

## 北毛保健生協組合員現勢

2021年12月末時点  
組合員 ..... 18,035人  
出資金 ..... 7億4,558万円  
1人平均出資金 ..... 41,341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



班会で楽しくフレイル予防を

「フレイル」の語源は「Frailty（フレイル）」

あらためて「フレイル」って？

北毛保健生協では、6月、9月、2月を「班会開催月間」としています。本来であれば、月間中は各支部で創意工夫をこらし、楽しく班会に取り組まれています。

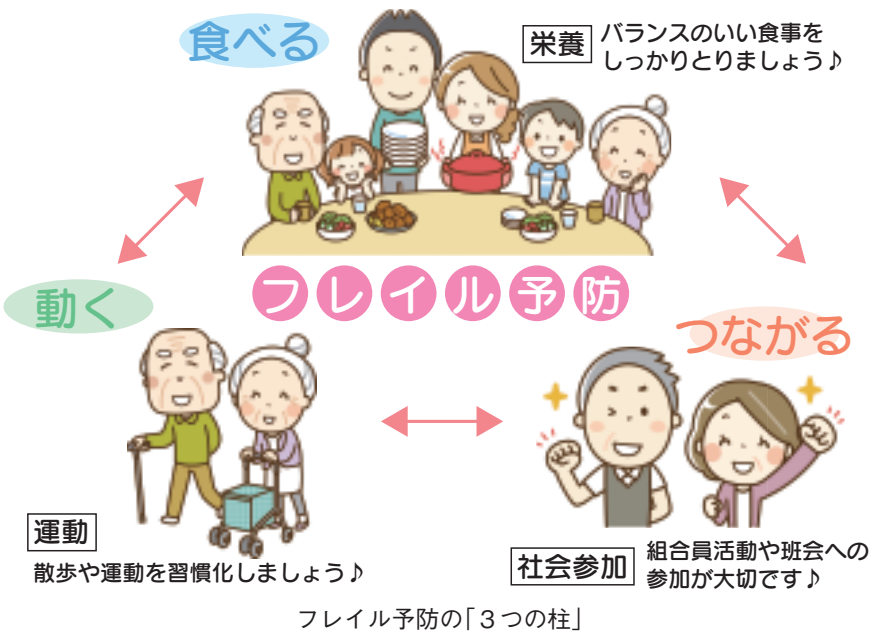
しかし、現在は新型コロナウイルスが感染拡大しており、人数での班会ができません。コロナ禍で外に出る、人と会う機会が減ることで「フレイル」にならないよう、体操など少人数やひとりでもできることに工夫して取り組みながら、班会の大切さについて考えてみる機会にしたいと思います。

## フレイル予防で今できること 〜コロナ禍でも人とのつながり大切に〜

### 予防に大切な「3つの柱」

「フレイル」だからと言って、もとの状態に戻れない訳ではありません。できるだけ早くフレイルの兆候に気づき、生活習慣を見直すことで進行を食い止め、健康な状態に戻ることができ

ます。予防には「運動」「栄養」「社会参加」の3つの柱があります。まず「運動」では、散歩など運動を習慣化することが大切です。次に「栄養」では、バランスのよい食事を、よく噛んでしっかりとることが重要です。最後に「社会参加」が非常に重要な項目です。人との付き合いが減り、生活範囲や



「社会参加」の3つの柱があります。まず「運動」では、散歩など運動を習慣化することが大切です。次に「栄養」では、バランスのよい食事を、よく噛んでしっかりとることが重要です。最後に「社会参加」が非常に重要な項目です。人との付き合いが減り、生活範囲や

その中でも班会は「班」をつくり、体操や脳トレ、講話など楽しく、ためになる活動に取り組んでいます。その「班」は、一番身近な地域組織であり、一番身近な人と人とのつながりであると考えています。班会に参加し、楽しく取り組んでいくことで自然と人々とのつながりが生まれ、「フレイル」の予防で大切な「社会参加」につながるのではないのでしょうか。ぜひ、みなさんも自分たちに合った班会の方法を見つけ、「フレイル」にならないよう地域の組合員と一緒に班会に取り組ましましょう。



4月の誕生日で75歳。まだまだ若いつもりでいたのですが、あつという間に75歳になってしまった気がします。

これからは運動を続けていくために、1月12日に認知機能検査と高齢者講習を受けることになりました。高齢者の事故が多いので講習が年々厳しくなっているそうです。実際に講習を受けた人に聞いてみると色々な認知検査があるそうでビックリしました。時間のある時に少しずつ検査に備えて対策をしてきましたが、やはり高齢者のためかなかなか覚えられません。しかし、免許証をいただき事故を起こさないように1年でも長く運転するために、諦めずに頑張ってきました。

当日は、落ち着いて問題に取り組めるか朝から不安でいっぱいでした。しかし、早いうちから対策をしていたためか、思っていたよりも解ける問題が多く落ち着いて取り組むことができました。結果は後日お知らせされるようですが、どんな結果になるか今からドキドキしています。

正月が過ぎ、コロナの収束を祈りつつ、2022年に期待します。(H・N)



# 地域の“困った”に寄り添って

## ～第3回 なんでも相談会・フードバンク開催～

コロナ禍での“困った”に寄り添う活動として、12月25日（土）に「第3回 なんでも相談会・フードバンク」を開催しました。

渋川市、渋川市教育委員会に加え、吉岡町、吉岡町教育委員会からも後援をいただき、渋川市と吉岡町の全小中学生へチラシを配布することができました。また、機関紙への折り込みやニュース・チラシの配布など、より多くの方に情報を届けられるよう取り組みました。当日は群馬テレビに取材していただき夕方のニュースで放映されました。

### 151人が来場、古巻地域で初開催

これまでは北毛診療所で開催してきましたが、今回は“困った”に寄り添う活動を古巻地域でも展開したいと、北毛病院の駐車場で実施しました。当日は151名の方が来場し、お子さんを連れている方も多くみられました。

今回の相談ブースは、ソーシャルワーカーやケアマネジャー、渋川・北群馬民主商工会のほかに、NPO法人ELMO（エルモ）にもご協力いただき、子育て相談にも対応できるよう体制を整えました。

全体で4件の相談があり、相談された方は、「相談できて気持ちが楽になった」と帰られました。



当日は151名が来場しました

### 今回もたくさんの支援を

約500kg集まったお米をはじめ、食品や子ども服、日用雑貨、資金カンパなど70名以上の方から提供をいただきました。

北橋支部と赤城支部からは、長ネギ・大根・キャベツ・白菜・サツマイモなどたくさんの野菜を提供いただき、多くの来場者へお渡しすることができました。また、金島支部では、168人分の手づくりかりんとうを準備し受付時にお渡ししました。その他にも市内の飲食店のご協力で持ち帰りのお弁当と、コープぐんまから冷凍チキンカツを提供いただきました。



たくさんの野菜も集まりました

の他にも市内の飲食店のご協力で持ち帰りのお弁当と、コープぐんまから冷凍チキンカツを提供いただきました。

次のフードバンクに向けて、金島支部では支部役員で協力して1600本のタマネギの苗を育てています。

### 実行委員会

#### 参加団体より

当日は強風のなか開催され、子ども連れの若いお母さん達が大量並び「大変助かります、ありがたいです。」と嬉しそうに様々な品物を袋に入れていたのが印象的でした。



心をひとつにして取り組みました

実行委員会でいろいろな団体によびかけ、ご協力くださった方々からたくさん品物をいただき、多くの方々にお渡しできました。私も、身近な高齢の方にお届けすることができ、大変感謝されました。しかし、来たくても高齢で来られない方や、動けない方など、まだまだお届けできていないと思うと残念です。

協同の力、助け合い、つながりの輪の大切さを経験でき、充実感でいっぱいでした。回を重ねるごとに大勢の方に来ていただけるようこれからも大きな輪にしていきたいと思います。

(NPO法人北毛高齢期を考える会 唐澤 崇子)

### 参加者の感想より

みなさまのご協力により第3回フードバンクを開催することができました。多くの方がたくさんの食品を提供してくださり大変感謝しております。

回を重ねるごとに大勢に集まっていただけで、わたしたちも嬉しく楽しい時間を過ごすことができました。今回は群馬テレビにも取材していただき周知することができました。(M子)



タマネギ苗植えのようす（金島支部）

2021年12月

|   |   |     |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |     |
|---|---|-----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|---|---|-----|
| 加 | 入 | 市街地 | 八木 | 山 | 大 | 平 | 関 | 関 | 関 | 関 | 木 | 石 | 石 | 青 | 市街地 | 祖 | 狩 | 市街地 |
| 長 | 小 | 武   | 山  | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山   | 山 | 山 | 山   |
| 田 | 田 | 田   | 田  | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田   | 田 | 田 | 田   |
| 喜 | 一 | 一   | 一  | 一 | 一 | 一 | 一 | 一 | 一 | 一 | 一 | 一 | 一 | 一 | 一   | 一 | 一 | 一   |
| 子 | 男 | 男   | 男  | 男 | 男 | 男 | 男 | 男 | 男 | 男 | 男 | 男 | 男 | 男 | 男   | 男 | 男 | 男   |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 岸 | 増 | 資 | 永 | 荒 | 荒 | 諸 | 竹 | 佐 | 佐 | 後 | 北 | 北 | 飯 | 飯 | 子 | 田 | 角 | 高 | 高 | 飯 | 飯 |
| 正 | 信 | 世 | 井 | 井 | 井 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 | 田 |
| 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 | 信 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |     |     |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|---|-----|-----|
| 藤 | 木 | 横 | 唐 | 飯 | 青 | 大 | 角 | 角 | 清 | 清 | 清 | 清 | 佐 | 小 | 金 | 市街地 | 有 | 市街地 | 市街地 |
| 原 | 島 | 山 | 澤 | 塚 | 木 | 前 | 田 | 田 | 水 | 水 | 水 | 水 | 藤 | 澤 | 木 | 胡   | 大 | 大   | 大   |
| 光 | 節 | 文 | 文 | 文 | 文 | 文 | 文 | 文 | 文 | 文 | 文 | 文 | 文 | 文 | 文 | 文   | 文 | 文   | 文   |
| 三 | 郎 | 郎 | 郎 | 郎 | 郎 | 郎 | 郎 | 郎 | 郎 | 郎 | 郎 | 郎 | 郎 | 郎 | 郎 | 郎   | 郎 | 郎   | 郎   |

北毛保健生協に加入して、健康な暮らしを!!

### 今後に向けて

今回の開催では151人と多くの方が来場されました。継続して開催することで、「なんでも相談会・フードバンク」の取り組みが地域に広がっていることを実感しています。しかし、見えていないだけで地域にはまだまだ困っている人がいるのではないかと考えています。これからも継続して取り組みながら、フードバンクが必要のない安心して暮らせるまちづくりを目指していきたいと思ひます。

今回もご協力いただいたみなさまに心より感謝いたします。ありがとうございました。



医療講座



思春期外来診察室より  
「スマホ・ゲーム機について言いたいこと」

北毛病院 小児科／救急科 福江 靖

2020年3月の一斉休校要請から始まった日本のコロナ禍。オンライン授業の必要性から2020年度末より生徒児童一人一台のデジタル端末が配布され「GIGAスクール構想」が前倒し実施されました。

しかし十分な議論や準備もなく実施されたためか、学習環境の改善に有効活用されているかと言えそうではないようです。むしろ教育現場でも混乱しているようです。

すともろろ脳機能の活性が抑制される傾向があります。この点について海外のデータも蓄積されており、デジタル端末の長時間使用が子どもの睡眠障害や健康被害に影響していることは、科学的にも明らかにされています。ところが全く使わないよりは使った方がよい面もあり、例えばゲームをやること自体は脳機能の活性化に有効とも言われています。統計的にもっとも有効だったのはゲームを1週間で合計9時間やっている群（グループ）で、ただしそれ以上の時間を費や

ことは、危険薬物を買わせることと同義なのかもしれません。ちなみにアップルコンピュータの創業者の一人であるスティーブ・ジョブズが、自分の子どもたちが幼い頃にスマホやタブレットの使用に厳しい制限を設けていたという話は有名で、米国ではITに詳しい親ほども子どもにスマホやタブレットを買わせない傾向もあるそうです。

結論を言えば、時間管理ができなければデジタル端末は子どもの成長に有害です。残念ながら日本の「GIGAスクール構想」には、この有害性への配慮は全くありません。

子どもの成長を守るために、家庭教育の重要性が今問われています。

子どもは脳の血流量が安静時よりも低下したと

子どもにとって本当に有用

支部のあゆみ

⑩小野上支部

無医村での生協支部活動創生期（1972年）

無医村・医療過疎地域であった小野上村の支部活動は、1972年頃から始まったと言われています。

準備期（1978年）

この頃から北毛診療所を利用していた組合員に「くらしと医療」を届けることから生協運動が始まりました。

開花期（1988年）  
小野上支部は1988年

成熟期（2012年）

ほぼ現在の体制となつてからは、支部ニュースの復刊、原水禁大会への参加、小さな班会の創設、助け合いの会「つくしんぼ」への参加、30周年祝賀会の開催など支部活動を活発に行っています。

世帯加入率  
50%達成の  
表彰状



1994・2・20  
春のつどい



1998・8・1  
バスハイク白根・川原湯方面



2018・11・8  
バスハイク安曇野方面

北毛保健生協外来医師診療表(2022年2月～)

〔－は休診〕

北毛病院 (24)1234

北毛診療所 (24)2818

| 北 毛 病 院 |                                                                                              |                                  |                                |                    |                                 |            |     |                                |       |    |                  |                |                |                    |          |                |    |              |    |                                                                                                             |                                  |                                                           | 北毛診療所           |    |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------------------|------------|-----|--------------------------------|-------|----|------------------|----------------|----------------|--------------------|----------|----------------|----|--------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----|
| 内 科     |                                                                                              |                                  |                                | 小 児 科              |                                 |            | 外 科 |                                | 消化器外科 |    | 大腸・肛門外科          |                | 精神科            |                    | 皮膚科      | 眼科             |    | 専 門 外 来      |    |                                                                                                             | 午前                               | 午後                                                        |                 |    |
| 午前      |                                                                                              | 午後                               |                                | 午前                 | 午後                              | 夜間         | 午前  | 午後                             | 午前    | 午後 | 午前               | 午後             | 夜間             | 午前                 | 午後       | 午前             | 午前 | 午後           | 午前 | 午後                                                                                                          | 夜間                               | 午前                                                        | 午後              |    |
| 予約      | 予約外                                                                                          | 予約                               | 予約外                            |                    |                                 |            |     |                                |       |    |                  |                |                |                    |          |                |    |              |    |                                                                                                             |                                  |                                                           |                 | 予約 |
| 月       | 橋本<br>吉野<br>梅山<br>片田                                                                         | 菅野                               | 書上<br>上野                       | 木村<br>小澤           | 福江                              | —          | 福江  | 大島                             | —     | 根本 | —                | —              | —              | 助川<br>(予約)<br>(第2) | —        | —              | —  | —            | —  | まき爪:根本                                                                                                      | 糖尿病:小澤                           |                                                           | 生方              | —  |
|         | 橋本<br>飯島<br>梅山                                                                               |                                  | 中島<br>(第1.3.5)<br>橋本<br>(第2.4) |                    | 梅山<br>(第1.3.5)<br>小澤良<br>(第2.4) | 交代<br>(群大) | —   | —                              | 助川    | 手術 | —                | 手術             | 大島             | —                  | —        | 八代             | 八代 | —            | 石川 | 手術                                                                                                          | 糖尿病:生方<br>糖尿病:下村<br>糖尿病:山口       | 甲状腺:桑原<br>(第2.3.4)<br>喘息:古賀<br>循環器:船田<br>(第2.4)<br>肝胆膵:塚越 | 整形:設楽<br>(第1.3) | 菅野 |
| 火       | 橋本<br>吉野<br>周佐<br>梅山                                                                         |                                  |                                | 梅山<br>笠井           | 柳屋<br>福江<br>(予約)                | —          | 福江  | 小暮                             | —     | 根本 | —                | —              | —              | —                  | —        | 鈴木<br>(第1.3.5) | —  | 千野           | 千野 | 糖尿病:生方<br>まき爪:根本                                                                                            | けいれん:柄沢<br>(第1)                  | 甲状腺:桑原<br>(第1)<br>禁煙:吉野                                   | 小林              | —  |
| 水       | 橋本<br>飯島                                                                                     | 梅山                               |                                | 平賀                 | 高木                              | —          | —   | 安藤<br>(第1.3.5)<br>助川<br>(第2.4) | —     | —  | 根本<br>(第2.3.4.5) | 助川<br>(第1.3.5) | —              | —                  | 鈴木       | —              | 栗山 | 石井           | 手術 | 糖尿病:小澤<br>循環器:白倉<br>(第1.3.5)                                                                                | 小児予防接種佐藤<br>まき爪:根本<br>(第2.3.4.5) | 高血圧:小林<br>(第1.2)                                          | 生方              | —  |
| 木       | 吉野<br>梅山                                                                                     | 上野                               |                                | 周佐<br>梅山<br>(第2.4) | 柳屋<br>福江<br>(予約)                | —          | 福江  | 小暮                             | 小暮    | —  | 第3<br>手術         | 中田             | 助川<br>(第2.4.5) | —                  | 鈴木<br>八代 | 八代             | —  | 蒔田           | 手術 | 整形:船戸<br>循環器:長谷川                                                                                            | 喘息:笠原<br>整形:船戸<br>肝胆膵:小暮         |                                                           | 菅野              | —  |
| 金       | 吉野<br>(第1.3.5)<br>上野<br>(第2)<br>飯島<br>(第4)<br>書上<br>(第1.2)<br>木村<br>(第1.3.5)<br>桑原<br>(第2.4) | 鈴木<br>(第1.3.5)<br>菅野<br>(第2.4.5) |                                | —                  | 福江                              | —          |     | 助川<br>大島<br>(10:30ca)          | —     | —  | —                | —              | —              |                    | —        | —              | —  | 交代<br>(第2.4) | —  | 整形:小林<br>(第1)<br>整形:船戸<br>(第2)<br>整形:浅見<br>(第3.5)<br>整形:齋田<br>(第4)<br>循環器:船田<br>(第1.3.5)<br>糖尿病:交代<br>(不定期) |                                  | 小林                                                        | —               |    |

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。急病での来院時には看護師にお声掛けください。水曜・金曜日の梅山医師は、PM3:00診療開始となります。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。水曜・金曜日の福江医師は、医師指示による予約診療のみとなります。午後診療は休診となります。急病時にはお問い合わせ下さい。午前外来はAM11:30受付終了となります。火曜日午前外来はAM11:30受付終了となります。 |
| 小児科 |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 皮膚科 |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 外科  |                                                                                                                                                                                                                                             |

|        |                                                                                                                                                                                               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 大腸肛門外科 | 火曜日午前外来はAM11:30受付終了となります。金曜日午後大腸・肛門外来はPM3:00診療開始となります。予約診療となります。初診の方の受付は行いません。午前はAM9:30診療開始、AM11:00受付終了となります。午後はPM4:00受付終了となります。木曜日午後は手術・検査のため休診となる場合があります。予約診療となります。診療ご希望の場合は、受付にお問い合わせください。 |
| 精神科    |                                                                                                                                                                                               |
| 眼科     |                                                                                                                                                                                               |
| 専門外来   |                                                                                                                                                                                               |

《“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 |
| 保 健 師     | パート    |
| 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・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

## わたしの一枚

初冬の草津白根空撮

市街地支部 中澤 勤

これは22年ほど前に草津白根山の火口を巡るヘリコプターツアーで撮影した写真です。当時、私は中央工学校生涯学習センターの風景写真塾に在籍し、この写真をレポート提出したところ「空撮は地平線を水平にするのも大変なのですが、画面構成・フレーミングともにしっかりしています。手前に白根山を大きく配置し、背景に遠山と空を少し入れた構成に迫力がありますね。カメラブレもなく、白根山の山肌もシャープです」との講評を受け、嬉しかった1枚です。



●配布者さん紹介●  
有馬支部  
町田孝比古さん  
有馬と行幸田で14部を配っています。現在、国は病院の統廃合、ベッド数の削減、患者の窓口負担2倍化、介護保険利用者には見直し時のランクの引き下げなど、「高齢化により社会

私も  
配って  
ます



保障費が増える」などと言っている。一方で憲法違反の軍事費は伸び続けています。私たちが病院や介護施設を利用するのは憲法で保障された大切な権利です。

配布で読者と顔が合ったときはそのようなおしゃべりをすることもあります。



吉岡支部 ウォーキング班会



半田支部 蒔蒔づくり班会



伊香保支部 つどい



吉岡支部 コスモス班会



赤城支部 バラの会



八木原支部 レインボー体操



子持支部 けやき班会



金島支部 下川島サロン



北橋支部 クリスマスリースづくり



豊秋支部 西浦班会



豊秋支部 地図落とし班会

※「まん延防止等重点措置」が適用される前に行われた活動です。