

### 北毛保健生協組合員現勢

2021年2月末時点  
 組合員 ..... 17,914人  
 出資金 ..... 7億1,592万円  
 1人平均出資金 ..... 39,965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



ホテル天坊を会場にした分科会のようなす

# コロナ禍でもできること

3月10日、「組合員活動交流集会」を開催しました。コロナ感染対策のため6会場に分かれ、リモートでの開催としました。北毛保健生協の専門委員会・小委員会の委員を中心に65名、職員12名の計77名が参加しました。

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。

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した。

## まずは足を踏み出してみる

金鳥支部今野理事は、「コロナ禍での訪問活動から見えてきたもの」と題し、りんご団地や青葉台団地で実施した全戸訪問活動を報告しました。コロナ禍で不安を抱えての活動スタートだったが、訪問先では人との交流ができなくなっていたため久しぶりに話ができたことと喜ばれました。コロナ禍でも事前準備や感染対策をしつかり行い足を踏み出すことが大事。「コロナで困っていることはないですか」という語りかけが人とのつながりをつくりだす「生協らしい活動」であると報告されました。

## コロナ禍だからこそフレイル予防を

篠田保健師は、「コロナ禍におけるフレイルの実状と今後の健康づくり、班づくりの課題」について報告しました。コロナ禍での外



フレイルについて報告する篠田保健師

## 支部分割を見ずえた活動計画を

市街地支部中澤理事は、「市街地支部の状況と今後



分科会のようなす (組合員活動委員会)

の課題「支部分割を見ずえて」と今年度の活動内容をしっかりと分析し、反省点を踏まえて今後の支部活動に活かせるよう繰り返し議論を行っていることを報告しました。また、今後の方針として支部分割の構想についても紹介し、支部会議

## 居心地は生き心地

グループディスカッションでは、専門委員会・小委員会ごとに意見交換を行いました。活動報告を受けての感想や、コロナ禍で支部活動をどのように実施してきたかなど様々な意見交換がされ、小さな班が増えたことができたなどが報告されました。また、阿久澤理事長は、医療福祉生協の2030年ビジョンのメインテーマは「誰もが健康で居心地よくらせるまちづくりへの挑戦」であり、居心地の良いまちづくりをしていくことが、生き心地の良さにもつながっていくとまとめを行いました。

## 通常総代会の開催

定款第50条に基づく北毛保健生活協同組合第60回通常総代会を左記、開催いたします

記

日時... 2021年6月19日 (土)

午後1時30分～5時

場所... プレヴェール渋川 (渋川市金井1298)

以上案内いたします

2021年4月1日

北毛保健生活協同組合理事長 阿久澤 咏



ある作家のエッセイの中に茶人である宗及という人がいた。宗及が雪の朝ふと思いついて千利休のもとを訪れた時、しばらく挨拶など交わすうち水屋の戸をたたく気配に「醒ヶ井まで水を汲みにやった者が帰ったとみえる」とつぶやきつつ釜を引き上げ勝手に立っていった。

客が炉の中を見ると誠にいい具合に炭がおこっている。が、水を変えたため、もう少し強い方がいいと炭をつぎたしている所へ主が帰って来たのでその由を言う。茶人は掃くほどいられるけれど炭が足りないから注ぐといったようなごく当たり前のことをしてくるるとはいない。このような客に会ってこそ茶を点てる甲斐ありと喜び、のちに弟子たちにこの事を語ったそうです。

私はこれこそが本来の程度、心持ちと思えました。そして数年前悪しき付度が大変話題となり社会問題にまで発展してきましたが、この茶人の精神こそが私たち生協のポリシーでありテーマである「一人は万人のために...」の精神に通じると感じました。

そしてまだこの年齢になっても自分自身の未熟を思い知らされた次第です。

(鈴木)

# 身近な問題で

# 自治体と懇談

北毛保健生協は社保平和まちづくり委員会を中心に2月16日に渋川市、17日に吉岡町と懇談をしました。主な内容は①高齢者及び介護保険②国民健康保険③生活保護④教育・子育て支援⑤新型コロナウイルス対策と5つの項目についてです。

吉岡町からは民間企業と協同しフレイル予防に努めていくこと、生活困窮者の対応については民生委員の会談で無料低額診療事業の紹介をしていることなどが話されました。

今年の自治体懇談は社保平和まちづくり委員会がテーマごとにわかれて調査、聞きとりをしてまとめました。地域の実情を伝えながら、活発な意見交換を実施することができました。

懇談では渋川市からは、特別養護老人ホームの入所待機者数は減少傾向ではあるが、県の施設整備計画を考慮しながら対応を進めていくこと、地域の困つて

新型コロナウイルス対策については、渋川市、吉岡町ともにワクチン接種に向けて会場の手配や実施方法、医療従事者に対して定期的なPCR検査実施につ



挨拶する阿久澤理事長（渋川市との懇談）



吉岡町との懇談のようす

## ほくもう健康ウィーク (5/24~5/31)

**新しい生活様式・新しい健康づくりでフレイル予防!**  
コロナ禍の今、フレイル予防のカギは、新しい生活様式で取り組む新しい健康づくりです。北毛保健生協では、新しい健康づくりを提案していきます。

### 【第18回 支部交流グラウンドゴルフ大会】

例年1日限定で開催していましたが、今年度は新型コロナウイルス感染予防の観点から、3蜜を避けるため1日あたりの人数を制限し、2日に分けて実施します。みなさまのご理解とご協力をお願いします。

**日 程** 1日目：南部地区（榛東・吉岡・有馬・半田・八木原・豊秋）  
5月25日（火）8時20分～11時30分予定  
2日目：北部地区（市街地・金島・子持・小野上・赤城・北橋・伊香保）  
5月26日（水）8時20分～11時30分予定

**場 所** 渋川市坂東橋緑地公園（渋川市半田）  
**参加費** 300円 **募集人数** 両日ともに各150人  
**※申し込み締め切り 5月8日（金）**  
**★参加当日はご自宅での検温、マスクの着用をお願いします。**



2019年度の様子

### 【ほくもう健康ウォーキング】

**実施期間** 5月1日（土）から  
6月30日（水） 2か月間

#### 実施方法

渋川市ウォーキングマップに指定されている9コースのうち、実施期間内に5か所以上歩くことができれば抽選で粗品をプレゼント!  
\*証拠写真の提出でスタンプ1個押印  
\*スタンプカード・渋川ウォーキングマップは組織部にてお渡しできます。



## 大好評につき第2弾スマホ学習班会

**日時：【折りたたみケータイ使用者】**  
4月20日（火）：①10:00～11:30  
4月23日（金）：①10:00～11:30  
**【スマホ使用者】**  
4月23日（金）：①13:15～14:45

**場所：**組合員ホール  
**内容：**スマホの基本的な使い方（マップ・カメラ機能を中心に）  
**※必ず事前にお申し込みください。**

\*スマホ初心者向けに、専門家が基本的な使い方を教えます。（遠方のご家族・ご友人と手軽に連絡が取りたい、写真を送りたいなど）

**★予約、お問い合わせは**  
北毛保健生協 事務局  
(☎0279-24-2141) まで



スマホ班会の様子

## ぐんままるごと健康チャレンジ2020

結果報告の集約が終了しました。群馬県全体では6,443人、北毛保健生協では健康チャレンジ744人、キッズチャレンジ618人、合計1,362人の参加がありました。多くの方に参加していただき、「コロナ禍だったので、個人で参加できる取り組みがよかった」「参加賞のエコバックがよかった」など、たくさんの声をお寄せいただきました。2021年も実施の予定です。詳細が決まり次第、紙面にてご案内します。



### ～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。  
※新型コロナウイルス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**

## 北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

狩野 津久田	加藤 武雄	小野上 千春	下谷 安英	七五三木 昭夫	七五三木 上白井	木暮里 中郷	南雲 江入	関口 照雄	市街地 照雄	和 朝子	中里見 三代	小林 盛久	田中 一江	加 入	2021年2月	増 資
後藤 昭勝	小 治	生 守	清 水	清 水	清 水	高橋 重雄	眞 勝	小 幸	市街地 幸	内 田	半田 久	石坂 久	細野 盛	細野 富	横東 廣	廣馬場

医療講座



人の死について話をしませんか？

北毛病院 内科 上野 雅仁

「命は神様に、病気はコトノ先生に」

私の好きな医療ドラマの「Dr.コトー診療所」の一節にこのようなセリフがあります。癌の末期の年配男性が主治医に対して言った一言です。

私は10年以上、救命救急センターで勤務してきて

三千人以上の人を看取ってきました。生死の瀬戸際にいる人達が運ばれてくる救命救急センターでは、救われる命もあれば失われる命も多いのが現状です。そこには様々な人生ドラマがあ

り、人の最後はその人の生き様を表すことが長年の勤務の中で見えてきました。そして、いつかは訪れる死にほとんどの人が目を背け、心の備えをしてこなかったがために苦しみ、変わり果てた姿で死を迎えることが如何に多いかを目の当たりにしてきました。

自分の身もいつかは必ず最期を迎えます。それを考えると、残された人生やその集大成を考えると、それらに悩まされず、

「人を救うべき医者が死について話をすると何た

ることか」と言う方もいらっしゃると思います。しかし、どんなに医療が進歩しようとも人は必ず死を迎えます。そして、医療というのとはときに不確実な理論の上で成り立っており、医学者が試行錯誤で得た結果で正しいと考えられる技術を提

提供しております。それはときに誤っていることもあり、情報の取捨選択はとて

も大切であり、その医師の経験と洞察力が目の前の患者さんへ反映されます。

医療はただ命を長らえるものではなく、人が天寿を全うするまでにより良く生

きられるように、苦痛や障害を取り除く行為だと思えます。痛い、苦しい、という思いがあると不自由で有意義な時間を過ごせず、成すべきことができず、生きていくことが憂鬱になります。そして、最期が苦し

いのではないか？痛いのではないか？と思うと死に対しての恐怖心が生まれます。われわれ医療者は苦痛を取り除く手段を持ち、患者さんがより良い人生を送り、苦痛がない最期を迎えられるように応援する使命があると考えております。人の出会いは必然であり、私個人としてはすべての患者さんとの出会いに感謝し、人生を語りながら穏やかな最期を迎えられるように、患者さんと手を携えて仕事に専念したいと思っております。

まずは身近な人と自分の最期について話をしてみませんか？そのことにより、より良く生きるヒントが見えてきて、これからの人生がより有意義なものとなる

ことが期待できると思いま

す。

新連載 支部のあゆみ

① 榛東支部

昭和26年、渋川協立診療所が開設。健康を守る会、会員300世帯を中心として昭和28年、北毛消費生活協同組合が設立し、活動の核となりました。地域組合員による班活動で協力的体制は整い、組合員が増え、班活動も盛んになっていきました。

昭和56年設立の金島支部に続いて、翌57年に榛東支部が誕生となりました。支部長に萩原彦司さんを

迎え、湯浅次郎さん、柳田キミ子さんへと引き継がれ、現在の東敏子さんへと歩みは続いています。

現在の課題は約1000名いる組合員の約半数にしか届いていない「くらしと医療」の配布率です。60名以上の配布者が頑張ってもなかなか結果がでないのが現状です。一人でも多く確実に届けられるよう地固落としを進めていこうとして

いるところです。

現在の訪問行動は、長らく利用がない組合員さんの

年間計画を立て、健康チェックはもちろん、ぬいぐるみの「内臓くん」を使った勉強会など積極的な活動をしたとの逸話が残っています。

現在の課題は約1000名いる組合員の約半数にしか届いていない「くらしと医療」の配布率です。60名以上の配布者が頑張ってもなかなか結果がでないのが現状です。一人でも多く確実に届けられるよう地固落としを進めていこうとして

いるところです。

現在の訪問行動は、長らく利用がない組合員さんの



毎年多くの人が集まる「新春のつどい」



榛東10区班（当時）のハイキング

す。亡くなっている場合は名義変更、ご家族の新規加入をすすめています。なかなか進んでいないのが現状です。

人は歳を重ね、医療にお世話になります。北毛保健生協を核とした住みやすい

まちづくり、地域を大切に思う病院や施設であってほしい。高い理想を求める組合員のそれぞれの思いを叶えるには、

今、改めて、その意味・意義を考える時と思えます。

北毛保健生協外来医師診療表(2021年4月～)

北毛病院 (24)1234 北毛診療所 (24)2818

Table with columns for Clinic (North Hair Hospital / North Hair Clinic), Department (Internal, Pediatrics, Surgery, etc.), and Doctor Name. Includes a detailed schedule for April 2021.

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

## 職員募集

医師	常勤・パート
看護師	パート
作業療法士	常勤
言語聴覚士	常勤
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
調理師	常勤

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

小野上支部 生方 次郎

25年前に「村上国際トライアスロン」に参加した時の写真です。トライアスロンをやるきっかけは、群馬県の大大会にボランティアとして手伝いに行き、競技の魅力に大感激したことでした。



トライアスロンは「スイム・バイク・ラン」を連続して行う競技なので、練習はそれなりに苦勞しますが、今となっては良い思い出です。今は69歳で大会には出られませんが、毎日のウォーキングに、週2回のジョギングは欠かさず行っています。少しでも長く元気で生活できるように今後も続けていきたいと思っています。

●配布者さん紹介●  
 金島支部  
 宇高淑子さん  
 88歳になり、くらしと医療の配布は30年以上になります。  
 以前は40部程配っていましたが、足腰も弱り階段の上り下りが大変になってき

私も配っています



たこと、配布者が増えたことにより、現在は近所の7軒に配っています。運動を兼ねてもう少し頑張ろうと思いますが、そろそろ卒業を迎えそうです。  
 北毛保健生協の事業と活動の前進を願っています。  
 皆さん頑張ってください。  
 (聞き手 今野 義雄)

## 北毛病院栄養科 すこしおレシピ

～春～

### ほうれん草と卵のバター炒め

- 【材料 2人分】(1人あたり100kcal・塩分0.5g)
- ほうれん草 ..... 1束
  - 卵 ..... 2個
  - 桜えび ..... 10g
  - マヨネーズ ..... 20g
  - バター ..... 10g
  - 醤油 ..... 少々

### フルーツ

- 【材料 2人分】  
 お好みの果物



### 春キャベツと豚肉の重ね蒸し

- 【材料 2人分】(1人あたり210kcal・塩分0.8g)
- 豚肩肉 ..... 200g
  - 春キャベツ ..... 100g
  - 長葱 ..... 1本
  - パプリカ ..... 半分
  - 生しいたけ ..... 4枚

- (合わせ調味料)  
 ポン酢 ..... 大さじ2  
 すりおろししょうが ... 大さじ1



### ポイント

- ・野菜から出る水分のみで蒸し上げるヘルシーな料理。
- ・フライパンのみでできて簡単。
- ・蒸し焼きにして合わせ調味料をかけるだけ簡単料理。



## 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

北毛保健生活協同組合はシトラスリボンプロジェクトに賛同しています。  
 地域の組合員のみなさんにご協力いただき、シトラスリボンをつくり、地域、家庭、職場(学校)にひろめる活動をしています。  
 シトラスリボンを身につけることで、自分のため、家族のため、周りの人のためにコロナ禍でうまれた差別や偏見をなくす意思をしめしてみませんか。

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

作り方は  
こちらから(動画)

