

北毛保健生協組合員現勢

2021年9月末時点
 組合員 17,896人
 出資金 7億3,311万円
 1人平均出資金 40,965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



会場を広々と使い感染対策を徹底

阿久澤理事長は開会挨拶で、「医療福祉生協の2030年ビジョンとSDGs(持続可能な開発目標)について学びます。コロナ禍でも組合員の工夫と努力が続けられています。思うように活動できないなかでもコツコツと活動を積み上げることで『生協強化月間』

10月20日に「総代班長研修会」を伊香保温泉ホテル天坊にて開催しました。昨年はコロナ禍で中止となりましたが、感染対策のため時間短縮し半日での開催となりました。「生協を大きくつよく、健康づくり生協をひろめよう」というテーマのもと、総勢105名が参加しました。

生協強化月間の合言葉は「生協を大きくつよく」



司会を務める豊秋 支部の澤浦愛子理事

小野實組合員活動委員長は基調報告で、医療福祉生協の役割や出資金の活用方

支部と職場で協同を

成功に大きく力を合わせましょう」とよびかけました。



挨拶する 阿久澤理事長

今回の総代班長研修会では、感染対策のため時間を短縮しての開催であったため、討議を行う時間を充分確保できませんでした。し

SDGsと2030年ビジョン

また、2020年度および2021年度強化月間のこれまでの振り返りを行い、感染対策を行いながら残りの月間に取り組みことを提起しました。

法、北毛保健生協の地域包括ケアやサービスの特徴についてなど、初めて医療福祉生協に関わる人に対してわかりやすく説明しました。



基調報告 小野實 組合員活動委員長

かし、各報告や久しぶりに再会した仲間同士で支部の情報交換を行うなど、なかなか研修会となりました。総代班長研修会で得た

オンライン参加の 片山忍専務理事



報告する田島至 診療所事務長

「住宅型有料老人ホーム」について報告し、渋川市の人口や高齢化率に触れながら、施設の概要や料金、入居要件など説明し、施設の必要性を伝えました。また今後の課題として、介護職員の不足が施設の利用者者を制限している状態であり、介護職員確保へ向け組合員の皆さんにもご協力をお願いしたいと訴えがありました。



オンライン参加の 片山忍専務理事

住みなれた地域で安心したくらしを

田島至診療所事務長は、「住宅型有料老人ホーム」について報告し、渋川市の人口や高齢化率に触れながら、施設の概要や料金、入居要件など説明し、施設の必要性を伝えました。また今後の課題として、介護職員の不足が施設の利用者者を制限している状態であり、介護職員確保へ向け組合員の皆さんにもご協力をお願いしたいと訴えがありました。



閉会挨拶をする 橋本真也院長

最後に、橋本真也院長は閉会挨拶で「学習講演を聞いたことで生協強化月間がより活発に取り組まれると思います。活動する際には引き続き感染対策に十分注意して取り組みましょう」と挨拶しました。

ものを活かして、「生協を大きくつよくし、健康づくり生協をひろめる活動」に力をあわせていきます。

血圧計

私が今参加している集会は、地域の女性の集まりで今から数十年前に先輩方が健康と融和親睦の為、だれかれとなく誘い合い始められた会だということ。現在は過疎化、高齢化が進み60代から80代の15人あまりとなってしまいました。

月2回、冬は午後7時から、夏は午後7時30分から2時間ほど、主に体操に取り組んでいて、終了後にはみんなでお茶を飲みながら他愛のないおしゃべりをして解散します。他にも4月、5月はお花見会や地域神社の祭典へ参拝、8月は自治会開催の夏祭り参加、参加へ向けての踊りの練習、12月はクリスマス会、1月から3月は週2日のウォーキングと多種多様な行事に取り組み集会です。

ところが、この集会もコロナ禍においては中止や延期が余儀なくされ、皆さんに会う機会もなくなってしまうました。

今は、この新型コロナウイルス感染症が1日もはやく収束し、安心してこの会を続けていけることを望んでいます。

(がんこ)

つながりを大切に 組織部職員にて電話かけ大作戦!

コロナ禍により活動できない期間でも、地域には困っている人たちがいるのではないかと考え、9月に組織部職員にて地域組合員へ電話かけを実施しました。地域の実状をつかみ、困っている人に手を差し伸べるため、訪問ができないかわりに1件1件電話での声かけを行いました。「人とのつながり」を大切にしたり取り組みを報告します。

「コロナ禍で活動が制限されていますが、工夫してなにかできることをしましょう!」とこれまで北毛保健生協が各支部に伝えてきました。しかし、なにをしたら良いのか、どんな工夫があるのか分からないと声がかかっていました。

そこで、まずは職員から行動を起こそうと始めたのが「電話かけ大作戦」です。電話かけの対象は、北毛病院のお膝元である有馬地域の全組員である696世帯933人としました。お伺いした内容は、コロナ禍での困りごとを聞き

ながら、ワクチンの接種状況、組合員さんの所在確認、機関紙の配布状況などです。詐欺の電話かと警戒されることもありましたが、北毛保健生協ですと自己紹介し事情を説明すると、みなさんやさしく対応してくださりました。組織部職員もはじめはドキドキしながら電話かけをしていましたが、感謝や励ましの言葉をいただくことが多く、電話かけを実施して良かったと感じています。困りごとでは、コロナ

で人と話す機会が減っている。友達に会うことができないうつなど「人とのつながり」が少なくなっている状況が聞こえてきました。用がなくても「元気にしてるかい?」の一言を電話

を確認することも立派な生協活動の一つです。お手紙を出してみることも工夫の一つだと思います。こんなときだからこそできる活動の一つとして参考にしていただければと思います。



第3回なんでも相談会・フードバンク開催

今回のなんでも相談会・フードバンクは、古巻地域での開催を目的として北毛病院駐車場にておこないます。ご自宅で眠っている食品などございましたら、ぜひご提供をお願いいたします。

日時：2021年12月25日(土) 11:00～14:00
場所：北毛病院駐車場(渋川市有馬237-1、☎0279-24-2141)

- コロナ禍でお困りの方の無料なんでも相談会(生活、健康、失業等)
※看護師、社会福祉士等の専門職が対応します。
- フードバンク(食品の無料提供)
- 女性専用相談ブース
※女性スタッフが対応します。
- 子育て応援ブース

物資提供のお願い

- カンパのご協力をお願いします。
 - ご家庭で眠っている食品の提供をお願いします。
例：米、野菜、インスタント食品、調味料、缶詰、お菓子、ペットボトル飲料等
※消費期限内で未開封及び常温保存ができるものに限りです。
- ★お問い合わせは北毛保健生協 事務局(☎0279-24-2141)



インフルエンザ予防接種に関するご案内

今年度のインフルエンザワクチンは、医療機関への供給が遅れ、さらに供給量が昨年度と比較して減少すると見込まれています。

供給の遅れに伴い現在受付を停止しております。次回11月下旬に供給の予定となっておりますので、接種をご希望される方はご不便をおかけしますが、11月下旬に在庫状況をお問い合わせください。

また、未成年の方が接種を希望される場合は、保護者の同伴が必要となりますのでご注意ください。

接種受付状況や未成年の方の接種など、ご不明点は電話にてお問い合わせください。

患者様・組合員の皆様には、ご不便をおかけしますが、ご理解をいただきますようお願いいたします。

■お問い合わせ先
北毛病院：0279-24-1234
北毛診療所：0279-24-2818

北毛保健生協に加入して健康な暮らしを!!

2021年8月		加入		増		加入		2021年9月		加入		増		加入	
(吉岡)	西川 君代 大久保	(吉岡)	松田 健一 漆原	(北毛)	藤井 政満 八崎	(北毛)	藤井 政満 八崎	(北毛)	藤井 政満 八崎	(北毛)	藤井 政満 八崎	(北毛)	藤井 政満 八崎	(北毛)	藤井 政満 八崎
(吉岡)	井上 行三 半田	(吉岡)	柴田 澄男 元町	(北毛)	大田 博 森出	(北毛)	大田 博 森出	(北毛)	大田 博 森出	(北毛)	大田 博 森出	(北毛)	大田 博 森出	(北毛)	大田 博 森出
(吉岡)	大久保 隆男	(吉岡)	大野 憲一郎 森野町	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝
(吉岡)	金子 里美 石原	(吉岡)	清水 重雄 金井蘭町	(北毛)	飯塚 仁雄 小野子	(北毛)	飯塚 仁雄 小野子	(北毛)	飯塚 仁雄 小野子	(北毛)	飯塚 仁雄 小野子	(北毛)	飯塚 仁雄 小野子	(北毛)	飯塚 仁雄 小野子
(吉岡)	金子 ひかり	(吉岡)	清水 守	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝
(吉岡)	原田 麗子 下郷	(吉岡)	飯塚 仁雄 小野子	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝
(吉岡)	福岡 せき 北牧	(吉岡)	飯塚 仁雄 小野子	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝
(吉岡)	後藤 要 横堀	(吉岡)	飯塚 仁雄 小野子	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝
(吉岡)	石田 富美子 森出	(吉岡)	飯塚 仁雄 小野子	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝
(吉岡)	敏子 新井	(吉岡)	飯塚 仁雄 小野子	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝	(北毛)	飯塚 春枝

医療講座



かぜの初期に葛根湯(エキス製剤)

北毛病院 内科 吉野和博

かぜの初期に葛根湯とは、よく聞くフレーズです。でも、咳が出て鼻水が出て、咳が出るような典型的なかぜ症状なのに、葛根湯が全然効かないことが、しばしばあります。

やっぱり漢方は効かないや、とそこで思い込んでしまっているのではないのでしょうか。

しかし漢方の権威ある先生は言います。

漢方薬数百年から千年単位の歴史の中で、おびただしい数の処方生まれては消えさつていった。現在に伝わっている百数十の処方、それを生き抜いたエリート中のエリートである。効かないはずがない。もし効かなければ、それは使い方を間違えているのだ、と。

この視点から、葛根湯を見てみましょう。

葛根湯は、葛根、芍薬、麻黄、桂枝、大棗、生姜、甘草の7種類の生薬で構成されています。

なぜか名前は葛根湯なのですが、効能の中心は麻黄&桂枝です。

この2種の生薬がタッグを組むことで、まだ体の表面近くにいる病邪を、汗と

ともに撃退する(解表と言います)のです。

ここで飲む時期が重要になってきます。かぜの初期とは、体に寒気を感じるか、皮膚がピリピリするか、関節が痛むような時期の事です。

たいがいの方は、のどが痛んで咳が出始めてから、あるいは熱が上がってから薬を飲みます。

しかしそれではすでに遅いのです。もっと早く、適した時期に適した飲み方をすれば、かなりの率で効きます。

飲み方にも適した方法があります。

熱い湯に溶いて、フーシューしながら飲むのです。そうすることで、発汗を促すのです。

ぬるま湯では効果は半減しますし、ましてや粉のまま水で飲んでほとんど効きません。

これは同様に麻黄&桂枝を主軸とする麻黄湯や小青竜湯にも言えることです。また、大棗、生姜、甘草の

組み合わせは胃薬のようにはたらく。この点で葛根湯は麻黄湯よりも広範囲に使用出来ます。

更にこれはもう裏ワザの範疇かもしれません、すりおろした生姜の搾り汁を少々加えると、より効果が上がります。

これは漢方薬を作る過程で、どうしても生姜が乾燥になってしまふ点を補うものです。生姜は発散、乾姜は温補という基本的な性質があり、かぜの熱を発散させるのに生姜のほうが有利だからです。

このほか葛根湯には芍薬も配合されていて、節々の

痛みにも対応しています。名前についている葛根は肩凝りに有効ですが、まあどうでもいいでしょう。

ところで、なぜ今葛根湯の話をするのか、理由があります。

漢方薬は原因を問いません。原因がインフルエンザ

でもSARSでもコロナでもその他不明でも、時期を逸せず服用すれば、充分効果が期待できます。

時期を逸せず、飲み方を誤らず、当面はコロナを乗り切るために、葛根湯を利用しましょう。

11月の診療表は下記のQRコードでご確認ください。

※診療表は各事業所でもお渡しができます。



支部のあゆみ

支部の財産

1978年第17回総代会で支部設立が提案され、浅田次郎(現・雷うどん)宅で深夜に及ぶ激論を経て横手武雄支部長を選出し、1981年に支部が誕生しました。

当時は生協活動がよく解らないので組織部の指導のままに活動を続けていきましたが、1984年に支部ニュースNo.1を発行、北毛保健生協創立50周年(2003年)には金島フェスティバルを開催し、金井保太郎座長を中心に劇団「まぼろし座」を立ち上げ「大いなる遺産カナシマ」を上演し

⑧金島支部

ました。上演により支部の歴史を学び、先輩たちの残した新しいことに果敢に取り組むチャレンジ精神が支

部の遺産であることを知りました。

支部活動にも自信がつき、支部独自の活動に積極的に取り組むようになり、子ども班会、通学路チェック、患者送迎福祉委員会、学習型一泊旅行、ウエルカムパーティーなどに取り組

んで来ました。新しい組合員さんでも理事、支部長、総代に選出する広さが支部の財産でしょう。

今はフードバンクの働きの一とつとして耕作放棄地を借り受け、玉ネギの栽培に取り組んでいます。これも役員の中で一番若い支部

長だからできることです。「新しい酒は新しい革袋に」が歴史を貫く金島支部の財産でしょう。コロナ禍ですが年度末に向かつて、涙がこぼれるような思いを重ねつつ「涙はこぼしても酒はこぼすな」を合言葉に前進を続けています。



ウェルカムパーティーで新たな仲間を歓迎



チャレンジ精神で活動に取り組む



劇団「まぼろし座」講演のようす

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

パンフレットを受け取ってから12月31日まで

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



みんなの広場

わたしの一枚

八木原支部 鈴木 照男

この写真は私の七五三で3歳のお祝い時のものです。昭和16年、太平洋戦争の始まった年に水兵さんの服装でう

れしそうに写っていますが、この後すぐに父は南方へと出征して行きました。父と一緒に写っているものもありますが、出征間近の笑顔もその心の内はどうだったかと思うと涙がこぼれます。

その後の日本は皆さんご承知の通りです。改めて戦争の恐ろしさ空しさを感じる次第です。



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
事務	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・パート
調理補助員	常勤・パート
マイクロバス運転手	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

北毛病院栄養科 すこしおレシピ ~秋~



日が落ちるのも早くなり、秋が深まってまいりました。秋といえば“食欲”。魚や果物など美味しいものがあふれる季節です。つつい食べる量が増えているのではないのでしょうか。食べる量が増えるとその分塩分摂取量も増えます。すこしおレシピで食材を美味しく健康的に召し上がってください。

メダイのきのこあん定食

★ココがポイント！

- ・魚はメダイ以外にもサワラ、スズキ、キンメダイなどに代えてもOK
- ・旬の魚を活用して季節の味わいを楽しむ事が出来ます
- ・きのこ以外に旬の野菜を加えてもOK

★メダイのきのこあん★

【材料 (2人分)】

- メダイ.....160g
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 小麦粉.....適量
- 油.....大さじ1/2
- だし汁.....80cc
- 塩.....小さじ1/5
- 片栗粉 (同量の水で溶く).....小さじ1強

- A 干しシイタケ(水で戻し細切りにする).....1枚
 - えのきたけ(根本を切り半分に切ってほぐす).....20g
 - しめじ(根本を切りほぐす).....30g
- (1人分あたり エネルギー201kcal 塩分0.8g)

- ごはん (エネルギー252kcal 塩分 0g)
- 2杯分.....300g
- フルーツ (エネルギー50kcal)
- 2人分.....キウイ1/2個・リンゴ40g

★ほうれん草の辛子和え★

【材料 (2人分)】

- ほうれん草 (塩ゆでし3cm長さに切る).....140g
 - かつお節.....少々
 - B 辛子.....小さじ1/2
 - しょうゆ.....小さじ1
- (1人分あたり エネルギー17kcal 塩分0.4g)

- ほうれん草の辛子和え
- Bをよく混ぜ合わせる(辛子は風味がとびやすいので、食べる直前に和える)。
- ほうれん草を⑤で和えて器に盛り、かつお節をかける。

★野菜サラダ★

【材料 (2人分)】

- レタス (千切り).....40g
 - キャベツ (千切り).....40g
 - きゅうり (斜め切り).....10g
 - トマト (くし形切り).....50g
 - 和風ドレッシング (市販).....大さじ1強
- (1人分あたり エネルギー25kcal 塩分0.5g)

- (メダイのきのこあん)
- メダイに塩、こしょうをふり、小麦粉を全体にまぶす。
- フライパンに油を熱し、①の両面をこんがり焼き、器に盛る。
- Aをフライパンで空炒りし、風味を出す。
- ③にだし汁を加えて沸騰させ、塩で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、②にかける。

作り方

ほくもう健康ウォークエスト

歩いて、脳トレ、楽しみながらフレイル予防!

開催日 11月12日(金)

開催場所 (受付) 渋川市総合公園 体育館入口

受付時間 午前10時~午後2時の間、お好きな時間にお越しください

- 参加条件
- ・北毛保健生協本人組合員
 - ・マスク着用
 - ・開催日前3日間の自宅での体温測定
 - ・筆記用具持参

参加費 無料

- 当日の流れ
- ①体育館入口(受付)にお越しください。ルールの説明をします。
 - ②総合公園内に隠された脳トレを実施してください。
 - ③体育館入口に戻って、脳トレの答えを見せてください。粗品をプレゼントします。

※雨天中止

※警戒度4、まん延防止等重点措置および緊急事態宣言が発令された場合は中止とします。

★お申し込み・お問い合わせ先 北毛保健生協 事務局 (0279-24-2141)

(1人分1食分あたり エネルギー545kcal・塩分1.7g)