

### 北毛保健生協組合員現勢

2021年10月末時点  
 組合員 ..... 17,945人  
 出資金 ..... 7億3,847万円  
 1人平均出資金 ..... 41,208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



日頃から職員も声かけをしています

### 地域で活動できないときこそ職員が

今年度の強化月間は、コロナ禍により支部の活動が

大きく制限された状況でのスタートとなりました。9月は群馬県内もコロナの感染状況が広がり、例年のような訪問行動や班会など、地域での活動を広げること

北毛保健生協は、9月1日から11月30日まで「生協強化月間」に取り組みました。今年度も3か月の取り組み期間としましたが、9月はコロナ禍により活動自粛期間となりました。支部や職場で知恵と工夫を凝らし地道な活動が積み重ねられ、月間目標達成に向けたさまざまな活動が展開されました。

# 小さな積み重ねが大きな力へ

## 地域と職場の連携

できませんでした。

地域での活動ができない中、成果をあげていたのが北毛保健生協の職員です。看護部では、外来受診や入院の際、積極的に声かけを行い組合員ふやしにつなげていました。日頃から生協らしい事業所づくりを意識した職員づくりに力を入れ、地道に努力してきたことが成果に現れました。

### 工夫してできる工夫に取り組み

活動自粛期間中は、支部の運営委員会も中止となり

また、ヘルパーステーションの事業所でも活発な活動が取り組まれました。日頃からの利用者へ声かけを実施し、成果につなげています。職員の意識を少し変えるだけで、職場は大きく変わることを意識し、生協活動についての学習会を実施するなど新たな取り組みも行われました。



赤城自然園で気分転換

10月からは、群馬県の感染状況も落ち着き、地域での活動が再開されました。月間のスタートが大きく出遅れ、遅れを取り戻そうと各支部で精力的な活動が展開されています。赤城自然園でのウォーキング班会は、昨年同様今年も多く支部で取り組みました。自粛生活が長く続いたため、フレイルの予防と気分転換を兼ねたウォーキングには多くの組合員が参加し、久しぶりの

楽しい企画に和気あいあいとした雰囲気でした。また、支部の訪問行動では、加入や増資のお願いをしながらも、コロナ禍での困りごとや地域の様子などを聞き取り、生協らしい地域に寄り添った活動を展開していました。

### 「振込用紙」で新たなつながりも

今年度の強化月間では、はじめて「振込用紙」での増資活動を実施しました。「くらしと医療」10月号の全戸郵送に同封し、北毛保健生協の全組合員のもとへ届けています。

当初は、対面でのコミュニケーションが生協活動の基本であり、振込用紙での増資活動は成果につながらないのではないか、との声もありました。しかし、増資に協力したいがコロナ禍では各事業所へ行くことが難しいと感じている方や、より幅広い組合員に増資のお願いをすすめるためにもこの振込用紙を届けること



訪問の前には作戦会議を

が必要だと考え実施しました。振込増資の証券を支部の役員が直接お届けし、顔を合わせて対話することで、今までなかった新しいつながりも生まれています。

「病院や介護の事業所を応援したい」と地域のみならず、合計142件の振込増資をいただきました。増資にご協力いただきましたみなさまにはこの場をお借りしてお礼申し上げます。また、今後ともご協力のほどよろしく願っています。



地域のみならず、北毛保健生協の生協強化月間中にたくさんの方の加入・増資にご協力いただきありがとうございます。

引き続き、地域に寄り添う活動を続けていきますので、今後もご支援・ご協力をお願いいたします。

## 血圧計

脱メタボ

数年前に「メタボリックシンドローム」と診断され、生活習慣の見直し改善に努めるよう指導されたことで、チャレンジ計画を立てることにしました。

内容は、毎日の体重測定、血圧測定、運動等を実施し、ウォーキングの際には歩数も記録しました。その結果、体重、腹囲とも減少することができ、身体も大変楽になりました。しかし、安心感や自己過信から再び生活習慣が乱れ、今年8月の健康診断で再度「メタボ」と診断されてしまいました。

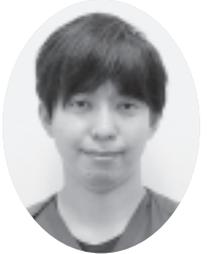
現代人は、慢性的な運動不足や栄養過多など、「メタボ」になりやすい環境にあります。生活パターンが乱れることで体を活動モードにする「交感神経」のスイッチが入りにくくなり、さらに太りやすくなってしまっています。

「メタボ」は放置してしまっても多いようですが、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気につながるケースがあります。健康チャレンジへの挑戦など生活習慣の改善に取り組み、危険な病気にならないよう予防していきましょう。

(匿名希望)



医療講座



初期臨床研修医とは何者か？

初期臨床研修医2年目 山田知義

初めまして。利根中央病院初期臨床研修医2年目の山田知義と申します。本年10月より3か月間北毛病院救急科で研修をさせて頂いております。

今回は私のような研修医とはどのような医師なのかお話ししたいと思います。そもそも研修医とはどのような立場の医師なのか疑問を持たれることも多いかと思えます。研修医とは医師免許を持つれっきとした医師ではあるが、診療において上級医のサポートが必要を見習い中の身と言え想像して頂けるでしょう。

か。医師は、医師免許を取得後に2年間の臨床研修を受けることが医師法で義務付けられており、その研修が初期臨床研修、研修中の医師が(初期臨床)研修医と呼ばれます。

現在の臨床研修制度はかつての教訓を生かし、医師としての人格を涵養し、幅広い疾患に対応するプライマリ・ケアの基本的な診療能力を身に付けること、アルバイトをせずに研修に専念できる環境を整備することを基本的な考えとして制度が設計されています。

研修医は厚生労働省が定める基準を満たす基幹型臨床研修病院に所属し、その施設の独自の研修プログラムに則って2年間の研修を受けることとなります。現在私が所属している利根中央病院はこの基幹型臨床研修病院にあり、北毛病院は研修プログラムの一部を担当する協力型臨床研修病院にあたります。

この所属する研修先はコンピュータのプログラムで決められています。簡単に説明すると、医学生は研修を受けたい病院を、各研修病院は研修医として採用したい学生をそれぞれ順位付けしてシステムに登録すると、プログラムがマッチング(平たく言うとお見合い)を行って、その結果研修先が決まるといえるものです。一般の採用試験とは違い、蓋を開けるまで自分がどこに採用されるのか分からないところの特徴です。

かくして研修先が決まり、医師免許を取得すると4月から研修が始まります。現行の制度では内科、外科、小児科、産婦人科、精神科、救急、地域医療の各分野が必修とされています。

研修医は決められたスケジュールに沿って1〜3か月毎に診療科をローテーションして研修を行い、所属している病院とは違う病院や診療所等へ出向することもあります。各診療科では上級医の指導の下、チームの一員として診療を行いながら、知識・技術・態度の向上に努めています。

いかがでしたでしょうか。研修医がどのような医師なのか伝わりましたでしょうか。まだまだ未熟なため皆様にはご迷惑をおかけすることも多々あるかと存じますが、院内の厚いバックアップ体制のもと誠に診療にあたらせて頂きますので、今後とも研修医ならびに研修制度にご協力を賜れますと幸いです。

支部のあゆみ

子持支部

はじめは、長尾支部と白郷支部の2支部で始まりました。それぞれの支部活動が軌道に乗り、1987年6月に生協の方針に習い、現在の子持支部を設立しました。当時の先輩支部である金島支部や古巻支部の活動を参考に、「役員は一つの地域に偏らないように、できるだけ全地域から選ぼう」と役員選出から始まりました。

子持支部は全世帯を3年かけて2巡するという訪問行動を行っています。しかし、子持地域にはこんなに農家が多いため、生協強化月間中の訪問行動はなかなか成果に結びつきません。そのため、支部年間目標の達成に向けて4月から定期的に訪問行動を行っています。定期的な訪問行動を行うことで支部全体の活動が活発になり、より多く

の組合員が地域のサロンや班会等の参加に繋がっています。支部全体の交流も活発に行われ、代々受け継がれて

きた新春のつどい忘年会、支部旅行をはじめ、近年はお饅頭づくり班会や上毛かるたをめぐる旅など、新たな企画や交流が増えてきて

います。今後も世代交代を視野に入れ、新たな参加者が増えるような楽しい企画づくりに励んでいきます。



上毛かるたをめぐる旅 (茂林寺)



新春のつどい (2012年)



訪問行動のようす (2015年)

北毛保健生協外来医師診療表(2021年12月～)

〔-は休診〕

北毛病院 (24)1234

北毛診療所 (24)2818

Table with columns for medical departments (Internal, Pediatrics, Surgery, etc.) and rows for days of the week (Monday to Saturday). It lists the names of the attending physicians for each department and time slot.

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。

Table with 3 columns: Department (内科, 小児科, 皮膚科, etc.), Notes (e.g., '午前診療は予約優先となります'), and Special Notes (e.g., '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

1964年10月 東京オリンピック聖火リレー  
豊秋支部 阿部 和子

小学校、中学校、高校と陸上部だった私は月夜野町内の推薦で、高校1年生の時に東京オリンピックの聖火ランナーとして、月夜野郵便局から月夜野橋まで旧国道17号線を走りました。

何秒間に何歩と歩調が決まっていた、パトカーの先導で何度も練習をしましたが、みんなと歩調を合わせるのが難しかったです。沿道にたくさんの方がいて、びっくりしましたが、気持ちよかったのを覚えています。

今年のオリンピックでも聖火ランナーに手をあげましたが、コロナ禍のため走ることができませんでした。



### 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



Cafe あじさい



金島支部 赤城自然園



赤城支部 バラの会



豊秋支部 石原西班

## 活動紹介



吉岡支部 赤城自然園



子持支部 赤城自然園



八木原支部 レインボー体操



小野上支部 ウォーキングクラブ



半田支部 芸能班会

### 私も配っています

● 配布者さん紹介 ●

吉岡支部

高橋富子さん



楽しみなっています。

留守の際にはポストに入ると、確認した際にお電話をくれる方もいて、「くらしと医療」が交流の機会の一つとなっています。

また、できるだけ歩いて配ることで、健康づくりにもつながっていると感じています。交通には充分注意しながら、これからも配りたいと思います。

6年くらい前から近所と一軒だけ離れたお友達の家を全部で9件配っています。

配布先は昔からの顔なじみが多く、コロナ禍で人と会うことが少ない中で、配布の時に庭先で話すことが

## ぐんままるごと健康チャレンジ2021

チャレンジ期間も残すところ、あと1ヶ月となりました。30日間のチャレンジが終わった方は、報告ハガキをご提出ください。

- 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