった好例でしょう。約束が守れないというのもそうです。当然周りとの軋轢も増え、さらに本人が困ることになります。

認知症が解る...そのコトは認知症の方を理解すること。まずは認知症の方におきていることを理解する・共感することから始めたいと思います。

認知症が解る...そのコトは認知症の方を理解すること。まずは認知症の方におきていることを理解する・共感することから始めたいと思います。

職場紹介⑪

小児科の入院も安心

3階病棟

3階病棟は内科50床で、時々小児科の入院もあり、かわいらしい乳幼児の泣き声がすることもあります。以前は、小児も大部屋に入院していたので、泣き声を気にする方もいましたが、個室が増えたので安心して治療を受けてもらうことができるようになりました。面会に来られた方から、

「きれいになったわね」と声を掛けられたことがあります。壁や床のきれいだけではなく、病棟内がスッキリしたことに對してでした。収納スペース(倉庫)が増えて、廊下に「常に物を置いておく」事が無くなりました。車椅子で移動する方、手すりにつかまりながら移動する方が、安全に



安心して過ごせるようになりました。内覧会では、談話スペースから古い病院しか見えませんでした。現在は赤城山が一望でき「眺めがいい」と好評です。

その赤城山のふもとに住む赤城支部の皆さんと共に、今年度も組合員拡大活動を頑張っています。そして、今年も共同まつりで「おいしい焼きまんじゅう」をたくさん焼いて売りたいです。

改訂 長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R)

検査日: 年 月 日 (検査者:)

氏名:	生年月日:	年 月 日	年齢:	歳
性別: 男/女	教育年数 (年数で記入):	年	検査場所:	
DIAG:	(備考)			

1	お歳はいくつですか? (2年までの誤差は正解)	0	1	
2	今日は何年の何月何日ですか? (初日は年、月、日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ)	年	0	1
		月	0	1
		日	0	1
		曜日	0	1
3	私たちがいるところはどこですか? (自発的に答えれば3点、6秒以内に答えれば2点、病院ですか?施設ですか?のなから正しい選択をすれば1点)	0	1	2
4	これから言う3つの言葉を覚えてみてください。あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。 (以下の系列のいずれか1つで、採用した系列の○印をつけておく) 1: a) 靴 b) 箸 c) 電車 2: a) 猫 b) 犬 c) 自動車	0	1	2
5	100から7を順番に引いてください。(100-7は7、それからまた7を引くと?) と質問する。最初の答えが不正解の場合、打点(0)と初答	0	1	2
6	お茶を淹れてもらう。3桁の数字を覚えてください。(例: a) 384 b) 253 c) 9253)	3	4	5
7	知覚を覚えている言葉をもう一度覚えてみてください。(自発的に回答があれば各2点、もし回答がない場合は以下のヒントを互に交換すれば1点) a) 植物 b) 動物 c) 乗り物	a: 0	1	2
		b: 0	1	2
		c: 0	1	2
8	これから5つの品物を見ます。それを見ますのなにかあったか覚えてください。 (時計、靴、タバコ、ペン、鏡など必ず相互に無関係なもの)	0	1	2
		3	4	5
9	知っている動物の名前をできるだけ多く言ってください。(宮内野郎の名前を右欄に記入する。途中11語まで、約10秒間隔でもめてください。場合によっては途中で切ります) 0~5=0点、6=1点、7=2点、8=3点、9=4点、10=5点	0	1	2
		3	4	5

合計得点

出典: 大塚俊也, 4版 編集: 高齢者のための機能検査の手引き, ワールド・サイエンス, 東京 (1993)

戦争法廃止「2000万人統一署名」

戦争法に反対する市民団体と5野党合意がされました。戦争法(安保法制)廃止と民主主義・立憲主義を取り戻すための運動が大きく広がっています。社保委員会は、戦争法廃止「2000万人署名」の行動提起をしました。この間、学習会を開いた支部、訪問、バレンタイン健康チェックで署名を行った支部、友人に返信封筒を添え手紙で集めたり、道の駅やお店に署名用紙をお願いしたりと様々な工夫がされています。職員も9の日行動で頑張っています。署名は3月25日現在で4233筆です。北毛保健生協は3月末が一次締切ですが、「5月3日憲法記念日集会」まで継続して取り組みを行います。誰一人として戦争の惨禍に遭わないことを目指して、生協は、署名行動に取り組みます。引き続きご協力をお願いします。

病児病後児 みつばち保育園 土曜保育始まる!!

お子様の急な発熱や病気の回復期で保育園や幼稚園、学校に通えない。そんな時、仕事の休めないご両親にかわって専任の看護師と保育士がお子様をお預かりするのが病児病後児保育施設です。北毛保健生活協同組合では、子育てと就労の両立を支援するため、2011年12月に病児・病後児保育みつばち保育園を開設しました。開園以来、延べ1,300名を超えるお子様をお預かりし、お子様の症状に合わせた看護・保育を行っています。2016年4月からは、ご利用頂く皆様のご要望にお応えして、土曜保育を行います。



利用案内
定員=4名
※定員に達した場合、お断りすることがあります
対象年齢=1歳~小学3年生
利用日=月曜日~土曜日 8時30分~17時
(日、祝祭日、年末年始はお休みとなります。)
利用料金=1日:1,500円
(希望がある場合には、食事・おやつを別途500円でご用意できます。)

北毛保健生協ゴルフ愛好会 第21回ゴルフコンペ開催について

開催日 5月12日(木)
時間 8:30集合 9:00開始
場所 渋川カントリー プレー費 5,800円
参加費 2,000円
申込み 4月25日(月)までに組織部(24-2141) 諏訪までお申込み下さい。

理念をつくろう!! アンケートご協力のお願い

北毛保健生協の理念作り委員会 北毛保健生協の理念をつくろう!! 北毛保健生協が誕生して63年、その時々で大切にしてきた思いや行動 指標があったと思います。いまさらと感ずるかもしれませんが、自分たちがどこに行くのか、目的はなんなのか等をかたちにして北毛保健生協の事業・活動をすすめることが必要と考え委員会を発足しました。北毛保健生協で活動する皆さんの思いをお聞かせ下さい。今回のくらしと医療にアンケートを配らせて頂きますのでご協力お願い致します。5月中の回収をめざしています。回収受付は病院、診療所の待ち合いに用意してあります。問い合わせ先: 0279-24-1234 北毛病院 事務長 鈴木
※今月号くらしと医療と一緒に配りいたしますので、5月号配布時に渡して下さい。

みんなの 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	パート(医師事務補助者)
保健師	パート
作業療法士	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

3/24 くらしの学校第2課 組合員ホール2階 【『マイナンバー制度について』 ほんとうに必要？何に使うの!】

今回のくらしの学校第2課では税理士の奈良 光一郎氏を講師に招き身近な問題である『マイナンバー制度』についての学習を行いました。

学習会ではマイナンバー制度の内容を分かりやすく教えていただきました。国や行政からは保険給付や税申告の際にマイナンバーの提示が、出来なくても罰則はなく、ナンバーの記載がなくても今まで通りの本人確認で手続きができる事が説明され、参加者からは『私たちが何をしなければならぬか理解でき安心しました』などの感想が多く寄せられました。



支部地域36名、職場6名参加

私も配ります

●配布者さん紹介●
金島支部
小山寿美子さん

「北毛保健生協に入ってください!」、「ああ、いいですよ!」それで中澤さん(現理事長)と堀地さん(現支部長)が帰ったと思ったら、またすぐに来て「くらしと医療も配って下さい」、「いいですとも」という流れで



私のくらしと医療配布が始まりました。地域は金井宿を3つに分けた下之町。配る家もだんだん増えて現在20軒。「ごろうさま、寄っていつて」と話ははずみ、足は強くなり気持ちは朗らか。疲れても『寝るが薬』、「それじゃあ保健生協は要らなくなっちゃうねえ。」(紹介者・聞き手 中野良枝さん)

保健学校を卒業して

ふだん何気なく生活している中で、とにかく自分のことは後回しにしがちです。苦にはしているが、真剣にみることの少ない体のことを取り上げての講座でした。また色々な点で再確認でき、反省もさせられた講座でした。中でも認知症についてはハラハラしている年齢なので、大変な関心を持って受けました。予防・治療・認

知症の人と接する時の心構えなどの詳しい説明もありました。どの講座も身近な内容で、大変役立ちました。しかし、これを地域に活用となるとそれなりの心構えがまたまた必要かなと思っています。(子持支部 桐湖 のぶ子)



今年も北毛保健生協保健学校の卒業式が行われました。8支部10名が卒業しました。

班会特集



3/15 南有馬 シナプソロジーお手玉返し



3/11 榛東合同 出前講座『マイナンバー制度について』



3/4 群馬町 沙羅の会班会 脳いきいき「後出しジャンケン」でワッハッハ!!



3/24 子持合同班会 今月はシナプソロジー 子持老人福祉センターにて毎月第4木曜午後に行います

教育文化委員会からのお知らせ

班会などの支部活動に役立てていただくために、1年を通して講師養成講座を開催いたします。

第1回目は「おりがみ教室」でポチ袋作りを行います。初心者大々大歓迎!!です。是非、お越しください。お問い合わせは組織部 木村 (TEL:24-2141) までお願いいたします。

【日程】4/14 (木) 13:30~ 生協ホール

第1回 おりがみ教室

※5月以降の日程は、決まり次第お知らせいたします



3/12 八木原合同 渋川医療センター内覧会



3/16 新屋敷・前河原『便潜血チェック』、『笑いケア・シナプソロジー』でゲラゲラ筋トレニング



3/25 伊香保合同 笑いケア班会 第2弾

3月班会開催一覧

支部名	班名	人数	班会内容
八木原	八木原北	3	レインボー体操
	八木原南	7	レインボー体操
	合同	8	渋川医療センター内覧会参加
豊秋	あゆの会	5	せいきょう健康チェック、桜餅づくり
	西浦	12	桜餅づくり
吉岡	コスモス	11	シナプソロジー
	ウォーキング	3	半田周辺ウォーキング
	ダンベル	7	ダンベル体操
子持	老人福祉センター	16	シナプソロジー
	音読	5	音読、シナプソロジー
半田	前河原・新屋敷	9	便潜血チェック、笑ケア体操
小野上	合同	7	渋川医療センター内覧会参加
	お楽しみ	11	地域での生協の役割
金島	合同	15	訪問行動学習
	合同	10	配布者地図整理
	合同	6	映画鑑賞『家族はつらいよ』
	合同	8	渋川医療センター内覧会参加
赤城	溝呂木	8	シナプソロジー
市街地	合同	10	渋川医療センター内覧会参加
榛東	合同	6	マイナンバー制度学習
伊香保	合同	24	笑いケア体操
有馬	南有馬	7	健康体操
	上有馬神戸	10	尿チェック・年間計画
	五輪平	9	尿チェック・尿漏れ体操
群馬町	沙羅の会	10	便潜血チェック、放射能測定

※くらしと医療発行スケジュールにより掲載できない班会があります。