

北毛保健生協組合員現勢

2018年12月末現在
 組合員 17,765人
 出資金 6億9,801万円
 1人平均出資金 39,292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



塩分チェックの様子

楽しい班会で健康づくりを

北毛保健生協には13の支部があり、さらにその中の各地域に班があります。班は生協の基礎組織として「健康づくり・まちづくり」のコミュニティーづくりの基盤として考えています。

当生協では6月、9月、2月を班会開催月間としています。各地域で新班をつくることや、昔はやっていたけれど最近はできていない班会の復活など、創意工夫で、楽しく多くの班会を繰り広げましょう。

塩分チェックで健康づくり

市街地支部では、生協の居場所「ひなた」を活用して月1回尿塩分チェック班

会を行っています。7月から始まったこの班会では、半年間継続して尿に含まれる塩分量を測定し、日々の食生活改善に役立てています。

支部では計16名の参加で52回、支部以外の方も含めると31名81回の尿チェックを行いました。

集まった結果を支部長がデータ化することで、ただ毎回やるのではなく、食生活に気をつけた結果をみなさんが比較しながらできるところがポイントです。

データをしてみると、4回目に塩分量が目標値(6g)を上回ったという人は一人もいませんでした。

班会に参加し、検査をするだけで日々の食生活に少しは気をつけたいといけないうような気持ちになるのが、今回の結果につながったのではないかと支部長が話してくれました。

参加された方の中には、初回は12g(目標値は6g)あった方が、そこから食生活に気を使い、4回目の結果がなんと4gまでさがるという方もいました。「塩分を気にしているので毎月の塩分チェックがドキドキだけど楽しみ」や「普段何



▼下中有馬班 保健師による「バランスの良い食事」

気なく味付けしているけど、これから気をつけなくちゃ」等の感想が出され大変好評です。個人差はありますが、健康づくりへのきっかけになりますので、興味のある方はぜひご参加ください。

定期的開催がカギ

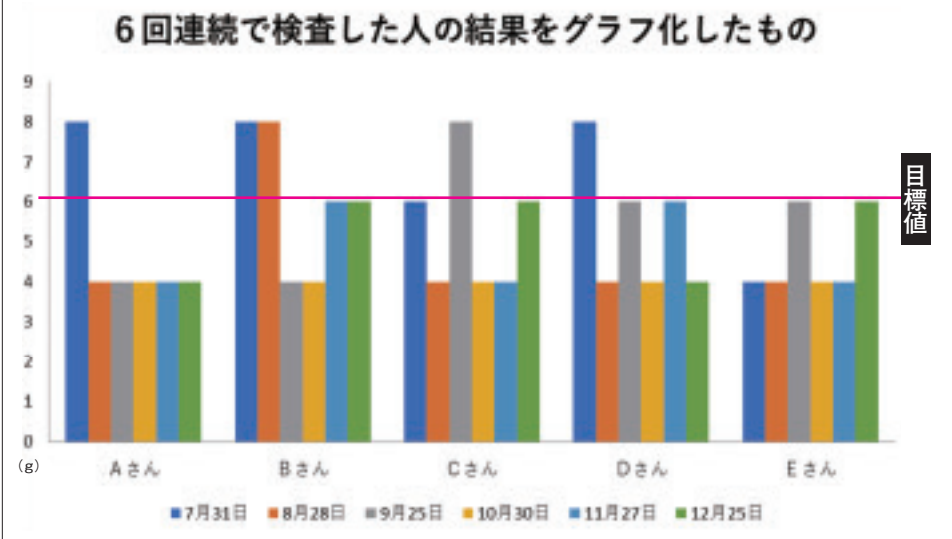
有馬支部には下中有馬班、上中有馬班、南有馬班、五輪平班があります。北毛病院が近いこともあり、昔から継続して班活動が活発的に行われているのが特長です。

上中有馬・神戸班では毎年年間計画をたて活動をしています。毎月班会を開催し、



▶南有馬班 毎月の恒例の「シナプロロジー」

季節にあつた内容や、便潜血検査や尿検査を取り入れ、健康づくりを意識しています。



下中有馬班では毎回開催後に次回のテーマを決め、病院職員が講師として参加しています。今年度は、バランスの良い食事について、認知症、便潜血検査などを行いました。

南有馬班では、毎月第3火曜日に集まり、脳トレの「シナプロロジー」を行っています。五輪平班でも便潜血検査と尿検査を行いました。

地域でのつながりが少なくなってきたという現代の中で、昔からある班のつながりを活かし今後も地域での健康づくりに貢献していきたいと考えています。

血圧計

先日、第160回芥川賞、直木賞の受賞作が発表された。芥川賞には、上田岳弘さんの「二ムロッド」と町田良平さんの「1R1分34秒」の2作品が選ばれた。一方、直木賞には真藤順丈さんの「宝島」が選ばれた。

「宝島」は戦後のアメリカ占領下時代の沖縄が舞台となっている。当時の沖縄には戦果アギヤーという米軍基地から物資を盗み、貧しい人々に届ける窃盗団がいた。そのリーダーが嘉手納基地に盗みに入った時に行方不明になってしまった。リーダーの行方を捜す、弟、親友、恋人。そんな彼らと沖縄返還までの20年が1冊になっている実話の物語である。米軍基地があったからこそ起こってしまったこと、多くの人が知らない本当の歴史や当時の人々の想いを地元の言葉もたくさん使いつながり書かれている。

最近、住民の意思を無視して辺野古基地埋め立て工事を強行したというニュースを見た。多くの人がその暴挙に対して疑問を持っていることも、今回の直木賞受賞につながったのではないかと考えています。ただでしょうか？ (匿名希望)

バレンタイン行動

医療福祉生協では、バレンタインデーの時期に全国で一斉に地域での健康づくり活動を広める行動をしています。北毛保健生協も各地域の温泉や施設などでの「青空健康チェック」を予定していますので、みなさんの参加をお待ちしています。

- ・スカイテルメ渋川 2月7日(木) 10:00～
- 2月9日(土) 13:00～
- ・老人福祉センター 2月9日(土) 10:00～
- 2月15日(金) 10:00～
- ・北橋温泉ばんどうの湯 2月7日(木) 13:30～
- ・しんとう温泉ふれあい館 2月13日(水) 13:30～
- ・小野上地域福祉センター 2月14日(木) 10:30～
- ・伊香保上野会館 2月22日(金) 13:30～

北毛病院病棟 クリスマス会

12/25

2018年12月25日午後2時からリハビリ室にて病棟クリスマス会が行われました。今年は4階病棟の丸山看護師がマジックを披露！し、次に恒例の職員有志によるハンドベルで「ジングルベル」などを演奏。もりあがってきたところで、ボランティアあゆみの会によって、患者さんと一緒に「炭坑節」や「365歩のマーチ」を歌い踊りました。入院すると季節を感じる事も少なくなってしまう中で、楽しいひとときを過ごしました。



第23回 医療生協学校

日時：3月23日(土)
9:30～15:30予定
(9:00～受付開始)

内容：1. 歴史(木暮洋子)
2. 生協法(吉村多美子)
3. いのちの章典(足立みどり)
4. 生協を語る(足立康夫)

参加費：500円
問い合わせ先：生協事務局 24-2141

楽しく取り組んだ

強化月間

今回の強化月間では、①仲間増やし・出資金増やし年間目標の8割達成で、年間目標達成の足掛かりにしましょう②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。③健康づくり、まちづくりをテーマに班会を開きます。機関紙配布担い手を増やします。④支部と職場が力を合わせ、仲間増やしにこだわった行動を行います。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。⑤地

域総訪問行動に取り組み、支えあい、助け合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。⑥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。』をスローガンに10月1日から11月31日まで取り組みました。

した。今回は月間の特典もあったため、多くの方の加入、増資につながったのではないかと思います。月間中に行った、第2回ウォーキングイベントでは赤城自然園にて116名の参加で開催されました。昼食には「ほくもう減塩弁当」もお披露目されました。まさに楽しく健康づくりとあった企画だったのでないかと思えます。協同まつりは好天にも恵まれ、約2300人もの方が集まりました。まつり史上初めての高校生のステ



赤城自然園でのウォーキングイベント



2300人が集まった協同まつり

ジ企画が行われ、演奏も好評で大盛況のまつりとなりました。その他にも各支部で様々な取り組みが行われ、非常に充実した月間となりました。ご協力いただきましたありがとうございます。

北毛保健生協に加入して、健康な暮らしを!!

2018年12月		加入	増資
〔豊秋〕	真下 勝 広行 幸田	〔市街地〕	喜多 富夫 明保野
〔八木原〕	寺田 亜希子 八木原	〔金島〕	手塚 八ツ工 東町
〔榎栗〕	倉澤 とみ子 新井	〔吉岡〕	清水 重雄 金井蘭町
〔子持〕	飯塚 稔 上白井	〔子持〕	清水 シツ子 //
〔小野上〕	関田 秀雄 中郷	〔小野上〕	吉澤 八千代 陣場
〔半田〕	相川 美代子 半田	〔榎栗〕	荒巻 繁 北下
			高橋 進 吹屋
			唐澤 崇子 村上
			櫻井 好美 広馬場

講師養成講座

「折り紙教室」

日時：2月14日(木) 13:30～
会場：組合員ホール
内容：桜の折り紙
参加費：無料
募集：15人
持ち物：はさみ
問い合わせ先：生協事務局 24-2141

〔赤城〕 細野 長盛 広馬場
木島 節慶 鼻小田
〔北橋〕 須田 タタシ 樽
阪本 春美 八崎

医療講座



あなたの「かぜ」はいつもの風邪？

研修医 森 瑞樹

初めまして。昨年7月から内科・救急科・外科で研修を...

方がたくさんいらっしゃると思います。インフルエンザの患者さんも増えています...

現在では予防・治療法が確立したものの、先進国と比較すると日本はまだに結核の患者数が多いのが現状です...

触した人全員が、発症する訳ではありません。実際に発症するのは100人中3人程度とされています...

などです。最初にお話しした一般的なかぜ症状によく似ていますね。実際にはレントゲンやCT、血液検査、培養検査などから総合的に判断して...

さて、平成最後の冬を迎え、今が一番寒い時期ですね。体調は大丈夫でしょうか？

結核は、昭和25年まで日本人の死亡原因の第1位でした。かぜやインフルエンザと異なり「空気感染」という方法で、非常に広い感染力を持ちます。

我が群馬県はどうでしょうか？実は、全国でもベスト10に入る罹患率の低さです。

ここで注意していただきたいのですが、結核菌に接した人たちがとって大きな宝物となりました。

肺結核を疑う症状としては、2ヶ月以上続く咳、(血の混じった)たん、食欲低下、体重減少、発熱、寝汗、

我が支部の

史跡・名所

伊香保支部

「伊香保温泉日本の名湯」と「上毛かるた」に詠われているように、古い歴史と豊かな温泉の町として多くの皆さまに愛され、知られているのが伊香保のまちです。

ハワイ王国公使を務めた「ロバート・W・アルウィン」は「ベンジャミン・フランクリン」を先祖にもつアメリカ人で、幕末の慶応三年に開設予定の太平洋郵便汽船会社の横浜駐在代理人として慶応二年に来日しました。

三井物産の前身会社の設立に参加、それを契機に、日本の発展に大きく貢献することになりました。

明治十三年には日本との友好を深めていたハワイ王国の総領事代理に任命され、進められていた日本からのハワイへの移民政策に深く関わり、特に日系人の保護に大きく貢献をしました。

移築改修されたハワイ王国公使別邸



2階部分は、休日など期間限定で公開しています

北毛保健生協外来医師診療表(2019年1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 attending physicians.

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。)
(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。

みんなの の 広場

わたしの一枚

「尾瀬の木道整備」

吉岡支部 舟岡 久佳

写真を趣味にして、10年ほど立ちます。最近、尾瀬に撮影に行く機会に恵まれ毎年4、5回行っております。尾瀬国立公園内には、湿原の植物保護や森林内の歩道荒廃防止、山岳登山道の安全保護のために、木道等が設置されております。使用する木材は国産カラマツ材が使用され、環境保護の観点から防腐処理は行っていません。そのため木道の耐用年数は10年ほどと短く、計画的に木道整備を行っているそうです。この写真は、尾瀬ヶ原で、木道整備現場にいました。尾瀬の自然と環境を守るため、尾瀬散策の安全の確保のため作業が進められています。初秋の秋晴れの中、作業員の皆様本当に有難うございます。



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
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

私も配ってます

●配布者さん紹介●
市街地支部
入澤テール工さん

2年ほど前に「北毛保健生協の総代になってもらえませんか」と市街地支部長さんから依頼されたことがありました。その後、「くらしと医療を配布している近所の方の体調が良くないので配布できなくなりました。入澤さんに交代してもらえないか」という話がありました。総代はできないけれど、配布くらいならできるので引き受けることにしました。18部なので軽い散歩程度の気持ちで続けています。

近くには「入沢集落発祥の地」や「渋川城址」の碑(入沢城址)があります。興味のある方はご覧になってください。(聞き手 中澤 勤)



講師養成講座 中華まんづくり 中華まん



伊香保支部つどい 笑いケア



吉岡支部ダンベル班 ダンベル体操



吉岡支部旅行 りんご狩りと軽井沢探索



子持支部旅行 上毛かるたを巡る旅「碓氷峠の関所跡」



講師養成講座 編み物「円座づくり」



子持合同班会 紅芋まんじゅうづくり

活動報告



小野上合同班会 ミニクリスマスツリーづくり



豊秋支部澤浦班 こんにゃくづくり



金島支部 1月11日 老人福祉センターにて 参加21名



榛東支部 1月20日 しんとう温泉にて 参加39名



八木原支部 1月25日 老人福祉センターにて 参加17名



豊秋支部 1月20日 豊秋公民館にて 参加27名



北橋支部 1月23日 しろやま荘にて 参加26名



有馬支部 1月24日 有馬會館にて 参加26名



八木原北班 レインボー体操



半田支部旅行 味の素工場見学



半田合同班会 クリスマスケーキづくり



豊秋支部西浦班 尿塩分チェック