

北毛保健生協組合員現勢

2018年3月末現在
 組合員…………… 17,407人
 出資金…………… 6億8,973万円
 1人平均出資金…… 39,624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



3 / 26・27 支部長合宿を嬋恋村で開催。
 2017年度を振り返って2018年度の活動の英知を出し合いました

5・6月は「健康づくり、まちづくり」期間です。いよいよ6月から「地域まるごと健康チャレンジ」が始まります。
 この「健康チャレンジ」を、自分と家族、地域の健康づくりに役立てます。組合員・支部の活動に活かします。みなさんでチャレンジしましょう。

スローガン
 一、1に減塩 2に禁煙 3に健康ウォーキング、4に健診、健康チェックを広げます。

二、支部・班を中心に健康づくり、まちづくりをすすめます。
 スローガンをもとに各地域で次の活動を繰り広げます。
 4月は、4・7世界保健

健康習慣を改善!! よりよい明日を

支部間の親睦と交流、健康づくりを目標に大勢の参加で成功させます。

併せて、「健康チャレンジ・ウォーキング」を開催します。

◆5・6月は「健康づくり、まちづくり」期間です。生協、支部、班で「こども班会」「笑いケア」「脳いきいき」「認知症」「減塩習慣」「腹八分目」「こどもの健康の衛生」「ロコモ予防」「レインボー体操」「健康ウォーキング」「憲法学習」など様々に開催し、健康づくり、まちづくりの担い手を育てます。

◆6月、7月は教育学習月

デー青空健康チェック行動に取り組みました。地域の老人センターや温泉施設で多くの方の血圧、体組成計の測定をしています。5月に予定している支部もあります。そして、多くの人に「健康チャレンジ」が広がっています。

◆5月31日は、WHO世界禁煙デーです。「タバコ」の健康に与える害を伝え、禁煙習慣をいっそう進めます。その取組の一環として、

◆第16回支部交流グラウンドゴルフ大会を5月30日に開催します。

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30年6月1日(金)～平成30年11月30日(金)まで
- 吉岡町 特定健診・後期高齢者健診実施期間：**
平成30年6月1日(金)～平成30年10月31日(水)まで
- 榛東村 特定健診・後期高齢者健診実施期間：**
平成30年7月2日(月)～平成31年2月28日(木)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)

地域まるごと健康チャレンジ 2018
 60日間継続して健康づくりにチャレンジ!!

6月30日 6月～8月 9月20日

北毛保健生活協同組合
 渋川市、吉岡町、榛東村、嬋恋村、上毛郡、利根町、利根町教育委員会、榛東村、榛東村教育委員会

新緑の利根川を歩こう
健康チャレンジ ウォーキングイベント

日 時：5月30日(水) グラウンドゴルフ大会同日です
 集合場所：渋川市坂東緑地公園 (渋川市半田)
 募集人数：30人 (定員になり次第締め切)
 コース：利根川サイクリングロード (坂東緑地公園⇄上毛大橋)

参加費：300円(軽食付) 飲み物は各自持参
 申し込み詳細は、北毛保健生活協事務局
 担当：木村 TEL: 24-2141

支部、職場で「地域包括ケア」「北毛保健生協、はやわかり」などを学びます。また、医療福祉生協通信

教育受講を広げ、医療生協人として成長しあいます。地域では、総訪問などを通じて、わけへだてなく開かれた生協をつくり、安心と支えあいのまちづくりにつくします。

多世代による交流ができる「居場所作り」を進めます。

つながりマップ作り、支部作りの3つの作ろうチャレンジに取り組みます。

1. 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。
 2. 6月班会開催月間は、便潜血、塩分チェック、体組成、血圧測定など健康チェックをしっかり位置づけます。
 3. 健診は、人間ドック、せいきょう健康チェック、自治体健診を広げます。
- 新入職員は、班会に参加して学習しあいます。

「はだかの王様」の話を思い出す。王様を取り巻くのは詐欺師や権力と金の亡者たち、真実を叫ぶのは子どもだ。今、権力のしがらみのない国民が声を出し始めた。主権は国民にある。「あたり前の政治を市民の手で！」変わる予感に胸が高鳴り、テレビの前で一緒に声を上げる。(MA)

血圧計

新年度が始まった。新1年生の真新しい黄色い帽子と黄色のカバーをつけたランドセル姿が微笑ましい。

4月は新しい生活がスタートする時期、気持ちも新たにしていきたいところだが連日あきれ返るようなニュースが次々と飛び込んできて、この国は大丈夫だろうかと不安になる。財務省の公文書の改ざん、防衛省の日報隠ぺい、厚労省のデータ捏造、文科省の不正な圧力、森友・加計問題での虚偽答弁、財務次官のセクハラ否定等々。国会は前代未聞の事態に陥っている。噛み合わせ議論の繰り返して国民の「知る権利」は無視され、国民を欺こうとする態度に憤りを覚える。

そんな中、テレビ画面に四・一四国会前大行動の様子が映し出された。車道まで埋め尽くした大勢の人々の群れ、ベビーカーを押した女性や若者の姿も見られ、みんなの「安倍はやめろ！」の声が響き渡る。

病院から施設、さらに在宅へ誘導

「診療報酬・介護報酬」って

私たちにも関係あるの？

「診療報酬・介護報酬」は、公的保険で受けられる医療・介護の内容や範囲、値段を国が定めたものです。「医療保険制度及び介護

保険制度については、給付と負担のバランスを図りつつ、両制度の持続可能性を確保していくことが重要である。」として、国は報酬

を抑制し、対象者を選別することで公的給付を抑え、現役世代・高齢者世代ともに保険料等の負担を増やす事を目指しています。これ

に基づき、2018年報酬改定では、連携と称した医療から介護へ、病院から施設、さらに在宅への誘導がより強化されました。併せて、医療や介護に係る自己負担は増額改定がすすめられます。北毛病院や介護事業所では、引き下げ改定となり、入院等の制限もすす

む事となります。「国の負担を減らして、患者負担を増やす」この流れを食い止め、「国の負担を増やして、患者負担を減らす」必要な医療・介護をお金の心配なく受けられるようにしなければなりません。(北毛病院事務局長 鈴木由紀)

生協のことが良く分った 第22回医療生協学校

3/24

3月24日に組合員ホールで22回目となる「医療生協学校」を開催しました。各支部から組合員20人、2018年度の北毛保健生協の新人職員13人が受講

全部で4講座が開かれ、医療生協・北毛保健生協の歴史を学び深めました。受講者の感想を紹介しま

第1講座「生協法」 組合員になって間もないので大変勉強になった。憲法25条が基盤となり運営されていることや13条の大切さも理解できた。生協とは？組合員とは？という疑問が解消された。1人の組合員として、地域の行事に参加してみたいと思った。

第2講座「北毛保健生協の歴史とあゆみ」 子どもの頃を思い出して懐かしかった。北毛保健生協の歴史を知ることができた。北毛保健生協の歴史とあゆみについて再確認することができた。

第3講座「いのちの章典」 歴史と苦労を経て今があることがわかった。今後もつないでいこう。医療福祉生協においても憲法9・13・25条の大切さがわかりました。組合員の方々が自主的に活動をして自分達で参加協同し、つくりあげていること・運営していることがわかった。

第4講座「組合員に思うこと」 熱い気持ちを受け、今からすべきことが見えやすくなりました。組合員さんの思いを知ることができた。また活動を

超高齢化社会を迎え、ますます健康面の重要性を認識した。超高齢化社会と成り立って

超高齢化社会を迎え、ますます健康面の重要性を認識した。超高齢化社会と成り立って

超高齢化社会を迎え、ますます健康面の重要性を認識した。超高齢化社会と成り立って



第3講座「いのちの章典」



組合員ホールで全受講者

北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

2018年3月

加入

増資

Table listing members and their contributions. Columns include '加入' (New Members), '増資' (Contributions), and '積立' (Savings). Rows list names and their respective amounts or names.

医療講座



「好きで吸ってるタバコだから、多少命が縮んでも悔いはない？」

北毛病院内科 吉野 和博

「タバコを吸い続けるのも一つの選択肢」

医師として不適切な言い方かもしれませんが、長く生きることに必ずしも幸せとは思っていません。後悔することの無いように日々を過ごしていれば、若くして突然死が訪れようとも、充実した人生であったと考えます。

「タバコは体に毒だからやめたほうが良い。」と周囲からいくら言われても、「好きなタバコで死ぬなら本望だ。」と頑固に吸い続ける人はいます。それはそれで、一つの生き方だと

思います。他人を巻き込まないように分煙をしつかり心掛ければ、悪くないかもしれません。

でもその前に、喫煙することの意味を、もう少しだけ知っておいた方がいいと思います。

「タバコを買うことは多額の税金を払うこと」

まずは有害性が明らかにならなタバコが、製造中止にも発売中止にもならず、なぜ普通の店で買えるのか、という点です。大きな理由の一つが税金です。どれほど体に悪かろうと、大きな税金が得られるため、黙認

されています。喫煙者の多くはニコチン依存症になっているので、税率を上げても売れ続けることを、国もタバコ産業も知っています。

慢性疾患に長期間悩まされることが多い

また、いろいろな病気にかかりやすくなります。タバコといえば肺がんばかりやすく、余命数ヶ月の短期間で亡くなるようなイメージをお持ちの方が、多いのではないのでしょうか。実際は、慢性の肺疾患や心臓病、脳血管障害などにかかる可能性が高くなり、短期間で

亡くなるどころか、長期間後遺症に悩まされることの方が多そうです。

また、皮膚のシワやくすみの原因になりやすく、特に女性にとっては問題のようです。

子供の喫煙のきっかけになる

さらに、子供が喫煙を始める問題です。子供が最初に口にするタバコの多くは、同居する大人の目を盗んで1本失敬したものです。つまり、同居する大人がタバコを吸っていると、子供が喫煙を始める可能性が高くなります。

支部紹介⑬

半田支部紹介

人口4,028人。世帯数1,560。組合員619人(世帯比率39・7%)。配布率67・2%の半田支部です。前身は古巻支部で10年前に有馬支部、八木原支部、半田支部の3支部に分割。「組合員、皆が参加できる、楽しい支部をスローガンに歩んできました。」

班会が17年度の群馬県生協大会で表彰されました。その他、食べる班会「お好み焼き班会」「どら焼き班会」「クリスマス班会(ケーキ作り)」を行っています。

新緑を楽しむ「榛名湖ウォーキング」紅葉を楽しむ「旅行班会」「映画班会(家族はつらいよ)」盛りだくさんのユニークな班会で支部のコミュニケーションをとり、和気藹々と支部運営がされています。



秋に行った「芸能班会」



新緑を楽しんだ榛名湖ウォーキング

これからの支部の課題として、孤立する老人をなくす為の「居場所づくり」。配布率70%以上を目指し、配布者ふやしと配布先の整理、班の整理と課題は山盛りです。アイデアマンの支部長を囲み、歴史の浅い半田支部がゆえに出来る独自の活動を目指して頑張っています。

(半田支部 田島 一三)

「フレイルを予防」三者協 春の学習会

4月14日に渋川市中央公民館で、三者協(コープぐんま、渋川北群馬民商、北毛保健生協)による春の学習会が開催されました。今年のテーマは「フレイル」。初めて耳にした方も多く、高齢化社会を向かえ、自分に出来る事を北毛保健生協の職員をシンポジストに行われました。フレイルを予防するためには「運動」「社会参加」「食」に気をつけなければなりません。今回は、46人が参加して「運動」と「社会参加」の重要性を学び深めました。



参加者の感想を紹介します。

- ・女 53歳 フレイルという言葉は初めて聞いた。両親も高齢なので、フレイルを予防するために習い事などの社会参加はもちろん、家の中でも忙しいとゆっくり話をするのが面倒になるが、積極的に会話をしたり、出かけたリしようと思った。また、自分も将来、高齢になった時にフレイルにならないよう、本日学習したことを心がけていきたいと思う。体操も取り入れて楽しかった。具体的な運動方法もわかり、実践していこうと思った。
- ・女 41歳 身体的なフレイルを予防するために日頃から筋力を保てるようなことを毎日続けているとよい。体操などに参加できるような場所が増えるといいと思う。人との交流の場にもなるし、フレイル予防の場を設けていけたらよい。
- ・女 27歳 健康寿命をのばすためにフレイルを予防することが大切だと思った。そのためにも社会参加など色々なことに参加して地域の方たちと交流することが重要で、北毛病院がそのきっかけになればいいと思う。
- ・女 24歳 フレイルという言葉は初めて聞いた。身体の衰えに、口腔環境や社会のつながりが大切なことを初めて知った。核家族、独居などが増えてきているので、少しでも社会参加できる機会が増えるように色々な活動を勉強し、患者さんに勤めていけたらと思った。1日5分、10分の運動でも、フレイル、サルコペニア予防になることがわかった。病院でも時間がある時は、少しでも車イスに乗ってもらったり、少し歩いてもらったりとちょっとした運動を取り入れられたらいいなと思った。
- ・女 80歳 今まで、静かに本を読んだりするのが好きな人間でしたが、これからは陽気も良くなってくることだし、外へ出て人と話したり、運動したりしなければと思った。自分のためになることなので頑張りたい。
- ・女 60歳 フレイルという名称は初めて耳にした。社会参加は以前より大切だと思っていたが、社会参加を呼びかけてもなかなか行動に移せない人を参加させるのが難しい。
- ・女 66歳 健康に関心を持つのは重要。フレイル予防はとても重要。高齢化に向かい、自分のことだけでなく、地域の人々と協力して活動していくことが重要だと感じた。社会参加、人任せではなくどんどん周りの人を誘っていききたい。

新着任医師紹介

皆様こんにちは。1年振りに北毛病院へ戻ってきました。医師3年目の永井裕介です。初期研修医の期間に北毛病院で研修をやらせて頂き、医師の勉強をしながら、北毛地域の皆様との交流を通じてこの地域で働きたいと思い、今年度から救急科・小児科医師として着任させて頂きました。まだまだ未熟な部分はありますが皆様の健康をしっかりと守れるように研鑽を積んでいきたいと思っておりますので、これからもよろしくお願いいたします。



「タバコに関する問題点は、まだまだあります」

問題ではないと認識して頂けたら幸いです。今回はタバコに関する問題点の、ほんの一部を紹介させていただきます。



春の高校生看護体験が3月27日、30日、4月3日、5日の計4日間北毛病院で行われました。今年は11校より男子17人、女子106人の合計123人の参加がありました。実際に白衣に着替え、院内見学や病棟体験、BLS、点滴セットのつけ方などを体験しました。アンケートをとった結果「一番興味があったもの」は点滴セットのつけ方が多く、次に院内見学、心臓マッサージ体験でした。「注射の準備や心臓マッサージなど見ている側のときは難しそうに見えなかったけど、実際に自分がやる側になるととても難しく、看護師の方はすごいなと思いました」「手術室や薬局など普段みられないところを見学できて貴重な経験になりました」「看護師の仕事は大変だけど、その分とてもやりがいのある仕事だと思ひ、参加してよかったです」等の意見が寄せられました。夏休み期間にも開催いたします。多くの高校生の参加をお待ちしています。

11校から123人が参加 春の高校生看護体験

みんなの広場

うちの家の犬を紹介します



名前は麦(ムギ)、♀。推定年齢5歳?。2年前、悲しくも迷子犬になり保護された。同じ頃、愛猫を亡くした私たちと高崎の動物愛護センターでの出会い。目と目が合って我が家の一員に!

あれから2年、まるまる太った田舎犬に成長、短い脚でチョコチョコと歩く姿は「ぐんまちゃん」の腰振り人形そっくりで愛らしい。

今は、主人のメタボ予防と「ムギ」のくびれをとりとどすべく朝夕の散歩に励む毎日です。
(小野上支部 小野真智子)



私も配っています

●配布者さん紹介●
有馬支部

盛山 友栄さん
前任の方が高齢になったので代わりにたのまれて、後を引き受けました。配布の時は、なるべく声を掛けて、独居の方や困ったことなど、お話をよく聞く様に

しています。自分も高齢になり身近に医療・介護の問題が、次々と出現していることを実感しております。先日、高齢の方の「ゴミ出し」を手伝いました。また、妻を介護しながら買い物、大きな荷物をやると背負って帰ってきた方に声を掛け、困っていること、老々介護の問題などを聞いてすぐ「民生委員」に連絡、対応してもらいました。北毛保健生協の医療・介護の活動が、地域から信頼されるよう願っています。自分も、近所の人々の力になればと思っています。
聞き取り 宮下 歌子(有馬支部)

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
看護助手	パート
介護福祉士	パート
ヘルパー	登録
診療放射線技師	常勤2019卒予定者可

ご連絡の上、履歴書をお送りください。
(連絡先)
茨川市有馬237-1
北毛保健生協同組合
総務部 鈴木まで
TEL 0279-24-1234

山の会からのお知らせ!

2018年度上期の山行計画を下表のように企画致しました。山を愛し、心身の健康づくりのために、一緒に楽しく、山登りをしませんか!!

2018年度 山行計画表(上期) 北毛保健生協 山の会

会日程	計画山名	標高	難易度	地域・方面	特徴
6月17日(日)	内山峠~荒船山	1356	一般上	下仁田町	特異な山容と展望
7月22日(日)	二度上峠~鼻曲山	1655	一般	高崎/軽井沢界	近場の山と展望
8月11日(土)	箆ノ登山/池の平	2227	初級上	烏帽子火山群	展望と高山植物
9月16日(日)	金精峠~温泉ヶ岳	2333	一般上	栃木県境山稜	尾根からの展望

* 下期の山行計画は、8月中旬に決定し、9月号に掲載する予定です。
注1 入会資格は、北毛保健生協の職員・組合員及びその家族であること。
注2 会費は、1000円(年会費)です。
注3 難易度は、目安程度にお考え下さい。その日の天候や体調により、異なります。
注4 会費を納入した会員には、山行計画書をその都度又は一括して、郵送(又は配付)します。
注5 2018年度の総会を4月7日(土)に開催しました。
入会申込みは、生協組織部(☎24-2141)へ。会長 大谷 和一

組合員ホール活用企画第14弾 班会講師養成講座「おりがみ(アサガオ)」

【日程】 5月10日(木) 13時30分

【場所】 組合員ホール

ぜひ、班会などの支部活動にお役立ちください。申し込み詳細は、北毛保健生協事務局担当... 木村 電話: 24-2141

社保・平和バザー 開催

品物の提供をお待ちしています

2018年の原水爆禁止世界大会は、8月4日~6日に広島県で開催され、高齢者大会は11月25日~26日に静岡県熱海市で開催されます。それぞれ2人の代表を生協から送ります。この2つの大会に参加するための社保平和バザーを行います。

世界は、核兵器のない世界に向けて歴史の新しいステージに立っています。核兵器を明文上も違法化した核兵器禁止条約が成立し、「核兵器のない世界」への新たな展望がひらかれようとしています。さらに、そのために尽力してきた被爆者をはじめとする市民社会の役割が国際的にも飛躍的に拡大しています。ICAN(核兵器廃絶国際キャンペーン)のノーベル平和賞受賞は象徴的なできごとです。今年の世界大会は、さらなる前進に向けた重要な大会となります。

高齢者大会の歴史は、「まちから村からの連帯でひとりぼっちの高齢者をなくそう」のスローガンを実践し、国の責任を投げ捨てた社会保障改悪をやめさせ、充実を求める運動として広がって来ました。今こそ、社会保障の充実を求めなくては行けません。

今年は、古着(程度の良いもの)も扱います。品物の提供にご協力をお願いします。(社保委員会 猪俣友子)

【開催日】 7月7日(土) 12時から北毛病院駐車場

活動報告



3/30 榎東15区サロ健康チェック

4/12 教育文化委員会 講師養成講座「おりがみ」



3/23 伊香保合同班会 「笑いケア」



4/11 榎東支部 WHO健康チェック



3/31 金島支部 子ども班会



4/17 南有馬班 「シナプソロジー」



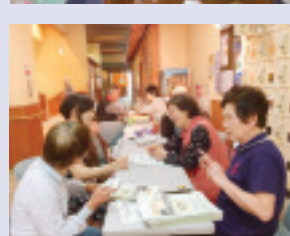
3/22 榎東合同班会 「編物」



4/7 古巻協議会 WHO健康チェック



4/14 吉岡支部 WHO健康チェック



4/20 赤城支部 WHO健康チェック

掲載訂正
4月号4面活動報告に誤りがありました。2/23に行われた赤城清呂木班会を津久田班会と誤って掲載してしまいました。訂正してお詫び申し上げます。(機関紙編集委員会)