くらしと医療

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　阿　久　澤　　咏
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

北毛保健生協組合員現勢

2019年12月末現在

組合員 …… 17,796人
出資金 …… 7億284万円
１人平均出資金 …… 39,495円

組合員自身の力で組織を大きく強くしましょう！

みんなで結ぶ地域の〝わ〟

北毛保健生協では、６月、９月、２月を「班会開催月間」としています。月間中は各支部で創意工夫をこらし、楽しく班会に取り組みます。

現在も健康維持、介護予防、認知症予防など様々な班会が開催されています。今回は班会の取り組みについて紹介します。

医療生協では、「班」は「一番身近な地域組織」であり、「一番身近な人と人とのつながり」であると考えています。近所同士の付き合いが希薄な現代、地域での「人と人とのつながり」はとても重要です。

班はたいてい10人前後でつくられるため、一人ひとりの状況をよく知った上で、みんなで協力し合い、活動することができます。

「班会」の役割は組合員がもっている「いつまでも健康でいたい」、「気軽に話せるような居場所がほしい」などの〝思いをかたちにする〟ことなのです。

便潜血チェックのようす（西浦班会）

いつまでも元気に

豊秋支部の西浦班会は年間計画を作成し、毎月第１月曜日に自主的に活動しています。

便潜血（大腸ガン）チェックや尿チェックなど、健康状態を知り自分で自分の健康を守るための班会、笑いケアといった介護予防のための班会など、みんなで「健康寿命の延伸」を意識し、取り組んでいます。

新緑の季節には公園にウォーキングへ、紅葉のきれいな時期には紅葉狩りやりんご狩りにも出かけます。

他愛のない話で盛り上がる「お茶のみ会」を中心に行う日もあり、居場所としての役割も果たしています。一人暮らしの方もいるため、今年から３か月に１度ずつ「みんなで祝うお誕生日会」を開催することになりました。お互いを思いやり、気遣うことを大切にしています。

肩に力を入れすぎず、「同じ時間をみんなで楽しく共有する」ということが長続きの秘訣のようです。

みんなで楽しく

子持支部では地域の健康を守り、ほっとしてもらえるような居場所をつくるという目的で、積極的に数多くの班会を開催しています。毎月第３月曜日に行われている「けやき班会」では、「脳トレ」を中心に活動しています。

けやき班会は認知症予防への関心が高く年齢層も比較的若いため、トランプの神経衰弱や豆つかみ、お手玉回し、かるた、言葉あそびなど、様々な新しいことにチャレンジしています。そして、脳トレで思いっきり笑った後は、必ずみんなの顔が見えるところに集まり、お茶のみをしています。

年間予定は決まっていませんが、「次からこうしよう」、「次はこんなことがやりたい」など、みんなで意見を出し合いながら、次回の予定を決めています。

毎回同じような内容ではなく、みんなで要望を出し合い、新しいことにチャレンジしていくことが楽しく続けていく第一歩です。

◆　◆

「班会」は３人の仲間が集まれば、身近なところで気軽に開くことができます。自分たちに合った班会の方法を見つけ、たくさんの班会を開催していきましょう。

みんなで紅葉狩りへ（西浦班会）

みんなで真剣に神経衰弱（けやき班会）

血圧計

私は定年退職後、臨床心理士の資格を取り、週３日スクールカウンセラーとして働いています。

不登校、自傷行為等々、困難を抱えた子どもたちや、その保護者と向き合う日々です。力不足ではありますが、やりがいも感じています。

私がもう一つ力を入れているのは「歌う場」の提供です。

①ユーアイピックプールでのコーラス（月２回）、②地元自治会等の協力のもと開催している「うたごえ喫茶」（年10回ほど）、③「高齢期を考える会」の施設訪問（年５～６回）などです。

30歳前後から始めた「下手の横好きピアノ」が役に立っています。

「ユーアイピックプールでのコーラス」や「うたごえ喫茶」では歌集（２００～４００曲収録）を配布し、リクエストされた曲を全員で歌います（これがカラオケと違う点です）。

それぞれの歌にまつわる思い出がよみがえり、話に花が咲きます。これからも楽しく歌い、談笑する場として続けていきたいと願っています。

（小林一郎）

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。

北毛病院病棟クリスマス会　12/24

2019年12月24日午後２時から北毛病院リハビリ室で病棟クリスマス会が行われました。

ボランティアあゆみの会の歌って踊る「草津節」から始まり、「あいうべ体操」や「365歩のマーチ」などを行いました。次に、毎年恒例のハンドベルで患者さんと「きよしこの夜」などのクリスマスソングを演奏し、風船バレーで体を動かしました。

今年は、夏の看護体験に来てくれた２名の高校生もボランティアに来てくれました。最後はみんなで一緒にクリスマスソングを歌い、楽しいひとときを過ごしました。

くらしの学校第２課「憲法学習会」

日　時：３月13日（金）14：00～16：00
場　所：組合員ホール
講　師：吉村　駿一　弁護士
主　催：北毛保健生協社保平和まちづくり委員会
☆一見堅苦しいようなテーマに聞こえますが、普段生活している中で身近に存在している憲法。そんな憲法について吉村弁護士に分かりやすく説明していただきます。気軽にご参加ください。
★お問い合わせは北毛保健生協　事務局（☎0279-24-2141）まで

お菓子づくり教室のお知らせ

日　程　2月13日（木）13：30～
会　場　組合員ホール
内　容　桜もちづくり
募　集　先着15名
参加費　400円
持ち物　エプロン、三角巾、マスク
★お問い合わせは北毛保健生協　事務局（☎0279-24-2141）まで

折り紙教室のお知らせ

日　程　3月12日（木）13：30～
会　場　組合員ホール
内　容　菖蒲の折り紙
持ち物　はさみ
参加費　無料
★お問い合わせは北毛保健生協　事務局（☎0279-24-2141）まで

バレンタイン行動

医療福祉生協では、「安心してくらし続けられるまちづくりをすすめる」という目的で、バレンタインデーの時期に「健康づくり活動」を広める行動をしています。

北毛保健生協でも、各地域の温泉や施設で「健康チェック」を実施する予定です。みなさま、ぜひご参加ください。

小野上支部	小野上地域福祉センター	２月６日（木）10：30～
古巻協議会	花湯スカイテルメリゾート	２月８日（土）13：30～
市街地支部	渋川老人福祉センター	２月８日（土）10：00～
金島支部		２月18日（火）10：00～
北橘支部	北橘温泉　ばんどうの湯	２月10日（月）10：00～
榛東支部	しんとう温泉　ふれあい館	２月13日（木）13：30～
子持支部	子持老人福祉センター	２月27日（木）10：00～
伊香保支部	うわの会館	２月27日（木）13：30～
赤城支部	溝呂木構造改善センター	２月28日（金）９：30～
吉岡支部	リバートピア吉岡	２月29日（土）10：00～

班会開催月間
自分たちのスタイルで

独居の増加、つながりの希薄化など時代の変化とともに組合員の要求も変化してきました。

現在ではそうした要求に合わせ、健康づくり班会のほかにも、みんなで集まって料理やものづくりをする班会など多彩な取り組みがされています。

半田支部では、「フレイル予防」や「なるべく孤食を減らしたい」という思いから、「食べもの班会」を定期的に開催しています。

春先にはいちご大福、秋の味覚の時期には具材たっぷりのお好み焼き、クリスマスにはケーキなど、みんなで協力しながら作り、一緒に食事を楽しみます。参加している方からは、「みんなで食べるとおいしい」、「久しぶりに誰かと会話しながら食事ができた」といった声が多く上がり、大変喜ばれる班会となっています。

榛東支部では、「北毛保健生協の活動に参加する仲間をふやそう」と、クラフトものづくりや編み物など、みんなで楽しく活動できる「ものづくり班会」を積極的に開催しています。

クラフトものづくり班会では、参加者の要望に合わせて鍋敷きやかご、バッグ、ティッシュケースなど様々なものを作ります。

口コミで徐々に参加者も増え、みんなでおしゃべりをし、わからないところを教え合いながら楽しく活動しています。

みなさんも「自分たちに合った班会」を見つけ、新しい班会をつくってみてはいかがでしょうか。

みんなでクリスマスケーキづくり（半田支部）

みんなで教え合いながら（榛東支部）

掲載訂正

1月号2面の加入者紹介の記事で誤りがありました。長壁トヨ様（中郷）を市街地地区と掲載してしまいましたが、正しくは子持地区でした。ご迷惑をおかけしましたことを訂正してお詫び申し上げます。

（機関紙編集委員会）

北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

2019年12月

加入

〔伊香保〕稲垣明美　伊香保
〔吉岡〕福田道子　漆原
　篠原綾子　小倉
　篠原雅洋　〃
　佐藤隆治　南下
〔金島〕楯　久夫　金井竪浜
　金子　隆　金井南町
　畔見啓子　〃
〔子持〕霞　静子　上白井
　千明清一　中郷
〔市街地〕小谷野みゆき　下郷
〔榛東〕関　敏江　新井
　星野くに子　長岡
〔赤城〕永井公子　敷島
　永井正幸　〃
　田子嘉津　〃
　都丸貴世　〃
　都丸うた子　〃
　髙橋弘子　〃
　都丸今朝美　〃
　髙橋　正　〃
〔半田〕桜井建志　半田

増資

〔北橘〕吉田幸子　八崎
〔吉岡〕石坂峯子　大久保
〔金島〕清水シツ子　金井南町
　清水重雄　〃
〔子持〕飯塚順久　北牧
〔小野上〕野村三枝子　小野子
　唐澤崇子　村上
〔榛東〕細野長盛　広馬場

〔赤城〕堀内たみ江　敷島
　須田けい　樽
〔北橘〕木島節慶　長井小田
　山田　彬　下箱田
　阪本春美　八崎
〔有馬〕横田富美代　有馬
　外丸　進　〃
　岩崎　正　〃
　新井和男　〃
　星野憲真　〃
　青木タミ　〃
　髙橋忠夫　〃

検査時間15分でOK。結果は3日で郵送します。　注：朝食を食べずに来院下さい。　問い合わせ先：北毛病院検査室　☎0279-25-2074》

医療講座

小児のアトピー性湿疹 私はこう治療してます

小児科／救急科　福江　靖

私の外来に「湿疹が治らない」と言う訴えで受診される小児が時々います。私は皮膚科専門医ではないのですが、いつ頃からか「噂を聞いて」という口コミ受診も見受けられるようにもなっています。別段特殊な治療をしているつもりはないのですが、きっと良い治療をしているから口コミもあるのだとしておきましょう。

子どもの皮膚は、成人とは比較にならない速さで成長し回復する力を持っています。以前救急搬入された小児で、成人なら植皮も必要になるかと思うような熱傷が、1週間程度で正常皮膚まで回復してしまった症例も経験しました。想像を絶する回復力です。しかしその驚異的回復力も成長力も、湿疹などの炎症がある異常状態ではまったく発揮されなくなります。正常な状態でなければ正常な回復も成長もできないのです。ですから私は小児の湿疹を診た時は強いステロイド軟膏を使用してでも、なり振り構わずに皮膚を正常化することに専念します。強いステロイドを使っても、またたすぐに湿疹が再燃することはよくありますが、1分1秒でも正常な皮膚が保てれば、その短い時間に小児の皮膚は恐るべき速さで成長します。そこでまた湿疹が再燃したとしても、前回よりもずっと治り易くなっている上に正常皮膚を維持できる時間も長くなります。そこに適切なスキンケアを組み合わせれば、皮膚はどんどん強くなり、やがて湿疹の再燃もなくなります。

大切なポイントですが、湿疹がない状態が正常な状態とは言えない時もあります。お風呂上がり時に赤くなったり、または触ってみるとガサガサする感じの皮膚には実は湿疹が見えないだけで残存していることがよくあります。その状態で治療をやめれば当然湿疹は再燃します。子どもの皮膚はムキ卵のようにスベスベしているのが正常な状態です。私は、このガサガサ皮膚に、弱いステロイドを薄めた混合剤を1日1回使用します。1週間も使用するとスベスベ皮膚になります。ここから毎日のスキンケアに移行します。スキンケアについては、食事指導など個別に対応すべきことが多いので、興味がある方は当科を受診してくださいね。

ごく稀ですが、何かの宗教かと思うくらいにステロイドの使用を忌避するご家庭もあります。子どもは可哀想なくらい全身湿疹だらけなのですが、親は何故か「アトピー性湿疹はどうせ治らない」という先入観に囚われて抜け出す気配もありません。ネット等で流布される誤情報の悪影響なのでしょうか。

小児のアトピー性湿疹は治ります。赤ちゃんならすぐに治ります。幼児もすぐに治ります。小学生になると根気が必要になりますが、やはり治ります。20歳を超えると治療は伸るか反るかです。30歳を超えると湿疹と生涯付き合っていくことになります。

小児期に皮膚を正常にしておくことは、その子の人生に関わるほど重要なことだと私は考えます。だから私は遠慮なく強いステロイドを使い、時には漢方薬を併せてでも、なり振り構わず治療いたします。

我が支部の史跡・名所 ⑳吉岡支部

三津屋古墳（吉岡町大久保）

三津屋古墳は平成7年3月24日に群馬県指定史跡になり、全国でも極めて珍しい天皇陵に類する正八角形の古墳です。墳丘は二段構成で周堀をもっています。八角形墳は7世紀中葉以後、主に天皇陵に採用された形式といわれ、全国でも10例程しか知られていません。

八角形と推測される古墳は関東地方にいくつか存在しますが、発掘調査によって全角135度の正八角形を示す唯一の古墳と確認されています。墳丘の表面には葺石（ふきいし）がありました。

石室は破壊されていましたが、奥壁石や側壁根石の抜き取り跡から一部切石を用いた自然石乱石積の横穴式石室であったと思われます。副葬品は盗難をうけたため、残念ながら残っていません。

現在、古墳は調査の成果をもとに本来の姿に復元・整備されており、墳丘の内部は横穴式石室と土を硬く盛って墳丘を作った様子が見学できる施設となっています。県内でも吉岡町は人口増加中ですが、本古墳は静かな住宅街に佇んでいます。一般に公開されていますので、遠い昔に思いを馳せながら、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

空から見た古墳
（吉岡町教育委員会提供）

石室入口のようす

【参考文献】
吉岡町教育委員会「吉岡町文化財マップ　ふるさとの歴史散策」／群馬県「東国文化副読本～古代ぐんまを探検しよう～」53頁

北毛保健生協外来医師診療表（2020年2月～）

〔ーは休診〕

北毛病院 (24)1234　北毛診療所 (24)2818

	北毛病院																				北毛診療所	
	内科		小児科			外科		消化器外科		大腸・肛門外科			精神科（予約）		皮膚科	眼科		専門外来（予約）				
	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後
月	橋本（予約） 吉野（予約） 片田（予約） 永井（予約）	木村	福江	—	福江 永井	助川	—	根本	—	—	—	助川（予約） （第2）	—	—	—	—	—	まき爪：根本	—	—	生方	—
火	宇敷（予約） 生方（予約） 須藤 中島（第3）	須藤 （第1.3.5） 小澤良 （第2.4）	医師交代	—	—	助川	手術	—	手術	大島	—	—	八代	八代	—	石川	石川 （予約のみ）	糖尿病：下村 糖尿病：吉野聡	甲状腺：桑原 （第2.3.4） 喘息：古賀 循環器：船田 （第2.4） 肝胆膵：渡辺	—	橋本	甲状腺：桑原 （第1）
水	橋本（予約） 吉野（予約） 三浦（第1.3） 張	堀江 久保 （第1）	柳屋 福江（予約）	—	福江	小暮	—	根本	—	—	—	—	—	鈴木	—	菊地	菊地	糖尿病：生方 まき爪：根本	けいれん：柄沢 （第1）	甲状腺：桑原 （第1） 禁煙：吉野	小林	—
木	宇敷（予約） 橋本（予約） 蒙	蒙 山口	髙木	—	—	大島 安藤 （第1.3.5）	—	—	根本 （第2.3.4.5）	助川 （第2・4）	—	—	鈴木	—	山崎	—	—	循環器：白倉 喘息：笠原 糖尿病：小澤	小児予防接種：濱崎 （第1.3.5） まき爪：根本 （第2.3.4.5）	整形：坂根 （第1） 整形：設楽 （第2.3.4.5） 高血圧：小林 （第1.2）	生方	—
金	吉野（予約） 片田（予約）	永井	柳屋 福江（予約）	—	福江	小暮	小暮	—	第3 手術	—	第3 手術	—	鈴木 八代	八代	—	第2.4.5 西山	第1.3 時田 第2.4.5 西山	整形：船戸 循環器：長谷川	整形：船戸 肝胆膵：小暮	—	宇敷	—
土	吉野（予約） （第1.3.5） 宇敷（予約） （第2.4） 木村（予約） （第1.3.5） 桑原（予約） （第2.4）	—	福江	—	—	助川 大島 （10:30から）	—	—	—	—	—	—	鈴木	—	—	—	—	整形：小林 （第1） 整形：船戸 （第2） 整形：浅見 （第3.5） 整形：茂木 （第4） 循環器：船田 （第1.3.5） 糖尿病：吉野聡 （不定期） 糖尿病：吉岡 （不定期）	—	—	小林	—

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）
＊**定期通院以外の方は、午前AM10:30・午後PM3:30までにご来院下さい。**
それ以外の受付の場合は、後日再予約や検査となる場合があります。

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。
水曜日の久保医師は、PM4：30受付終了となります。
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PM1：00より**順番に予約を受け付けます。**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。
午後診療は休診となります。急病時にはお問い合わせ下さい。

精神科　予約診療となります。
初診の方の受付は行いません。

外科　火曜日午前外来は**手術日のため**AM11：30受付終了となります。

皮膚科　午前外来はAM11：30受付終了となります。

眼科　午前はAM9：30診療開始、AM11：00受付終了となります。
午後はPM4：00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。

《"日曜お手軽健診"実施中！〈採血検査です。内容は肝機能・脂質・腎機能・貧血等の検査〉毎週日曜日の午前9時～12時。料金1,500円。

みんなの広場

職員募集

医　師	常勤・パート
薬　剤　師	常勤・パート
看　護　師	夜勤可能な方歓迎
臨床検査技師	常勤・パート
作業療法士	常勤・2020年春卒業予定者可
理学療法士	常勤・2020年春卒業予定者可
看護助手	常勤・パート
介護職員	常勤・パート
事　務	常勤
マイクロ運転手	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

わたしの一枚

伊香保支部　足立　茂

令和元年11月20日、21日両日に熊谷スポーツ公園で、関東一都六県のグラウンドゴルフ選手を集めて大会が開催され、1,344名が参加しました。

私も渋川地区から選出され、初めて県外の大会に出場させて頂きました。

最初は緊張していましたが、同グループの方々とは打ち解けて和気合々とプレーでき大変良かったです。成績はあまり良くなかったですが、一緒に試合した人とは今でも交流が続いています。

私も配ってます

●配布者さん紹介●

赤城支部
狩野　孝さん

赤城支部の津久田第四地区では約70部を3人で配布しています。その中の一人として、2年前から機関紙を配布しています。

機関紙づくりは大変な作業であり、機関紙をつくっている機関紙編集委員のみなさんに、この場を借りて感謝をしたいと思います。

最近、実施した配布先の見直しも完了し、地図と配布先名簿の同期化の作業をしており、今後は誰でも機関紙が配布できるようにしたいと思います。

救命講習班会

日　程：**２月28日(金)　14：00～**
場　所：**組合員ホール**
定　員：先着 **30名**

渋川広域消防本部の職員が講師となります。
AEDの使い方や、心肺蘇生法などを学ぶことができます。
どなたでも、ご参加いただけます。

★お申し込みは
北毛保健生協事務局（☎0279-24-2141）まで

活動報告

金島支部　１月12日
渋川老人福祉センターにて　30名参加

子持支部　１月21日　子持公民館にて　21名参加

新春のつどい

豊秋支部　１月19日　豊秋公民館にて　37名参加

有馬支部　１月23日　有馬会館にて　27名参加

▲子持支部　けやき班会
脳トレ

▲赤城支部　バラの会　脳トレ

▲豊秋支部　西浦班会　押し花づくり

▲榛東支部　合同班会 こんにゃくづくり

▲伊香保支部　つどい　笑いヨガ

▲北橘支部　合同班会　モップづくり

▲小野上支部　クリスマス班会
ミニ飾りづくり

☆ 紙面の都合上、紹介できなかった活動は次月掲載予定です。