

### 北毛保健生協組合員現勢

2020年9月末時点  
 組合員 ..... 17,762人  
 出資金 ..... 7億58万円  
 1人平均出資金 ..... 39,443円

**組合員自身の力で組織を大きく強くしましょう!**

# 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



地域訪問前の学習会と作戦会議のようす (吉岡支部)

### 地域訪問で生協の 良いところ紹介

強化月間は、全ての支部で感染対策を徹底しながら地域訪問を行っている。どの支部も作戦会議を

吉岡支部では、新しい住宅がたくさんできており、若い世代にも北毛保健生協の良いところを知

開き、効率的に行動できるようしっかりと段取りをして訪問行動に出かけています。

北毛保健生協では9月1日から11月30日を生協強化月間とし、組合員ふや  
 し・出資金ふやし、健康づくり・つながりづくりを活動に行っています。  
 コロナ禍で様々な活動が制限・制約され、新しいかたちでの活動となりますが、各支部では工夫を凝らし、多彩な楽しい活動を展開しています。  
 11月は強化月間最後の月となります。組合員みなで力を合わせ、北毛保健生協をつよく大きくする活動をすすめていきましょう。

## 多彩で楽しい活動すすむ

誰もが居心地よくくらしせるまちづくり

### 配布者さんとの つながりを大切に

後日訪問した際には「小児科があることを知らなかった」「こんなメリットがあるなんて」との声もたくさん聞かれ、多くの新規加入・増資につながりました。

例年、各支部では配布者さんの「配布者慰労会」などを行っていましたが、今年にはコロナ禍のため中止となっていました。なか「新しいかたち」で少しでも配布者さんたちに感謝の思いを伝えたいと、工夫を凝らし様々な活動に取り組んでいます。  
 有馬・伊香保支部では記念品を携え、強化月間の協



会議は22人も配布者が集まりました (半田支部)



7月からはじめた「木曜レインボウ」 (市街地支部)

力のお祝いと日頃の感謝の気持ちで直接伝えるため、「配布者宅訪問」に取り組ましました。

半田・八木原支部では配布先の確認と慰労を兼ねて「配布者会議」を開催しました。配布先調査を踏まえて、未配布地域の洗い出しや未加入者、誤配布、二重配布などの確認をしてもらいました。

未配布地域を新たに配布してくれる人、新規加入をすすめる対象者など、月間目標の成果にもつながりました。

### 工夫して 楽しみながら

地域を見える化、することの大切さ、配布者同士が顔を合わせるこの大切さ、配布者さんとのつながりをもち続けることの大切さ、様々なことを学んだ新しい取り組みでした。

コロナ禍で外出や会話など自粛生活が続く、体力や気力の低下、フレイルの進行など組合員みなさんの体調の変化が心配されま

市街地支部では、老健の通所リハビリスペースを活用し、居場所をつくり、毎週木曜日に「木曜レインボウ体操」をはじめました。活動がふえると、運営委員会・地域訪問行動・楽し

い企画・班会など予定がこんがらがってしまう...との声もあり、新しい取り組みとして、「支部予定カレンダー」を作りました。参加してくれる方をふやすため、総代および班長さんへカレンダーを配布し、支部活動の見える化を図っています。

生協強化月間も残り1か月となりました。11月は月間の総仕上げとなります。支部から楽しい企画への誘いや、組合員ふやし、出資金ふやしのお願いうかがあった際には、ご理解とご協力をお願いいたします。組合員みなで力を合わせ、安心してくらしせるまちづくり・人と人とのつながりづくりをすすめていきましょう。

### 石の時間

私の時間の使い方を紹介します。石、木、竹の3種類の手作業ですが、材料は全て無料で自分で集めてい

まず石です。石は石灰岩(原石)を使用します。削り石(意思)



削り、仕上げに紙ヤスリで磨きます。その後、アクリル絵の具で色を塗り、ニス



次は木です。木は丸太を輪切りにし、その中にドリルで穴を開



最後に竹です。竹割り箸を利用して竹トノボの本体

また、竹の先端を逆さまにし、手は銅線を利用し、野ジノを細かく切り曲がりを利用して竿は竹ボウキを利用し、ライターで格好を付けて完了です。以上が(他にもあり)私の時間の使い方です。(T・F)



医療講座



ジストニアについて

診療部長 吉野和博

「ジストニア」とは聞き慣れない言葉だと思いがちです。筋肉が存在するあらゆるところに、ジストニアは起こる可能性があります。

《頸部ジストニア》

これは、常に首の筋肉が異常収縮して、自覚的には首を締め上げられている状態です。苦しい感じ、速い動きができませんが、換気も血流も異常なしという、非常に妙な感覚のある状態です。症状が軽い時は普通に会話もできます。しかし少し締め上げがキツくなると、発語が難しくなり、どもるようになります。さらに症状が強い時は身動きできず、強い症状の波が去るのをじっと待つしかありません。一部薬が効く例もあるようですが、基本的にはあまり効果はありません。

頸部ジストニアの共通点として、程度の差こそあれ、症状は一定です。昨日は首が右に傾いて、今日は左に傾くことはありません。どちらか一方が決まっています。また、体動後や何かを飲み込んだ後は症状が悪化します。ある特定の刺激を与えると(例えば片手で頬を押さえるなど)、症状が軽快することがあります。また夜寝るときにはまだ強かった症状が、起床時にはほとんど軽快しています。しかし段々症状が強くなり、夕方にはいつものように締めあげがキツくなっています。これは共通点ではないかもしれませんが、アルコールを飲むと最初は症状が悪化しますが、そのまま飲み続けると、ある時

らに症状が強い時は身動きできず、強い症状の波が去るのをじっと待つしかありません。一部薬が効く例もあるようですが、基本的にはあまり効果はありません。

今回は、治りにくい頸部ジストニアを取り上げてみました。しかしジストニアは、体のあらゆる場所に発生する可能性があります。発生場所によっては、薬がよく効くものや、ボツリヌス毒素の注射に良く反応するものもあるようです。体の動きがどうもおかしいと感じるようでしたら、「ジストニア」をチラッと考えてみて下さい。

点から軽快し始めます。リハビリテーションもまだ一定の方法、効果が定まっていない状態のようです。ただし、いろいろな方法が提起されているようですので、有効な方法が現れるのを待ちたいところです。

今回は、治りにくい頸部ジストニアを取り上げてみました。しかしジストニアは、体のあらゆる場所に発生する可能性があります。発生場所によっては、薬がよく効くものや、ボツリヌス毒素の注射に良く反応するものもあるようです。体の動きがどうもおかしいと感じるようでしたら、「ジストニア」をチラッと考えてみて下さい。

我が支部の

史跡・名所

⑳ 赤城支部

敷島駅から深山方面に約2km行った所に八幡宮があります。そこには、3つの文化財(国指定天然記念物敷島のキンメイチク、県指定天然記念物ヒガンザクラ、県指定重要有形民俗文化財津久田人形舞台)があります。

1つ目は「敷島のキンメイチク」です。キンメイチクはマダケの変種で、別名メジロタケともいい緑色の部分と黄金色の部分が節ごとに縦縞として交互に現

れ、見事です。2つ目は、目通り周4.8メートル、樹齢400年と推定される「ヒガンザクラ」です。花の紅色が濃く、お彼岸頃に咲きます。県内でも珍しく、貴重な名木といえます。昔、八幡宮境内には桜の樹が多くありました。現在は数本を残すのみですが、「桜の森」と呼ばれ桜の名所として親しまれています。春になったらぜひご覧ください。

3つ目は、津久田八幡宮の氏子によって伝えられてきた「津久田人形舞台」です。津久田人形は、3人遣いによる文楽の江戸系人形といわれ、38体が現存しています。享保8年(1723)に角田氏一族が「さくら座」を結成し、人形芝居が始められたと伝えられています。

舞台は、歌舞伎と人形芝居の両方に使用できる構造をもち、文化8年(1881)に建てられました。正面1軒幅の床板が撤去でき、人形舞台としても使用できるよう工夫されています。

舞台奥の床が2尺6寸(約86センチメートル)上げられ、造りつけ3重にな



ヒガンザクラ



敷島のキンメイチク



津久田人形舞台

北毛保健生協外来医師診療表(2020年11月～)

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 doctor names and 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。)、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。以降の受付の場合は、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。予約の無い方は診療医師指定はお受けできません。
小児科 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。
皮膚科 火曜日午前外来はAM11:30受付終了となります。

《「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 本場

## わたしの一枚

金島支部 中野 良枝

この写真は65歳にしてスキーの県大会に初めて参加したときの写真です。練習、練習の日々で頑張りましたが、スタートまでは緊張でブルブルでした。どうでしょうか、恥ずかしくも誇らしい思い出の一枚です。もう80歳になりましたので、大会には出られません。でもまだ元気です。



● 配布者さん紹介 ●

伊香保支部

永田良男さん

私も配っています

「くらしと医療」を配布して3年がたちました。11軒配布するのに約4千歩前後歩きます。自身の健康に

役立っていると思います。

「くらしと医療」は各支部のことや医療のことが紙面で大変良くわかります。

このようすばらしい機会紙を待っている組合員さんのためにも頑張ってください。

たいと思います。



### 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
視能訓練士	パート
作業療法士	常勤
理学療法士	常勤
看護助手	常勤・パート
介護職員	常勤・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

### インフルエンザ予防接種 1,000円キャッシュバック キャンペーン変更のお知らせ

\*65歳以上で北毛病院・北毛診療所にて予防接種をされた方

群馬県の政策に伴い無料化となったため1,000円の返金はできませんが、記念品を進呈いたします。接種済証明書、チケットを持って北毛病院総務部または北毛診療所受付へお越しください。

\*上記の方以外で北毛病院・北毛診療所にて予防接種をされた方

ご案内通り1,000円返金いたします。領収書、診療明細書、チケットを持って北毛病院総務部または北毛診療所受付へお越しください。

### 活動報告



金島支部  
カフェあじさい



赤城支部  
いちご班  
折り紙

健康づくり・教育文化委員会  
コロナにまけるな体操学習会



豊秋支部  
西浦班会 折り紙

北橋支部  
合同班会 折り紙



教育文化委員会  
モップづくり教室

半田支部  
新屋敷前河原班会 便潜血チェック・  
ハーバリウムづくり



★新型コロナウイルス感染対策を徹底して実施しています