

北毛保健生協組合員現勢

2017年12月末現在  
 組合員 ..... 17,532人  
 出資金 ..... 7億1,228万円  
 1人平均出資金 ..... 40,628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



〈メッセージカード〉

新年最初の有馬支部運営委員会、年間目標達成をお祝い

有馬支部では日本医療福祉生協の『強化月間』に向けて、毎年『自主目標』を決めて取り組んでいます。

一昨年の教訓から強化月間だけに行動が集中しないよう運営委員会で話し合い、支部長が先頭になって

年間計画と新組合員さんとのつながりを

有馬支部

2月〜3月は、仲間ふやし・出資金ふやし・班会開催。健康づくりなどの年間目標を達成し、2017年度の活動をまとめる期間です。各支部で取り組んだ成果を確かめ合ひましょう。  
 これまで、ひろがった「つながり」を班会や支部の催し物で深めましょう。2月は、班会開催月間です。創意工夫で、楽しく多くの班会を繰り広げましょう。

ふかめよう 新しいつながりを

年間の行動計画をたて、6月から毎月定期的に訪問行動を開始しました。  
 新総代さんとその行動を支え、昨年を上回る行動参加者と訪問件数になっています。  
 毎月確実に実績を伸ばし、11月30日までに50件の仲間ふやし、250万円の出資金ふやし(年間目標)を達成する事が出来ました。  
 運営委員さんによる日頃からの深い人間関係を活かした全戸訪問に加え、担当職場と病院地元である強みを生かした『未加入利用者』への声かけ訪問も行いました。  
 また今回から新総代さんの提案で『留守宅』への訪問メッセージカードを作成し、再訪問時のスムーズな対応に繋がりました。  
 対話の内容は、地元の病院である事を勧めたり、意見や要望を時間をかけて聞き取りました。その中でさまざまな、要望・意見が出され、よりよい施設になっ

てもらうように活かすのが課題です。

支部の活動へ出来る限り

放射線科・健診科

私たち放射線科が担当している支部は榛東支部です。(職場人数が4人といった職場ですので、健診科といっしょの組になって榛東支部を担当しています) 支部のみなさんといっしょに活動するようになり3年が経ちました。榛東支部のみなさんは、やさしく、気さくな方々で、話しやすく大勢が集まると笑いが絶えません。また組織活動など真剣に取り組まれています。



放射線科スタッフ

これは、職場と共同で行われなければなりません。また、新しく迎えた組合員さんとのつながりを深める事も重要な課題と感じて、新しい組合員さん宛てにハガキを送り「協同まつり」「新入組合員歓迎会

と施設見学」に招待し、交流を深めています。これからも地域で楽しく気軽に寄れる班会づくり、頼られる有馬支部になれるよう頑張りたいです。  
 (有馬支部運営委員一同)



健診スタッフ

そんな支部の方々を見ていると、少ない人数の中からでも出来るかぎり活動に参加し、地域の人々といっしょに盛り上げていきたい思いで、健診のスタッフと助け合って取り組んでいます。  
 地域の方々の要望に100%応えられるような活動はやってこれませんでしたが、訪問行動・協同まつり・支部旅行など大変、お世話になりました。これからも地域のみなさんといっしょに楽しい活動をしていきたいと思っています。よろしくお願ひします。  
 (放射線科長 齋藤正二)

新春のつどい

▶金島支部 1月12日(金)に渋川市老人センターのあけぼのの間で開催。29人が集まりました。  
 支部長から、強化月間の活動のねざらいつつ年間目標達成にむけた意気込み、理事長からリズムに乗った楽しい余興が行われ、笑顔いっぱいにつどいになりました。



▶榛東支部 1月21日(日)に榛東温泉ふれあい館で開催。39人が集まりました。初参加の組合員も多く、昨年より大賑わい。会場から溢れんばかりの参加者で、ゲームと班会の様子や院所利用委員会の謝辞の話で盛り上がりしました。



▶豊秋支部 1月21日(日)に豊秋公民館で開催。33人が集まりました。昨年は、組合員ホールでしたが、今年は、豊秋公民館に戻って開催。9時から集合して恒例の「そばの手打ち」講習会。豊秋直売所から大島アサ子(元渋川市農業委員)さんが講師として参加。親切丁寧にそば打ちを習いました。交流会では、そばとてんぷらで舌鼓。サワウラバンド(仮称)の演奏で盛り上がりしました。



光陰矢の如しとか、未曾有の大震災と言われたあの東日本大震災が起った日、日本中が泣いた。その日から早くも七年が過ぎようとしています。  
 私には、その大震災の二日後にひ孫が誕生した。その柔らかい小さなその赤子は、私が抱く腕の中で幸福という大きく暖かい時間をくれた。  
 そのおチビちゃんもあつという間に、今年はお小生気な小学2年生になる。何とも歳月の流れは早いものである。  
 私は、昨年「原水爆禁止世界大会」に参加させて頂きました。その節は、みなさま本当にありがとうございました。  
 私には、涙く大切な意義ある時間でした。そこで、大事な時間の今を自分なりに一生懸命生きていく為に、健康が第一だと思ひます。

その健康を友としての私の夢は、長崎の島々に点在するいくつもの教会を訪ねる事です。それが実現できたらどんなに嬉しい時間を持つことが出来るだろうか。  
 (吉岡支部 石坂)

特集

80歳で20本の歯を!!

元気な歯は、日々の手入れから

8020運動というのを知っていますか？  
有馬在住の町田孝比古さんから、投稿をいただいたのをきっかけに歯についての特集を組みました。

永久歯が何本なのか知っていますか？  
全部で28本です。この8020運動は、日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しさを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

9月にかかりつけの歯科医院をおとして、群馬県歯科医師会から表彰をされました。群馬県内で93人だそうです。  
ふだん、ラッキョウ、小松菜の硬いところ、小魚などをよく食べます。必ず20回噛むようにしています。食後は、必ず歯を磨きます。それと定期的に(年間2回)メンテナンスを受けています。

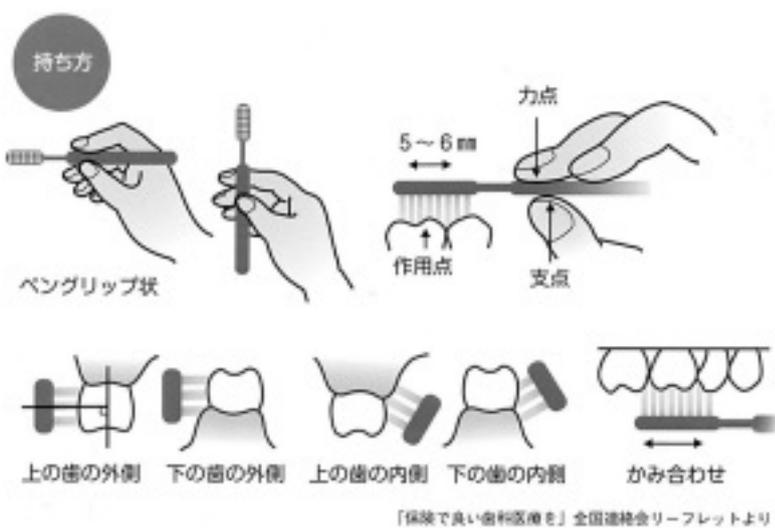
よりです。晩酌を欠かしたことはありません。現在25本が残っています。  
(有馬支部 町田孝比古さん)

食事が美味しいのがな

「人は口からダメになる。しかし人は口から再生する」

入れ歯が外される。噛めなくなる。唾液が出なくなる。口腔が乾燥する。そして、口から食べる力が奪われていく。これが病気で倒れた高齢者に起こっている「口がダメになっていく」メカニズムです。口から栄養がとりにくくなり、衰弱していきま

正しい歯のみがきかた



「保険で良い歯科医様」全国連絡会リーフレットより

必要とするエネルギーや栄養素とともに、人の幸せとしての価値があると言われている。形のあるものを食べている方は、健康状態が良く、水を加えて軟らかくして嚙まなくても飲み込めるミキサー食にして

医療福祉生協 虹のバレンタイン行動
住み慣れたまちで安心してくらし続けられるために「くらしを支える」医療福祉生協のとりくみを広げます。各施設で血圧測定・体組成計・その他 健康相談を行います。みなさん是非お越しください...

2017年12月 北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!
加入者リスト: (市街地) 加藤初美、(赤城) 望月春子、(吉岡) 齋藤賢二、(有馬) 小林ナミ、(北毛) 坂本春美、(職員) 平形フミエ

しまうと、そのかたがたの1年後の健康状態はあまり良くなかったという調査結果があります。この調査で、口を動かして食べることがいかに大切かが分ります。ある調査では、子どもの「口腔崩壊」が進んでいるといわれています。調子が悪くてもなかなか受診できない子の親御さんも病気であったり、口の中が虫歯でボロボロの子の親御さんもおじいさんも口の中がボロボロであったり。



表彰を受ける町田孝比古さん
「いつでも元気 2017年10月号」 「医療生協情報誌 コムコム 2017年9月号」 特集より

な定義はありませんが、10本以上の虫歯や歯根しかないような未処置の歯が何本もあり、食べ物をうまくかめない状態を指します。栄養状態が悪くなり、体の成長やあごの発達などに影響する恐れがあります。歯科を受診できない背景として貧困問題との関連からも注目され始めています。組合員のみならず、ご自身の永久歯は何本残っていますか？

- 生活の変化で虫歯になるリスクが変わります。虫歯を予防するには
①就寝前に食べない
②間食に注意(唾液の作用時間とのかかわり、口の中を長い間酸性状態にしない)
③甘い物以外のリスク(虫歯菌が増える原因は、糖分と炭水化物)
④バランスの良い食事(虫歯菌の付着のバランスも考える)
⑤歯を守る製品の使用(キシリトールが含まれる食品やフッ素入り歯磨き粉の使用等)
歯周病を予防するには
①よく噛む(一口で30回)
②しっかりと歯を磨く(毎日、決まったタイミングで)
③リラックスする(自然治癒力を高め、細菌とたたかい、病状の重篤化を防ぐ)

医療講座



風邪に特効薬あり！ 小児漢方のススメ

小児科/救急科 福江 靖

「子どもに漢方が飲めるの？」

「子どもに漢方なんか飲めるわけないでしょ！」などと他所の医療従事者が言っていたと耳にすることがあります。

漢方薬をよく処方する当科としては苦笑を禁じ得ませんが、喜ばしいことに最近はお母さんお父さんが増え

ており、むしろ当科外来では漢方の処方希望されるご家族も少なくありません。

近年、内科や外科はもとより救急医療や集中治療の

現場でも漢方薬の有効性がクローズアップされており、いわゆる西洋医学的な治療では及ばなかった領域が漢方薬で補足されるケースも多くなっています。漢方は「昔ながらの医療」と思われがちですが、じつは比較的新しい医療です。

今回は小児に使うおススメ漢方薬を紹介します。まず一番に紹介したい薬は、何と言っても「麻黄湯」です。これこそ「子どもの風邪の特効薬」とも呼べる薬で、ひき始めに内服させるとほとんど症状が出ないか、または軽い症状が出て

もすぐに治ります。風邪は放っておいても時間が経てば治りますが、すぐに治ってくれば保育園や小学校を休まずに済むので、働いているお母さんお父さんには大変喜ばれます。

しかもこの「麻黄湯」、なんとインフルエンザにも効きます。10年以上前にタミフル耐性インフルエンザが大流行した年がありましたが、その時には「麻黄湯」が大活躍しました。今期はB型インフルエンザが大流行中で、そもそもB型はタミフルなどの特効薬が効きにくく、「B型」と診断されて

いなビルを吸入したけど全然良くならない」といううったえで受診する子どもがいる傍らで、麻黄湯を最初から内服してほとんど症状が出ずに5日間で治癒証明となった子どもも少なくありません。

支部紹介⑩

伊香保支部

伊香保支部は組合員数380数人です。支部長を含め運営委員9人と班長19人で構成されています。

新体制になって3年数ヶ月ですが、それまでに基礎を築いてくださった諸先輩方に感謝しております。

ここしばらくの間、停滞してありました活動も徐々にではありますが活発になりました。

機関紙の配布率も70パーセント近くまで上昇しましたし、班会も年6回開催しています。

組合員以外の方も参加していたるようになり、組合員になってくれた方が数人おられます。

班会も会場を固定化し毎回20数人の方が来場して頂き、大変活気ついております。この班会が吉岡支部さんのように居場所になって

町で出会った人にも、「伊香保支部は一生懸命頑張っているネ」と、声をかけていただき、大変嬉しく思っております。

今後は、「支部便り」も発行して、よりいっそう地域のみなさんに届け込んでも行きたいものです。

他の支部と比べると、まだまだ「ヒヨッコ」ですが、早いうちに肩を並べる支部



石段の湯で健康チェック



うわの会館で班会「笑いケア」

北毛保健生協外来医師診療表(2018年2月～) 眼科が再開されました

Table with columns for hospital/clinic, department, and doctor names. Includes sections for 北毛病院 and 北毛診療所.

受付時間 午前(AM8:30~12:00)、午後(PM1:00~5:00)、夜間(PM8:00~6:30)
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士にお声掛けください。
小児科 木曜・金曜日午後PM3:00診療開始となります。
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。

守るぞ!! 平和憲法 2017年度くらしの学校(2課) [憲法学習会 未来になにを残すか] ~ずっと笑っていられるように~

医療生協を知ろう 第22回「医療生協学校」受講生募集
◆とき 3月24日(土) 午前9時30分~午後3時30分(予定)まで
◆ところ 組合員ホール 2階
◆募集人数 各支部から2名
◆費用 500円(1人)/当日集金します。

# みんなの おたけ

## うちこ家の成紹介します

ぼくは、トイプードルのジョイ、6才(左)。ジョイは、「喜び」という意味です。ぼくは、この家にたくさんの笑顔をお届けするためにやってきました。家族の日常生活をサポートできる介助犬を目指して日々訓練中です。3才の弟のマシュー(右)は、元気な僕とは正反対のおっとりした甘えん坊で、家族のみんなを癒してくれる存在です。(金島支部 柴田)



## 私も配ってます

### 配布者さん紹介

豊秋支部

鈴木るみ子さん

私が配り始めたきっかけは今の所に引っ越してきた時に、近所の組合員さんに頼まれてからです。約20年がたちました。今ではポスト落として3軒、個人配布

で31軒配っています。当時は知り合いも少なく不安もありましたが、今では配っている「ご苦労様」と声をかけてくれる人もおり、やりがいになっていきます。今後も地域のみなさんとのつながりを大切に頑張りたいと思います。

(聞き手:井上 剛士)



## 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
保健師	常勤
事務	パート
ヘルパー	登録
運転手	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

## 活動報告



▲12/10 金島支部旅行  
強化月間目標達成を兼ねた支部旅行。  
草津で1泊、ハツ場ダムを見学



▲12/4 西浦班会  
尿チェックとヒートショックの学習



▲12/7 教育文化講師養成講座 第11弾  
生協ホールで編み物教室



▲12/22 伊香保合同班会  
健康チェックとカードゲームで脳を刺激



▲12/18 八木原徳楽班会  
初めての班会、保健師による健康指導



▲12/20 半田クリスマスケーキ作り班会  
生地から作ったクリスマスケーキをイチゴでデコレーション



▲1/15 西貝戸班会  
カードゲームで脳を刺激



▲12/20 保健学校 第5講座  
臨床検査技師による便潜血・尿チェック



▲12/6 豊秋あゆの会  
福増寺をウォーキング

▶1/26 金島支部バレンタイン行動  
2018年バレンタイン行動  
トップバッター 渋川老人センターで健康チェック



▲1/12 半田支部新年会  
新年初めての運営委員会で会議の後に新年会



▲1/15 小野上支部合同班会  
小野上在住、佐藤和代さんによる笑いヨガ