

北毛保健生協組合員現勢

2021年1月末現在
 組合員 …………… 17,910人
 出資金 …………… 7億1,566万円
 1人平均出資金 …… 39,959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

地域から信頼される 安心・安全の介護をめざして 老健ほくもう オープン!

組合員みんなで力を合わせ、北毛病院の隣に50床の「老健ほくもう」が完成・オープンしました。

北毛保健生協は「一人は万人のために、万人は一人のために」という理念のもと、組合員と協同して“健康で居心地のよいまちづくり”“健康づくり”に取り組んでいます。だれもが人生の最後までを自分らしく安心して過ごせる地域づくりが求められる中、「老健ほくもう」が少しでもその役割を担えるよう一層努力してまいります。

老健建設に大きな力を発揮した多くの組合員のみなさまとともに喜びを分かち合いたいと考えていましたが、予定していた内覧会は中止となり、開所式も最少人数での開催となりました。

実際に見ていただくことはできませんでしたが、施設内のようすを写真でご紹介いたします！



玄関

玄関に入って右手には北毛保健生協の理念が掲げてあり、目を引きます。足を運びやすいような明るい雰囲気をめざしました。



部屋

広さは約13平米で、光も差し込み明るくゆったりとした印象です。自分好みのものを置き、ゆっくりと過ごしていただけます。



共同スペース

1区画10人のユニットで、このスペースでは思い思いの時間を過ごすことができます。

5つのユニット

老健を中心にして見える方角の山に合わせてユニット名がつけられています。また、ユニットごとにカラーが統一され、わかりやすくなっています。



リハビリ室

渋川初のレッドコードを中心に、多くのリハビリ機器を用意しました。在宅復帰に向け質の高いリハビリで体力・筋力の向上をめざします。



2月15日に老健ほくもう落成記念式典が執り行われました。あいにくの雨天でしたが、渋川市長（写真中央）にもご出席いただきました。



お風呂

（写真左）は身体が不自由で介助を必要としている方が対象です。身体の負担なく入浴ができます。（写真右）は一部介助があれば自力で入浴できる方が対象です。



厨房

老健ほくもうの食事は病院から配送します。病院給食の経験を生かし温度管理を徹底して安心・安全でおいしい食事を提供します。

第24回 医療生協学校のお知らせ

日程：3月31日(水) 13:30~16:30 (受付:13:00~)

内容：第1講座=13:30~14:20 「北毛保健生協の歴史とあゆみ」
 第2講座=14:30~15:20 「生協法」
 第3講座=15:30~16:20 「いのちの章典」
 ~16:30 修了式・記念撮影 等

参加費 無料

くらしの学校第2課「憲法学習会」

講師：吉村 駿一 弁護士

日時：3月19日(金) 14:00~16:00

場所：組合員ホール

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先生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。

新春号クロスワードクイズ当選者発表！ 解答は“サンミツとテアライ”でした。

当選者(敬称略)

飯沢輝江(金島)、阿久澤アサ江(子持)、小澤伸子(子持)、平石和男(子持)、藤井喜久男(北橘)、ペンネーム:hippo(吉岡)、井出せい(半田)、白勢美晴(豊秋)、渡辺千可江(子持)、武井正孝(八木原)、佐藤博(金島)、栗原榮(吉岡)、ペンネーム:エイトマン(子持)、佐藤由美子(小野上)、加藤逸雄(市街地)、牧春夫(子持)、伊藤こすえ(豊秋)、石塚経子(豊秋)、岸君子(市街地)、小林ちづ子(小野上)

以上20名となりました。当選した方には商品が届きます。お楽しみに！

【読者からの声】

みなさまからのお便りは機関紙編集委員会で全て読ませていただいております。心温まるメッセージを紹介いたします。

今年は「医療関係者のみなさまに感謝しています」「今年こそコロナが終息し楽しい一年になってほしい」「老健完成おめでとうございます」などのお言葉を多くいただきました。

「すこしおレシピ作ってみました！」との嬉しい報告もいただきました。

紙面に関する質問やこんなことを載せてほしいなど、ご感想やご要望も常時募集しています。今後も良い紙面づくりに努めていきますので、ぜひお知らせください！

★宛先★ 〒377-0005 渋川市有馬237-1
 北毛保健生協 機関紙編集委員会
 Mail: honbu@hokumou.coop

~今後のイベントについて~

※感染対策のため、人数制限を設けて実施いたします。
 ※新型コロナ感染状況によっては延期または、内容等変更になる可能性もあります。予めご了承ください。

★お申し込みは北毛保健生協 事務局
 (☎0279-24-2141) まで

齋藤 頼子 廣馬場	増資	星野 幹太 小野上 隆元 村田 小野子 佐藤 式男 前橋市 式男 小野上 隆元	市街地 隆元 嶋田 美千子 奥田 ヨシ子 木村 真尋 宮崎 さち子 宮崎 さち子	全岡 由美子 飯塚 一昌 小林 長岡	加	2021年1月	北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!
岩田 金弥 分郷八崎	北橘 唐澤 宗子 角田 春三 佐藤 春光 小野上 小野子 石関 北牧	子持 清水 守 清保 重雄 清保 重雄 清保 重雄	全岡 宮崎 川美子 嶋田 美千子 宮崎 美千子 宮崎 美千子	全岡 岩崎 隆盛 細野 長盛 細野 長盛	加		

核兵器のない平和で 公正な世界を

核兵器廃絶の第一歩へ

北毛保健生協 社保平和まちづくり委員会 品川 待子

核兵器禁止条約は2017年7月に国連総会にて、122ヶ国の賛成で採択されました。発効に必要な50ヶ国の批准を昨年10月に3年余かけて達成。現在51ヶ国が批准しています。この条約によって禁止できることは次の7つです。

1. 製造
2. 開発
3. 備蓄
4. 使用
5. 実験
6. 委譲
7. 使用することの威嚇

わたしは2009年に北毛保健生協の支部代表として、中澤真理さんと原水爆禁止世界大会へ長崎に参加しました。

この年は、アメリカ大統領がオバマさんに交代し、核兵器を使った唯一の国として「道義的責任」を認め、「核兵器のない世界」のために行動すると宣言したの



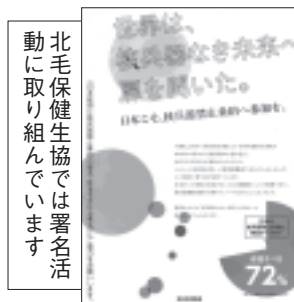
平和な世界を実現するため世界中から参加者が

で、世界大会も明るい希望をもった大会になりました。長崎公園で開かれた慰霊祭には組合員さんが心をこめて折ってくれた千羽鶴を会場に収めてきました。アメリカでは、オバマさ



平和への願いがこめられた折り鶴たち

んからトランプさんに交代し、また平和に背を向ける体制になってしまいました。でもその間も一時も休まず、核兵器禁止に向けて運動を続けている人たちの力で、ここまでたどりつけたの



北毛保健生協では署名活動に取り組んでいます

ます。

◆ ◆ ◆

社保平和まちづくり委員会では、日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名に取り組んでいます。署名用紙は生協本部組織部でお渡しできます。お近くの社保委員または職員にお声かけ下さい。みなさんのご協力をお願いします。

組合員活動交流集会のお知らせ

今年度はコロナ禍で、さまざまな活動が制限されましたが、各支部では“コロナ禍でもできる生協らしい活動”を工夫して展開しました。そんな活動を多くの組合員と共有し、今後の活動にどう活かしていくか意見交換しながら交流します。

日程 3月10日(水) 13:30~16:00
 会場 組合員ホール、北毛病院会議室、あおば薬局会議室、ホテル天坊会議室(分散して開催します)
 内容 2030年ビジョン、コロナ禍での支部活動について

*オンラインを活用して開催します
 ★お問い合わせはお近くの支部役員または
 北毛保健生協 事務局 (☎0279-24-2141) まで

医療講座



少しの塩ですこやかに

北毛病院 内科 書 上 奏

高血圧の治療や予防に減塩が重要なことはよく知られていると思いますが、日本人の食塩摂取量はまだまだ多いのが現状です。2019年の国民健康・栄養調査によると、平均食塩摂取量は男性10・9g/日、女性9・3g/日という結果でした。一般の方の目標量として、男性7・5g/日未滿、女性6・5g/日未滿(日本人の食事摂取基準(2020年版))、高血圧者では6g/日未滿(高血圧治療ガイドライン2019)とされています。ちな

みに、世界の基準は5g/日未滿(WHO)とさらに厳しくなっています。また、血圧とは関係なく、食塩の摂り過ぎは脳卒中や心筋梗塞など心血管疾患のリスクとなり、腎臓病や骨粗鬆症、胃腸などにも関係していることが分かっています。つまり、血圧が正常な人でも減塩が重要なのです。まずは、普段食べている物の塩分量を意識することが第一歩です。塩分チェックシート(図1)を利用して、どの項目が改善できそうか考えるのも良い方法です。

減塩というと「味が薄い」「おいしくない」といったマイナスなイメージがあるかもしれませんが、塩分と上手につきあい、毎日続けるための工夫を紹介します。無理なくできそうなものから日々の食生活にぜひ取り入れてみてください。*酸味酢や柑橘類などや出汁の旨味を生かす*香辛料(こしょう、唐辛子など)や香味野菜(大葉、みょうが、ハーブなど)を利用する

*漬物や加工食品を減らす

「おいしくない」といったマイナスなイメージがあるかもしれませんが、塩分と上手につきあい、毎日続けるための工夫を紹介します。無理なくできそうなものから日々の食生活にぜひ取り入れてみてください。*酸味酢や柑橘類などや出汁の旨味を生かす*香辛料(こしょう、唐辛子など)や香味野菜(大葉、みょうが、ハーブなど)を利用する

図1 あなたの塩分チェックシート (製鉄記念八幡病院より)



インターネットでも、食塩摂取量の目安や減塩レシピを紹介しているサイトがたくさんあります。塩分チェックシートは生協本部組織部で印刷したものをお渡しできます。

我が支部の史跡・名所

31 豊秋支部

早尾神社の大ケヤキ(中村) 中村に早尾神社があります。この神社の境内に群馬県指定の天然記念物である大ケヤキがあります。これは樹齢600年と推定されている御神木で高さが19m、目通り7・3mという大木です。この神社は古老の話として、創建は古く白鳳3年(674)と伝えられている由緒ある神社です。



境内にある立派な大ケヤキ



早尾神社の本殿

ケヤキの木は、幹が腐ってきたので一部養生してありますが、根張りもしっかりしており、樹勢も良く、石段の上に植栽されていて見栄えがよく、この辺では見られない立派な御神木です。早尾神社の祭神は「素盞男命」(スサノオノミコト)です。ヤマタノオロチを退治した有名な神様で、川の洪水被害から村を守ってくれる神様です。中村は利根

川に近く、洪水の被害に見舞われるところでした。そこで、この神様を祀って村を洪水の被害から守ってきたのでしよう。特に天明三年の浅間山の噴火による泥流では大きな被害を受けました。その時に流れてきた浅

北毛保健生協外来医師診療表(2021年3月~)

北毛病院 (24)1234 北毛診療所 (24)2818

Table with columns for departments (内科, 小児科, 外科, 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。)、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。)

《「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

職員募集

医 師	常勤・パート
看 護 師	パート
視能訓練士	パート
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

みんなで広げよう、 シトラスリボンプロジェクト。

コロナによる差別や偏見を無くそう



シトラスリボンプロジェクトとは

シトラスリボンプロジェクトはコロナ禍でうまれた差別や偏見を耳にした愛媛県の有志が作ったプロジェクトです。

シトラス(柑橘類)色のリボンを身につけたりして「ただいま」「おかげさまで」といえる思いやりのある気持ちを広めようというものです。「地域」「家庭」「職場(学校)」を意味する「三つの輪」を作ればリボンのできあがり。みんなで作って「思いやりの気持ち」を広めましょう!

*生協本部組織部でも印刷したものをお渡しできます。お気軽にお声かけください。

作り方は
こちらから(動画)



あれから10年 原発被災地浪江の“いま”



▲ 浪江町役場東に昨年8月「道の駅なみえ」がオープン。地元農産物等の販売と住民の買い物の利便性が向上しました



▲ 双葉町に作られた「東日本大震災・原子力災害伝承館」と「産業交流センター」。被害の記録と記憶は伝承されているが、東電と国の責任は伝えられていない…

▼ 3月常磐線が9年ぶりに全線開通。上野～仙台間を特急「ひたち」が運行



▲ 帰還困難地域の家屋や農地は山に飲み込まれてしまいました



▲ 長期保管のフレコンバッグからは草木が(津島・川俣境の仮置き場)



▲ 取り壊しが進むようす



◀ 住めなくなった家屋の解体は進行しかつての姿は失われた

放置されている厚生連・双葉病院と介護等の関連施設(未除染で立ち入り不可)



▲ 震災前は多くの民家が並んでました