

北毛保健生協組合員現勢

2017年3月末現在
 組合員…………… 17,189人
 出資金…………… 6億9,690万円
 1人平均出資金…… 40,544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



脳しげき 認知症予防 3/28 赤城溝呂木班会

すこしお・禁煙で 新しいリズムチェンジを!!

「新健康チャレンジ」が6月から始まります。今年の北毛保健生協は「新健康チャレンジ」を地域に広げ、「健康づくり」をすすめます。この取り組みで組合員・班・支部の活動を盛り上げます。みなさんチャレンジしましょう。

「新健康チャレンジ」は、6つのチャレンジコース
 ①運動コース ②食生活コース ③歯とお口の健康コース ④脳いきいきコース ⑤肥満の改善コース ⑥私の健康法コースと「禁煙チャレンジ」、「すこしおチャレンジ」の二つが加わりました。

「禁煙チャレンジ」は、禁煙のメリットを最大限に活用し、禁煙のデメリットを最小限に抑えるための取り組みです。禁煙のメリットは、健康増進、生活費の削減、周囲への迷惑の軽減などです。禁煙のデメリットは、禁煙薬の副作用、禁煙期間中のストレスなどです。禁煙のメリットを最大限に活用し、禁煙のデメリットを最小限に抑えるための取り組みです。

「すこしお」は、「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協の取り組みの総称です。

減塩と聞くと「つらい」「美味しくない」「続けるのが大変」と思いがちです。「すこしお」を通して、減塩に対するイメージを変え、ひとりひとりが前向きに「塩と上手につきあうこと」を考え実践する、そんな世界をつくる一助になりたいと考えます。1970年代より、各地域の生協では工夫をこらした減塩の取り組みを推進してきました。医療福祉生協では、これら減塩のとりくみを「すこしお」として名称化し、2015年「すこしお」を商標®として登録しました。



禁煙チャレンジコースパンフレット イメージ

医療福祉生協では、1日の塩分摂取量 **6g** をめざしています。手軽にできる「すこしお」のすすめ

①減塩調味料で「すこしお」!
 調味料を減塩のものに変えましょう。しょうゆや味噌、減塩の塩もあります。(減塩の塩にはカリウムを含む製品がありますので腎臓の悪い方は使用をお控えください)
 ②調理法で「すこしお」!
 昆布だしやかつおだし等

詳細、パンフレットは北毛保健生協事務局 TEL 24-2141 または、各事業所の窓口へご連絡ください。



すこしおチャレンジコースパンフレット イメージ

血圧計
 この春、娘が中学生になりました。小さな背中の中に大きなランドセルを背負って、重いと泣いていた子が、制服の似合う中学生になりました。

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 2017年6月1日～6月24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 2017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

選挙区域	総代定数	選挙区域	総代定数
榛東	13	小野上	6
吉岡	24	伊香保	5
有馬	11	北橋	12
半田	10	赤城	24
八木原	10	高崎市	4
豊秋	23	吾妻郡	5
市街地	30	職場	4
金島	25	計	235
子持	29		

○総代の任期 2年間
 ○問合わせ先 北毛保健生協事務局 (電話24-2141) 2017年5月1日
 北毛保健生活協同組合 総代選挙管理委員会 委員長 中澤 勤

地域区分理事候補推薦申し出のお知らせ

第56回通常総代会開催にあたり、定款第18条、第19条及び役員選任規約(以下規約)にもとづく理事候補の推薦申し出に関して下記、公告いたします

記
 ○理事選任を行う通常総代会
 ・日時 2017年6月17日(土) 午後1時30分
 ・会場 アネーリ渋川 2階 (渋川市金井1298)
 ○区域別理事の定数
 榛東1 吉岡2 有馬1 半田1 八木原1
 豊秋2 市街地3 金島2 子持2
 小野上1 赤城2 北橋1 伊香保1
 ○申し出の資格 2017年3月31日において組合員本人であること
 ○申出受付期間 2017年5月1日(月)から5月19日(金)までの期間
 ○申出受付の方法 所定の推薦申出届書に記載の上、当人の署名を付して組合に提出します
 ○理事の選任 第56回通常総代会において、定款、規約に則り行います

以上
 2017年5月1日
 北毛保健生活協同組合 理事長 中澤 眞理

わが家の宝物となりまして、6年間の成長記録を残して下さった先生方にも感謝しています。(篠田)

医療講座



タバコは体に悪いことを、わかっていながらやめられない方へ

5月31日はWHO世界禁煙デー

北毛病院内科 吉野 和博

今まで何度か禁煙にチャレンジしたことがある方は、タバコが体に悪いことを多少なりとも理解していると思われま...

煙治療です。禁煙外来でニコチン依存症を診断し、保険診療を受ける方法です。計5回の通院で、およそ3ヶ月かけて禁煙します...

最近、社会的に分煙化が進んできています。必ずしも禁煙しなくても、非喫煙者がタバコの煙にさらさず...

しかし、分煙は本質的な解決方法ではありません。本当に求めるべきは、「ニコチン依存症」になってしまった患者本人の健康が...

支部紹介③

榛東支部

昭和57年9月に結成された支部は、全戸訪問、訪問行動に取り組み、支部の基礎を築きました。以来、班会開催に取り組み、2ヶ月に1回のペースで今も続く『青空健康チェック』は支部の誇りです。

組合員さんは1000人を超えますが、配布者さんの問題もあってか「くらしと医療」の配布率が伸び悩み傾向にあるのが現状で...

す。配布マップの整備、改善により配布率をアップさせていかなければならぬのが早急な課題です。

住民の高齢化、独居化が進んできています。医療機関をバックに持っている支部活動であることに「売り」があるはずですが...

先日の支部会議では、自分達の手で地域に根付いた活動によって、日常生活のさまざまな問題を補うこと...



サロンで笑いケア



しんとう温泉ふれあい館での健康チェック

はできないだろうか？みんなの「たまり場」づくりを実現しよう！と決まりました。

支部に対する希望、自治体への要望もさることながら自分達でできることがきつとあるのだから！！

出合いの「時」をつくり、知り合うこと、語りあうこと、遠くへ出かけるのではなく近所で笑いたいものです。

この主体的パワーこそ榛東支部のエネルギーです。機関紙編集委員 宮澤 孝子

北毛保健生協外来医師診療表(2017年5月～)

〔一は休診〕

北毛病院 (24)1234

北毛診療所 (24)2818

Table with columns for Hospital and Clinic, and rows for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土). Columns include Internal Medicine, Pediatrics, Surgery, etc., listing doctors and their availability.

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。

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。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

健診科からのお知らせ 人間ドック・特定健診・後期高齢者健診 ～年に1回受けて安心健康診断～

- 人間ドック
5月～12月は大変込み合いますので、早めのご予約をお願いいたします。
 - 渋川市 特定健診・後期高齢者健診**
実施期間：平成29年6月1日(木)～平成29年11月30日(木)まで
 - 吉岡町 特定健診・後期高齢者健診**
実施期間：平成29年6月1日(木)～平成29年10月31日(火)まで
 - 榛東村 特定健診・後期高齢者健診**
実施期間：平成29年7月1日(土)～平成30年2月28日(水)まで
 - 社会保険被扶養者特定健診は、実施医療機関名簿に北毛病院とある場合には受診できます。**(北毛診療所では受診できません。)
- ※窓口予約が必要です。
お問合せは 北毛病院 健診科 (TEL:25-2079)
北毛診療所 (TEL:24-2818)

●配布者さん紹介●
北毛支部
梅沢 せつさん
もういいかげん配ってるねえ。20年は超えてるよ！
配らなかつたのは夫が北毛でお世話になった時に1



度だけ。この私も深夜に北毛にかかって、その後救急車で専門の病院を紹介してもらい命拾いしたんだよ。近所の10軒を配っています。元気なうちは続けたいと思ってるよ！
(聞き手 砂長和男)



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)・パート
看護助手	常勤・パート
介護福祉士(病院)	常勤
保健師	パート

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

山の会からのお知らせ!

4月号でお知らせした「2017年度 山の会 山行計画表」に誤りがありました。下記の日程に訂正をしますのでご注意ください。お詫びをして訂正いたします。 機関紙編集委員会
*入会申込は、生協事務局(24-2141)へ。

例会日程	計画山名	標高	難易度	地域・方面	特徴
6月18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
7月23日(日)	鈴ヶ岳	1565	一般	赤城外輪山	近場の山と展望

第7弾 班会講師養成講座 「おりがみ教室」開催

6月8日(木) 13:30～
組合員ホールを予定

初夏です。「ひまわり」を作ります。初心者大歓迎。ぜひ班会などの支部活動に役立ててください。

申し込み詳細は、生協事務局
TEL:24-2141 担当:木村

4.8km、新緑の 榛名湖を一周しよう!

日時:5月28日(日) AM9:30
集合場所:榛名湖レイクサイドゆうすげ
主催:半田支部
行程:榛名湖畔をウォーキングし昼食後解散となります。参加費は無料。(雨天中止) 弁当持参
※半田支部以外の参加者は生協事務局まで連絡下さい。
連絡先:24-2141(生協事務局)

活動報告



4/6 北毛支部
WHO世界保健デー
健康チェック



4/3
西浦班会



4/7 赤城支部
WHO世界保健デー
健康チェック



4/11
長井小川田班会



4/7 豊秋支部会議



4/8
八木原支部会議



4/14 伊香保合同班会



4/25
北毛支部合同班会
マップ作り



3/30
半田松原班会



4/12 榛東支部
WHO世界保健デー
健康チェック



4/18 南有馬班会



4/13 教育文化委員会
講師養成講座
"さくら餅"づくり

4/14 吉岡コスモス