

北毛保健生協組合員現勢

2021年7月末時点
 組合員 …………… 17,835人
 出資金 …………… 7億2,864万円
 1人平均出資金 …… 40,854円

組合員自身の力で組織を大きく強くしましょう!



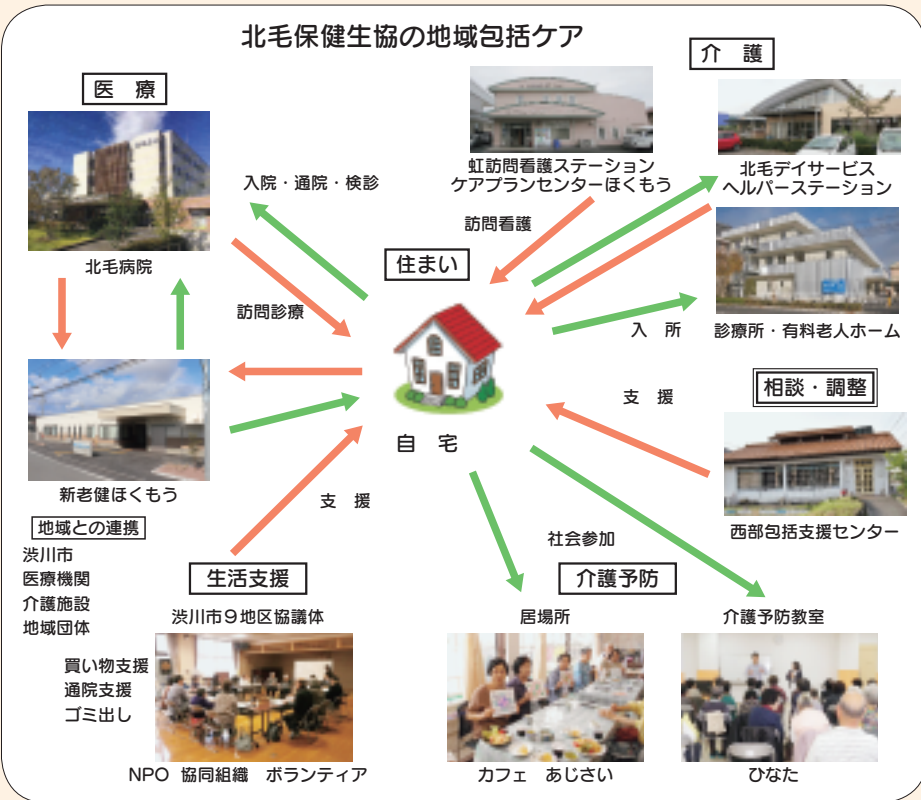
発行所

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 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

誰ひとり医療・介護から取り残されない地域めざして

2021年度生協強化月間



北毛保健生協の地域包括ケア図

今年度も生協強化月間が9月からスタートとなります。

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、今年度は「緊急事態宣言」下での月間スタートとなります。そのため、例年であれば「強化月間スタート集会」で月間に向けてみんなで心をひとつにしていましたが、今年度は開催が延期となりました。そこで、月間に向けた方針を組合員活動委員長より提案しますので、みんなで心をひとつに月間をやり上げましょう。



小野實組合員活動委員長

これまでのつながりを活かし
安全に必要な活動続け、地域に笑顔をひろげよう

コロナ禍でも大きな成果おさめる

今年も9月から生協強化月間が始まります。また、「お金集めかー」と、思う人もいると思います。昨年の組合員活動を振り返ると、コロナ禍で私たちがこれまで大切にしてきた「出かける・つながる・安心を結ぶ」による組合員活動が困難となった一年でした。その中でも支部と組合員はさまざまな工夫をこらし、訪問行動などに取り組みました。結果は最近にない2千万円をこえる純増の出資金を確保できました。ほんとうにありがとうございました。

感染しない、感染させない

訪問先で感染しないこと、感染させないことは大切です。また、感染のリスクを減らすため、準備を怠らない方もいます。そうした方が安全にできるでしょう。配慮しましょう。ご自身の準備と相談し、無理しないようにしましょう。準備とチェックリストを必ずご確認ください。

安心して訪問行動をおこなうためのチェック・リスト

大抵は、熱や咳の注意報が出ている日や、悪天候など訪問行動に危険が伴う日は中止してください！

【訪問前】

1. 地域全戸訪問などをするときは、事前に訪問時間を必ず決めておこなってください。
2. 訪問先は、1名まで(もう1名は必ずご家族)と決めてください。
3. 訪問中は必ずマスクを着用してください。
4. 訪問先で必ず手洗いを促してください。
5. 訪問後は必ず手洗いを促してください。

【訪問当日】

1. 訪問前には、体温と体調を必ずチェックしてください。
2. 訪問先で必ず手洗いを促してください。
3. 訪問中は必ずマスクを着用してください。
4. 訪問先で必ず手洗いを促してください。
5. 訪問後は必ず手洗いを促してください。

【訪問先で意識すること】

1. 訪問先は2名以内(同居者、同居者)
2. 訪問先は1名まで(もう1名は必ずご家族)
3. 訪問先は、2人以上は必ずマスクを着用してください。
4. マスク(またはフェイスシールド)は必ず着用してください。
5. アルコール消毒液(ジェルタイプ)を必ず持ち込んでください。
6. 訪問時間は5分～10分までにしてください。
7. 訪問後は必ず手洗いを促してください。

訪問行動注意点

出資金は新しい事業の元手

こうした生協強化のとりくみで、おかげさまで老健をオープンすることができ、順調に運営されています。さらに今年度は旧老健施設を改修し、住宅型有料老人ホームとして9月にオープンの予定です。終の住み家である老人ホームを手にするにより、「北毛保健生協の地域包括ケア」がめざす「住まい、医療、介護、予防、生活支援」が完成に近づくことになります。

皆様からの出資金は、しっかりと新しい事業の元手となります。

仲間ふやし2万人に挑戦

現在の長期計画では、仲間ふやし2万人、出資金ふやし8億円を目指しています。2万人の組合員は、渋川市の人口の約4分の1に当たります。この数を力に身近な制度改善も展望できるのです。

誰ひとり取り残さないまちづくり

私達をとりまく生活環境はかなり暮らしにくくなっていると感じませんか。コロナ禍、ひとりぼっちでつながりの無い方、お金がなく医療を受けられない方など、困っている方が大勢いると思います。これらの方々に「北毛保健生協に入って、一緒に活動し、サービスを利用しませんか？」という声をかけてみてください。

各支部では、仲間ふやし、出資金ふやしの目標が掲げられています。生協強化月間の目標をやり遂げるためには多くの組合員の力が必要です。誰ひとり医療・介護から取り残されない地域をめざして、たくさんの仲間を作りましょう。



友を亡くす

友を亡くす
 長年の友を失った。彼女は自分の誕生日に職務の誕生日に職務中に倒れた。正月の2日のことである。S病院にて検査の結果、臓器がんと診断され、6時間におよぶ手術を耐えた。もともと痩せていた身体がよりほっそりとして歩く姿は見えていってらそうだった。彼女は気丈な女性で弱音を吐いたことがない。すい臓を3分の1切り取ったので、消化不良のかよく下痢をすると言っていた。

1か月あまりでS病院を退院した。その後は週1回の通院で、2か月ほどは体調も良く安心していらした。しかし、3か月目に入り下半身に水が溜まりだした。すい臓がんではよくあることだ。と医師から言われた。入退院を繰り返すうちに身寄りがないため、私が面倒を見た。

1年が過ぎたころ、歩行困難になるほど下半身に水が溜まり、衰弱もひどく内臓機能も衰えてきたことで長くはないとのことだった。そして彼女は1週間後に亡くなった。思えば、彼女は旅行が好きで日本中を旅した。多くの思い出をありがとう。安らかに。

(伊香保支部 M・F)

インフルエンザ予防接種 お知らせ

実施期間 2021年10月1日から（満65歳以上の方の市町村助成には期限があります。）

実施機関

◇北毛病院（予約なし）

受付時間 13：00～16：00（月曜、水曜）

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 午 前 | | | | | | |
| 午 後 | ○ | | ○ | | | |

***北毛病院 予約診療の方は、診療時に接種可能です。受付時にお申し出ください。**

*中学生以下は、北毛病院にて完全予約制（木曜午後）となります。電話での予約が可能です。

（予約受付時間14：00～17：00 /電話 0279-24-1234）

*中学生以下で卵アレルギーのある方への接種は行いません。

*13歳未満の方は、2回接種が必要となります。

1回目接種から2～4週間後に2回目接種をご予約ください。

◇北毛診療所（予約なし）

受付時間 8：30～11：30（月～土曜）

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 午 前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午 後 | | | | | | |

料 金 65歳以上

（市町村による助成があります。居住地によって料金が異なります。）

・13歳以上65歳未満 1回目4,000円、組合員3,000円

・13歳未満 1回目4,000円、組合員3,000円

2回目3,000円、組合員2,000円

（北毛病院・診療所で1回目接種された方）

*13歳以上の方でも、基礎疾患（医師の判断）により2回接種が必要な場合があります。この場合は13歳未満の料金となります

地域の医療と介護を

守るためにご協力ください

10月号に振込用紙

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、医療・介護の事業所では大きな影響を受けています。

組合員の皆さまの支えのもと、コロナ禍の約1年半にわたり医療・介護の現場では職員一同が全力で取り組み続けています。

しかし、受診控えや介護サービスの利用控え、感染対策にかかる費用の増加など経営環境は厳しさを増しています。

医療福祉生協の基盤となるものは、地域の皆さまからの出資金です。

医療福祉生協に出資することで、あなたの出資金が「誰かのいのちを救い」、また、誰かが出した出資金によって「あなたのいのちが救われる」こととなります。

また、各事業所の窓口でのお申込みや、職員・地域の役員がご自宅まで伺うこともできますので、お気軽にお問合せください。

「地域の医療と介護を守る」増資にご協力をお願いいたします。

号では振込用紙の折り込みをさせていただきます。郵便振替での送金で増資ができます。

また、各事業所の窓口での申込みや、職員・地域の役員がご自宅まで伺うこともできますので、お気軽にお問合せください。

「地域の医療と介護を守る」増資にご協力をお願いいたします。

来月のくらしと医療10月

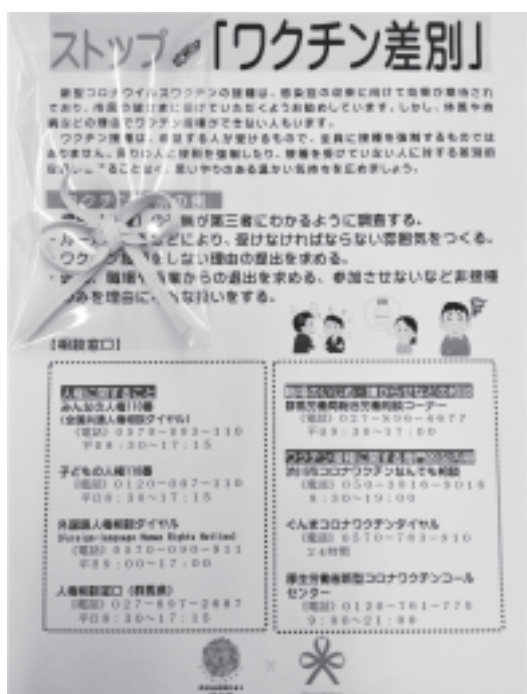
みんなで広げよう ストップ「ワクチン差別」

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。

新型コロナウイルスワクチンの接種は、感染症の収束に向けて効果が期待されています。しかし体質や持病などの理由でワクチンが接種できない人もいます。接種を受けない人に対する差別的な扱いをすることなく、思いやりのある温かい気持ちをひろめましょう。

みなさんにつくっていただいた、たくさんのシトラスリボンを渋川市と協力し、市役所の窓口でお渡ししています。



チラシとリボン

地域の“困った”をお聞かせください

北毛保健生協ではこれまでに、高齢者へのお元気ですか訪問、フードバンクなどコロナ禍の今だからこそ地域の“困った”に寄り添う活動に取り組んできました。今後も「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくり」を目指して取り組みを強めます。

そのためにも、くらしと医療7月号にて折り込みをした「生活実態1万人アンケート」にぜひご協力をお願いいたします。ご自身だけでなくご近所や周りで困っていることや困っている方が居ましたらご相談ください。

〈お問い合わせ先は北毛保健生協 事務局(0279-24-2141)まで〉

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-----|----------|-------|----------|------------|----------|------------|----------|----------|-----------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| 齋藤 頼子 広馬場 | 増 資 | 下田 和實 八崎 | 高橋 フコ | 今井 銀造 小室 | 北橋 井銀 己村 上 | 田村 春己 村上 | 小野上 久義 阿久津 | 石北 義久 村上 | 飯塚 春枝 村上 | 飯塚 仁雄 小野上 | 山本 幸子 北牧 | 子持 清守 | 清水 水保 | 清水 水保 | 清水 水保 | 清水 水保 | 坂田 重雄 金井 | 八木原 昌子 半田 | 小倉 シズエ 小倉 | 吉岡 小林 小倉 | 石山 敏夫 行幸田 | 豊木 一恵 上野田 |
|-----------|-----|----------|-------|----------|------------|----------|------------|----------|----------|-----------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|

2021年7月

北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

医療講座



新型コロナウイルス デルタ株!

北毛病院 外科医長 助川 晋作

2020年初頭から始まった新型コロナウイルス感染症、夏場になり落ち着きを見せるかと思いきや今年には猛威を振るっています。その原因について、今わかる範囲でのお話をさせていただきます。

7月中旬より国内で感染が爆発的に拡大している理由は、今年の4月頃より国内に出現し始めていた「デルタ株」という新型コロナウイルスの変異株により、第4波までの「アルファ株」は1人の感染者が3〜6人程度の人にしか感染させられなかったのに対し、「デルタ株」は体内でのウイルス生産量が格段に多く、5〜9人とかなり多くの人に感染させる力があります。そのため家族内での感染や外出時に外で食事をすると近くの人からマスクを外して会話などしていても感染するリスクが増えています。

では、感染予防のためにできることを再確認しましょう。感染する経路は、接触感染と飛沫感染です。接触感染については手洗い、アルコール消毒は有効です。外出時には手洗い、アルコール消毒する前に口元に手をやらないよう十分注意しましょう。飛沫感染

については今回特に注意しないといけません。「デルタ株」においては感染後のウイルス生産量が多いため飛沫からの感染が圧倒的に多く、マスクを外した会食やわずかな会話時間で感染が成立します。濃厚接触者

は「3密」回避は必須であり、マスクを外してよく喋る人が近くにいるような状況は避けましょう。

現在日本での感染者の8割以上はワクチン未接種者であり、ワクチンの有効性については外国のデータからも感染予防や重症化阻止として効果を発揮しているようです。しかしワクチンを打つていても関わらず、感染し、拡大するケースが外国では報告されており、それをブレイクスルー感染と言います。また、現状ではワクチンがまだ打っていない、働き盛りの世代が次々と感染してきているので、40代から60代のワクチンがまだ打っていない人たちは本当に気をつけてください。

支部のあゆみ

支部誕生は32年前

豊秋支部が誕生したのは1989年(平成元年)3月です。支部の名は旧豊秋村から受け継ぎ、石原、行幸田、中村の3地区で活動してきました。

行幸田地区では早い時期から健康班が字ごとに開かれ、健康づくりや積み立て増資にとりくまれてきました。

⑥ 豊秋支部

楽しく多彩な活動すすめる

支部結成の年の10月には支部独自の保健大学を開催し、卒業生は20人を超えました。支部交流も盛んになり、新年交流会の手打ちそば、協同まつりのイナリ寿司は恒例行事になっています。バス旅行は無言館見学、宇宙センター、高尾山、魚の買い出しなど多彩にとりくみ喜ばれました。

支部選出の初代理事は伊藤清さん(行幸田・西ノ町)、高橋和幸さん(石原・高源地)でした。



紅葉が見事だった苗場のドラゴンドラ



年2回開いていたグラウンドゴルフ大会

生協の基礎体力を強める「生協強化月間」の目標達成を積極的に進めてきました。支部のモットーは、①なんでも全組合員を対象にする。②自主的な支部運営

につとめることです。これからの課題は組合員が1500人を超える支部になっており、もっと組合員

に身近な支部になるよう「支部の分割」めざしたとります。組合員さんのご協力を!

健康づくり委員会・教育文化委員会協同企画

赤城健康公園ウォーキング講座

7月30日にコロナ禍でもできる健康づくりをめざし、健康づくり委員会と教育文化委員会合同で講師養成講座を開催しました。コロナ禍で通常の講師養成講座を開催できないため、各委員が学んだことを自支部で広めることを目的としています。今回は、群馬ヤクルト販売株式会社様のご協力のもと、健康運動

指導士 高橋信子氏を講師に迎え、渋川ウォーキングマップのコースの一つである赤城健康公園の12種類の健康遊具の使い方および、効果的な歩き方について学びました。

参加した組合員からは、「教えてもらった歩き方のコツを普段の散歩でも意識して健康づくりを頑張りたい」「健康遊具の使い方を勉強してみて、健康づくりにとても役立つと感じたので今度は支部のみんなと来てみたい」などの感想をいただきました。

新しい生活様式のもと、感染に注意し、楽しみながらフレイルを予防しましょう。



9月の診療表は左記のQRコードでご確認ください。
※診療表は組織部でもお渡しできます。

みんなの 本場

わたしの一枚

有馬支部 見城 壽雄

40歳の時に、山岳部創立10周年記念山行として、北米シアトルのレーニア山（標高4329m、森永アイスコーヒーのMt.RAINIER）にチャレンジしました。

この山は、6合目以上は万年雪の為、アイゼン、ピッケル、ザイルと完全装備に、テントを担いで5人で登りました。7月初めなのにいきなりみぞれにやられ結構厳しい山行でした。

最初のアタックはクレバスに阻まれてしまい、2回目のアタックで成功しましたが、今でもあのクレバスの凄みと鋭さは鮮明に覚えています。



● 配布者さん紹介 ●

八木原支部
青木テル子さん

私も配っています

北毛保健生協と関わりあったのは結構長いのですが、途中事情があつてしばらく遠のいていました。再度配りだしてから約5年になります。最初は自宅の周辺を配っていましたが、



新田地域の方が体調を崩され、その人の分も受け持つようになりまし。現在は配布地域が整理されて25部配っています。

配布を始めてから生協の仕事がだんだんと増えています。組合員さんから新聞を楽しみにしていると聞かれて、大切なことなんだと感じています。

職員募集

| | |
|-------|-----------|
| 医師 | 常勤・パート |
| 看護師 | 常勤・パート |
| 保健師 | パート |
| 作業療法士 | 常勤 |
| 言語聴覚士 | 常勤 |
| 看護助手 | 常勤・パート |
| 介護職員 | 常勤・パート |
| 調理師 | 常勤 |
| 調理補助員 | パート(未資格可) |

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

ぐんままるごと健康チャレンジ2021

今年も健康チャレンジの季節になりました。何か健康に良いことがしたいけど、「なかなかできない」「始めるきっかけがない」というみなさん。今がチャンス！ぐんままるごと健康チャレンジに参加してみませんか？

- ① **チャレンジ期間** 2021年12月31日までの任意の30日間
- ② **チャレンジ方法** 6つのコースの中から自分の目標を決め、30日間連続して取り組んでください
- ③ **結果提出** 取り組んだ結果をチラシ裏面のハガキに記入し、事務局へお持ちいただくか、ポストに投函してください。
* 提出締め切り 2022年1月31日

報告ハガキ提出者には参加賞を差し上げます



★お問い合わせ先は北毛保健生協 事務局(0279-24-2141)まで

すこしおのすすめ

○減塩調味料について

・「醤油」「味噌」「だしの素」など色々な調味料が減塩・低塩タイプとしてあります。家庭料理には欠かせない“調味料”ですが、大さじ1杯あたりには一体どれくらいの塩分が含まれているのでしょうか。

| 醤油 | 塩分相当量 | 味噌 | 塩分相当量 | 粉末だし | 塩分相当量 |
|--------|-------|------|-------|---------|-------|
| しょうゆ | 2.4g | 味噌 | 2.1g | だし | 3.6g |
| 減塩しょうゆ | 1.2g | 減塩味噌 | 1.2g | 食塩無添加だし | 1.2g |

○減塩調味料利用時の注意点

・使い過ぎると一般調味料と同量、またはそれ以上の食塩を摂取することになってしまうので適量を使用しましょう。

活動紹介



赤城支部 バラの会



半田支部 ウォーキング班会



八木原支部 ウォーキング班会



金島支部 前原団地絆班



小野上支部 ウォーキングクラブ



吉岡支部 ダンベル体操