

北毛保健生協組合員現勢

2018年7月末現在
組合員 17,778人
出資金 6億9,615万円
1人平均出資金 39,158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



全日程終了後に全員で集合写真

8/24、25に恒例となっている「総代班長研修会」が伊香保温泉ホテル天坊で開催されました。今年度は「フレイル予防」をテーマに135人が集いました。
1日目は、小野實保健組織委員長が基調報告。地域包括ケアシステムの説明から医療福祉生協の役割、出資金の活用、組合員の役割等、初めて医療生協にかかわる人にわかりやすい説明がありました。また、地域

協同のちからで
フレイル予防



学習講演 中澤桂一郎先生



フレイル予防について 篠田里佳保健師

「医療福祉生協の健康づくり健康寿命延伸オーラル」を全員でしました。
メインとなる学習講演は『医療福祉生協の健康づくり健康寿命延伸オーラル』を全員でしました。



基調報告 小野實保健組織委員長

生協強化月間方針

「医療福祉生協の活動を通して安心のネットワークを強化しよう」

期間：10月1日（月）～11月30日（金）

1 生協強化月間スローガン

- 仲間ふやし年間目標、出資金年間目標の8割達成で、年度目標達成の足掛かりにしましょう
北毛保健生協を大きく強く、そして利用結集、運営参加を強め若い世代につなげます
健康づくり、まちづくりをテーマに班会を開きます。機関紙配付担い手を増やします
支部と職場が力を合わせ、仲間ふやしにこだわった行動を行いましょう。未加入利用者の訪問には、特に力を入れ組合員利用率の向上を図りましょう
地域総訪問行動に取り組み、支えあい、助けあいのまちづくりをすすめます
居場所づくり、マップづくりや支部づくりを積極的に取り組みましょう
支部と職場の協同の輪をひろげ、協同まつりを成功させます

2 北毛保健生協における月間の重点課題

- 未加入利用者を重点的に訪問する計画を立て、仲間ふやしにこだわった行動をすすめます
全支部・職場が年間目標の80%の達成を目指します
事業所の仲間ふやしは、組合員利用率を入院100%、外来・介護90%以上を達成します
「なにか面白そうな事をやっている」と地域の人が関心を持つような、楽しい班会を開催し、医療福祉生協の魅力を「みせる化」しましょう
北毛保健生協ならではのサービスを紹介し、加入を促進しましょう
生協強化月間の活動を通じて、病院、診療所、介護事業所の利用を広げましょう

「あいうべ体操」や「ロングピロピロ」といったものは、参加者からの感想でも「すぐに実践できるので



中澤眞理理事長

「ひ試してみたい」という声が多く集まりました。
2日目は①フレイル予防②居場所づくり③健康づくり④認知症サポーター養成講座⑤平和について⑥初心者向け生協講座で6つのテーマに分け分科会を行い



司会の宮下歌子理事（有馬支部）

血圧計

サマータイムブルース
7月中旬から40度以上の気温を記録する地点が相次いだ。4月30日から8月5日までに熱中症で搬送された患者は全国で7万1266人、死者は138人だといふ。
この記録的猛暑を受けて、安倍首相は2020年東京五輪のためのサマータイム導入についての検討を自民党内に指示した。
暑い夏がそこまで来てるみんなが海へくり出している。
人気のない所で泳いだら原子力発電所が建っていたさっぱりわかんねえ、何のため?
狭い日本のサマータイムブルース
これは忌野清志郎が歌ったサマータイムブルースという曲の一部だ。
『東京五輪のサマータイムは誰のため?
さっぱりわかんねー、何のため?
睡眠不足のサマータイムブルース
労働強化のサマータイムブルース
IOCが7月を夏季オリンピック期間に選んだのは、この時期がアメリカやヨーロッパで大きなスポーツイベントがなく、テレビでもっとも視聴率がとれて放映料を高く売れるからだという。IOCは欧米のテレビ局から支払われる巨額の放映権を収入の柱としているので、余程のことがなければ涼しい秋への変更は行わないだろう。
『夏季五輪の7月は誰のためさっぱりわかんねー、何のため?
怪しい人のサマータイムブルース』

大腸肛門外来 第2月曜日 夜間外来（予約制）が始まりました。おしり（肛門など）で何か気になることがあれば、ぜひお気軽にお問い合わせください。

原水爆禁止世界大会inひろしま

北毛保健生協では毎年世界大会に代表派遣をしています。今回の広島大会では5000人が集まった開会総会にはじまり、2日目はテーマごとの分科会に各自が参加。広島に原爆が投下された8月6日に最終日を迎え、閉会総会には6000人が参加しました。今大会は八木原支部から2名、労働組合から2名が代表として参加しました。



世界平和のために

八木原支部

千明千代子

2018年原水爆禁止世界大会に参加させていただきました。連日の猛暑と人の波の熱気ですごく暑い世界大会でした。

初日は総合体育館にて世界大会が行われました。広島市長を始め、各団体代表のあいさつがあり、5月から始まった国民平和行進のつどいがありました。

2日目は分科会で「歩いて見よう似島平和学習の場」に参加しました。戦争を支えた島。そして被爆者の眠る島。虫よけスプレーを塗布して自分の足で歩き、自分の目で見て、多くのものを感じました。元々



は漁業や農業が中心の島であつたとガイドの方に話を聞きました。兵士たちが他国の伝染病を持ち込ませない様に陸軍検疫所が設けられたが、その後野戦病院に指定された。そこに私の曾祖母が従事していたとの情報を聞き、より他人事ではないと感じました。



今回広島へ行き改めて原爆、戦争の恐ろしさを具体的に知ることができました。平和宣言は当然のことと思えます。毎年8月頃になると原爆のことが話題になるが、いつも心に留めている人はほんのわずかだと思えます。

核兵器をなくし二度と地球上に原爆の悲劇を繰り返さないよう訴えていきませうか？世界平和のために。

未来に平和を

引き継ぐ

八木原支部

青木テル子

開会総会では総勢5000人が集まりました。大会宣言では、核兵器のない世界の前進は核保有国とその

「核の傘」のもとにある国での世論と運動の発展が重要だと述べていますが、今年も被爆者の声に日本は禁止条約に参加しないと明言した事が悔やまれます。

2日目の分科会では人数の都合で「原水爆禁止似島少年少女のつどい」に参加しました。似島には多くの捕虜収容所などがあります。その一部の跡地を写真活用しながら説明を聞きまし

た。その中の第2検疫所では広島に何かあったら野戦病院になることが決まっていたそうです。そこでは原爆が落とされた直後から薬と治療を求め、10000人もの人がおしよせたと聞きました。半数の人は薬もなく火傷で重傷を負った人の治療は、ばい菌などの侵入を防ぐために、手足を

切断したそうです。その多くの人達は何日も生きられなかつたと聞きました。戦後の似島ではあちこちで人骨が出てきたそうです。その御霊が眠る慰霊碑の前で参加者全員にて慰霊祭を行いました。

原水禁世界大会に参加して

北毛病院医局事務

茂木奈津子

私は8月4日から8月6日まで広島で行われた原水爆禁止世界大会に参加しました。

1日目は開会総会に出席し、「原爆は絶対悪、キノコ雲の下で何があつたのかを知りたい」という言葉を聞き、73年経過しても消えない、強い負の感情を感じました。

2日目は分科会に参加し、福島県のわたり病院の斎藤紀医師による原爆についての講演、原爆被害者の木村緋紗子さんの被害体験を伺った後、グループに分かれて、追体験をしました。追体験は、平和記念公園周辺

・署名活動
・原発ゼロへの行動
皆様の温かいご協力により3日間平和について学ばせていただきました。ありがとうございました。

切断了らうです。その多くの人達は何日も生きられなかつたと聞きました。戦後の似島ではあちこちで人骨が出てきたそうです。その御霊が眠る慰霊碑の前で参加者全員にて慰霊祭を行いました。



の慰霊碑などに向かい、そこに関係する証言集の読みあわせをするものです。私のグループは、工業学校動員学徒原爆遭難の碑に向かい、黙祷の後、亡くなった学生の母親の証言を読み、日常が簡単に壊される恐ろしさを感じました。

3日目は折り鶴の奉納、広島平和記念資料館の見学、閉会総会に出席しました。思い返すと、私もキノコ雲の下で何があつたのかを知りたいと考え、感じる3日間でした。

聞き取り企画、追体験企画の中で、私は追体験企画に参加しました。ここでは実際に原爆の被害があつた場所へ歩いていき、その場所で被爆された方の体験記、証言集を参加しているグループのメンバーで読み合わせを行いました。実際に被害があつた場所での読み合わせを行うことにより、本当にあつた出来事なのだと強く実感することが出来ました。「原爆が落とされた当日も、今日のように良く晴れた暑い日だったのだろうか」「原爆が落とされたとき、この高さから川へ水を求め降りて行ったのか」などを実際に感じる事ができました。

また今回は被爆された方による講演もありました。講師の祖父は原爆が落とされた時に外にいたため酷い火傷を負いました。「祖父の身体を蛆を取るのが辛い、嫌だと思つてしまったことを今でも後悔している」「被爆した時のことを話すのは辛い」と言っていたのが強く印象に残っています。原爆は身体だけでなく、精神にも大きな傷を与えるのだと実感しました。広島を訪れ、原水爆禁止世界大会に参加して、もう二度と世界の人たちが原爆の被害にあうことがないように、行動すべきであると感じることができました。

- 2018年7月**
- 加 入**
- (有馬) 一倉久人有馬
 - (豊秋) 春日イリ子 石原 竹原文次 行幸田
 - (半田) 海老原 篤 半田
 - (吉岡) 高橋 良和 大久保 志賀 由美子 上野田 荒巻 貴志 北下 新藤 直也 南下
 - (榎東) 山口 千枝子 広馬場 伊与久 ふみ子
 - (子持) 竹之内 杉子 中郷 石田 典子 吹屋 小此木 信夫 北牧
 - (市街地) 根岸 捷隆 坂下 高井 せつ子 高井 麻衣子 高井 義洋 高井 明代 荒木 ヨシ子 並木町 栗原 カヨ子 明保野
 - (前橋市) 後藤 正子 清野町
 - (北橋) 高橋 保 下南室 今井 忠勇 箱田
 - (榎東) 齋藤 頼子 廣馬場
 - (市街地) 本多 てるよ 東町 大谷 幸雄 上郷 角田 光子 嶋村 フチ子 藤井 篤代 藤原 光三郎 長谷川 義夫 阪本 春美 飯塚 要平 田中 トシエ 八崎 富澤 勝男 富澤 町子 箱田
 - (小野上) 飯塚 仁雄 小野子 飯塚 春枝
 - (北橋) 飯塚 春枝
 - (吉岡) 志賀 好美 上野田
 - (高崎市) 本間 賢一 足門町

医療講座



21世紀の新臓器！腸内細菌！②

北毛病院 外科 助川晋作

今回の医療講座は前月号に続いて、腸内細菌についての内容となります。

前回は善玉菌や悪玉菌が体にどのような影響をもたらすかという内容でした。

また、腸内細菌の種類や数により人間たらしめているようです。ネズミやハエなどと比べ人間の遺伝子の数は大差が無いようですが、ネズミは200種類ほど、ハエは8種類ほどしか腸内細菌を飼っていないように、人間の1000種類に比べると圧倒的に違いが...

また海外のある研究では、双子の女性が同じ食事を食べているのに、1人は肥満に、1人は痩せたままだったため、それぞれの腸内細菌を取り出して、ネズミに移植したところ肥満群と痩せたままの群に分かれたようです。

つまり、腸内細菌により体質が決まってくる可能性が示されました。もしかしたら性格形成にも関係しているかも知れないです。...

善玉菌を増やすにはどうしたらいいのでしょうか？ 治療としては整腸剤を使用し、直接腸内に善玉菌を送ることや食生活ではヨーグルト、味噌、納豆などの発酵食品を摂取し、耐えず送り続けることが大切と...

海外では、腸内細菌を他の人から移植する、便移植も行われたりしている様です。日本でも重い腸炎の方には便移植の試みが始められています。

腸内細菌について意識した生活を送ることで、自然と食生活や排便の状況が改善します。菌活生活で健康寿命を延ばしましょう！

日本では厚生労働省の2010年の摂取量指標として、成人男性19g/日、女性17g/日以上が目安になっています(持っている病気によっては摂りすぎに注意です)。

ださった方はお分かりかと思いますが、ただ菌を取り入れても、その栄養になるものを適切に取らなければなりません。すなわち食物繊維です。

我が支部の

史跡・名所

④八木原支部

八木原の道しるべ

八木原南端の三叉路に天保4年3月に建立された「道しるべ」の縦長い大石が建てられている。左江戸へ三十里、右高崎へ四里と大きく示され、その下にこの「道しるべ」のところに1988年、常夜灯が建てられた。4、5mの立派なものです。この常夜灯は八木原の箱田孝平さん

讚岐金毘羅など刻んである。旅人はこの前にたたずみ、こまごまと記入してある「道しるべ」に八木原の人の親切に感謝していたのではないだろうか。

この「道しるべ」のところに1988年、常夜灯が建てられた。4、5mの立派なものです。この常夜灯は八木原の箱田孝平さん



常夜灯



道しるべ

が10年以上かけて彫り上げたものです。「常夜灯は海で言えば灯台のようなもので、旅人が宿の入口の灯を見てホッとすると、そんな役割をもっていたんでしょね。道しるべにはつきものなんですよ」道しるべは約200年前に建てられたものですが、常夜灯がないのが気になっていたので、材料、運搬、その他、多くの人の協力を得て完成させたものです。

（八木原支部 山口）

が気になっていたので、材料、運搬、その他、多くの人の協力を得て完成させたものです。

北毛保健生協外来医師診療表(2018年9月～)

〔-は休診〕

北毛病院 (24)1234

北毛診療所 (24)2818

Table with columns for medical departments (Internal, Pediatrics, Surgery, etc.) and days of the week, 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。) ※定期通院以外の方は、午前は10:30、午後は15:30までの受付となります。以降受付の場合は、後日再予約や検査となる場合があります。

(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。 外科 火曜日午前来はAM11:30受付終了となります。 AM11:30受付終了となります。 小児科 金曜日午後はPM3:00診療開始となります。 午前AM9:30診療開始、AM11:00受付終了となります。 午後は予約診療となります。 精神科 夜間外来はPM1:00より順番予約を行います。PM4:30受付開始となります。 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。原則、初診の受付は行いません。 専門外来 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 本場

うちこ家の戌紹介します

犬好きのご近所さんから譲り受け 1970年(戌年)生まれの長男が大切に飼っているのが柴犬の雌「ゆず」です。柳田家の住人歴5年です。



我が家のゆずの自慢は「かわいい」「飼い主に従順」「むだ吠えしない」等々。ゆずとの散歩は近くの田んぼのあぜ道に沿って田植え直後の涼風を心地よく身体に受け、秋には黄金色に染まった風景を眺めながら「田舎暮らし」を満喫。これからも一緒に歩いて生きていきたいと思えます。

(榛東支部 柳田キミ子)

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
ケアマネジャー	パート
介護福祉士	パート
介護福祉士	常勤2019卒予定者可
ヘルパー	パート
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)
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

●配布者さん紹介●
半田支部
高橋 美佐子さん
「くらしと医療」配って
もらえませんか?と依頼



私も配ります

され、家の近所を七件配り始めたのが確か2012年でした。それから一年後、運営委員会にも出るようになり、現在に至っています。北毛保健生協との関わりは随分昔になります。前の眼科には10年以上かかっていました。最近は外科でお世話になっています。身体があまり丈夫でない私ですが、出られる時は何でもやっていきたいと思っています。これから先もボケないよう、みんなとの交流を大切にしたいです。
(聞き手 足立みどり)

山の会からのお知らせ!

上期は、4月例会(弥彦山/豪雪による残雪で中止)を除き、5月例会から8月例会迄、ほぼ計画通りの山行を実施することが出来ました。

9月例会の湯泉ヶ岳はこれからですが、2018年度下期の山行計画を下表のように企画しました。下期は、歩行時間が4時間を超える山行もありますが、高低差も比較的少なく、危険箇所(但し、注意すべき箇所あり)もないので、楽しい山行になると思います。

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?

入会申込み及び山行参加の申込みは、
生協組織部(24-2141)へ。

会長 大谷 和一

2018年度下期の山行計画

北毛保健生協 山の会

例会日程	山行先	標高/差	難易度	地域・方面	特徴
9月16日(日)	金精峠~湯泉ヶ岳	2333m/600	一般上	栃木県塚山嶺	尾根からの眺望
10月14日(日)	一切経山~東吾妻山	1975/400	一般	東吾妻連峰	紅葉と眺望
10月28日(日)	協同まつり				山行写真の展示を予定
11月18日(日)	鈴ヶ岳/大沼散策	1565m/150	初級	赤城山外輪	晩秋の静かな山歩き
12月9日(日)	四ツ又山	900m/500	一般上	西上州の山	ぐんま百名山と眺望
12月15日(土)	望年会				「うたしあ」を予定
1月20日(日)	高水三山	793m/470	一般	奥多摩	新春の山歩きと初詣
2月17日(日)	大小山	314m/284	一般	栃木県足利市	低山の冬季ハイキング
3月10日(日)	金時山	1213m/500	初級	富士外輪・箱根	芦ノ湖・富士山眺望

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、1,000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 標高差(概略)は、累積標高差ではありません。縦走でのアップダウンは考慮していません。
注5 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。

活動報告



▲8/6 豊秋支部
西浦・あゆの会
合同班会
「カラオケお涼み班会」



▲7/25 小野上支部 合同班会
「牛乳パックかご作り」



▲7/30 吉岡支部 わくわく班会
「ラベンダースティックづくり」



▲7/26 子持支部
「シナプソロジー」
老人センター脳トレサロン



▲7/27 伊香保支部
「害虫被害の対処」



▲7/29 赤城支部 溝呂木班会
「ぐんぐん体操」



▲7/17 豊秋支部 あゆの会
「あゆの塩焼きを食べる会」

第16回 北毛保健生協

組合員文化作品展へ 300人を超える来場者

8月10日に渋川市民会館小ホールで平和映画会と合わせて、16回目となる北毛保健生協組合員文化作品展が行われました。133人の組合員による221点の自慢の作品が展覧されました。会場には、300人を超える来場者があり、今までになく多くの鑑賞者があったことや、グループでの製作発表が多くなりました。

「あまりに繊細で考えられて作られていて、ビックリしています。今日は本当に来て良かったです」等の感想が寄せられました。



組合員ホール活用企画第17弾

●切り字づくり●

日程 9月20日(木) 13時30分~

会場 組合員ホール

参加費 300円

募集 先着10人

お申し込みは、事務局 萩原へ (TEL: 24-2141)