

北毛保健生協組合員現勢

2022年1月末時点
組合員 18,064人
出資金 7億4,766万円
1人平均出資金 41,389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

くらしと医療



紅葉の中でウォーキング(小野上支部)

小野上支部では、今年度から登録班として「ウォー

もっと楽しく、
もっと活発に

キングクラブ」と「手芸クラブ」を設立し活動しています。班を登録制にすることで、参加の声かけがしやすくなり班会の定期開催につながれると考えました。

北毛保健生協は、2月・3月を「1年間取り組んできた活動をまとめ、来年度へ向けて準備をする期間」としています。各支部では、仲間ふやし・出資金ふやし・班会開催などの年間目標達成に向けて、コロナ禍でも取り組めるように様々な工夫のもと活動が行われました。また、「コロナ禍だからこそ」と地域に寄り添った活動を展開した支部もありました。

コロナ禍で取り組んだ つながりを活かした地域での活動

みんなが
取り組む大切さ

豊秋支部は、コロナ禍で活動が難しい中でも今年度の年間目標を達成しました。コロナ禍で活動制限となることを予測し、早い時期から行動を積み重ねた結果です。

ただ行動を計画しただけでは結果になかなかつながらないため、支部役員がお互いに声をかけ合い、足並みをそろえ、気持ちを一つに取り組むことを意識しました。豊秋区域に限らず、他支部の知人への声かけを



できることにみんなで取り組む(豊秋支部)

身近な
が聞こえてきた

北橋支部では、コロナ禍でできる活動として「高齢者お元気ですか訪問」に継続して取り組んできました。支部の役員が安否確認と困りごとの相談を兼ねて、90歳以上の約50名を対象に訪問しています。訪問先では、久々に話ができて



訪問で高齢者のようすを確認(北橋支部)

行なうなど、「地域まるごと」の活動に取り組んできたことも結果につながりました。支部役員は「みんなを取り組むことで、一人ひとりの力を感じました」と話し、気持ちを一つにして取り組むことの大切さを訴えていました。

さらに、活動が再開となれば他支部への支援など、支部をまたいだ協力への取り組みも積極的に検討されています。

しかし、話を聞くと生活の中で様々な「困った」もあることがわかりました。ただ困りごとを聞いてくれるだけではなく、「困った」に寄り添いながら解決に向けて何かできないかと考えた支部役員は、昨年10月に渋川市社会福祉協議会と北橋地域包括支援センターの担当者で情報交換会を実施しました。情報交換会では、高齢者の見守り活動など連携し合いながら活動に取り組んでいくことが話し合われました。医療生協の目指す「安心してくらせるまちづくり」に向けて、これから身近な困ったに寄り添う活動を続けていきたいと支部役員は意気込みを語りました。



コロナ感染拡大が続いています。あの限りなく感染者数が減少し続けていた時に、ワクチン接種を行うべきでした。今更、言葉ありません。聞くだけ番長にリーダーの資格はないということです。

マスクを着け、手指消毒、換気実施等々が普通になつて2年、すっかり慣れました。顔の半分を忘れてしまったようです。目と眉。マスクの下で記憶が薄れてきています。たまたま目の前でマスクが外される瞬間に出くわすことがあります。えっ!! 何を見て、何を基に理解していたのか、ギャップの大きさに打ちのめされ、うろたえるのです。半顔の日常が長引き、あの覆われた下はどうなっているのだろう。想像力が落ちているということですか。思い描くことさえ怠っているということになります。それとは別に、マスクの下で、舌打ちをしたり、ほくそ笑むこともできるというのに気付いたりしていませんか。いろいろあるのです。

もうじき花粉症の季節。マスク生活はしばらく続きそうです。フルフェイスの日々が戻ったらどうでしょう。心もとないかぎりです。(仮面舞踏連)

お口は心と体の健康の入り口

前号「くらしと医療」の1面ではフレイルについて紹介しました。予防には運動、栄養、社会参加の3つの柱が大切です。今回はその中で栄養に関係してくる「オーラルフレイル」について紹介します。

オーラルフレイルとは

「オーラル（お口、口腔）」の「フレイル（虚弱）」のこと、歯やお口の機能が衰えた状態のことを言います。オーラルフレイルの症状はフレイルの初期によく

見られ、老化の初期サインとも言われています。舌を含めたお口の周囲の筋肉が衰えることで、話がしにくい、飲みこみにくい、むせる、こぼすなどの症状があらわれます。歯やお口の機能が衰えると、会話が減るだ

けでなく、栄養状態の悪化で筋力や体力の低下などにつながってしまいます。

オーラルフレイルも予防できる

オーラルフレイルも、できるだけ早く兆候に気づきお口の健康習慣を見直すことで元の状態に戻ることができます。健康なうちから定期的に歯医者にかかり、しっかりと噛んで食事できる

お口しておくことが大切です。また、歯だけではなくお口のまわり、舌、喉のまわりの筋肉を意識することも大切で、そのためにはなるべく会話をし、声を出して本や新聞を読むなど日常生活の中でお口を意識し、「あいうべ体操」や「ロングピロピロ」などにも取り組みながら予防していきましょう。

身体全体のフレイル予防に

オーラルフレイルを予防することで身体全体のフレイル予防につながります。栄養がきちんと取れるよう



「ロングピロピロ」650円にて組織部で販売中です

になるのはもちろんのこと、噛む力がつき食いしなべて体のバランスを保つことができるようになることで、転倒予防や話がしやすくなり会話が増えることで社会参加などにつながります。オーラルフレイルを予防し健康に過ごせるよう、お口の健康習慣を見直していきましょう。

ついに1,000人を突破 目標の参加人数を達成！ ～ぐんままるごと健康チャレンジ2021～

「ぐんままるごと健康チャレンジ2021」が1月31日で終了となりました。今年是一般、キッズチャレンジともに多くの方に取り組んでいただきました。来年度はさらに取り組みを広げていきたいと思ひます。

広く取り組まれた 今年の「ぐんままるごと健康チャレンジ」

今年で「ぐんままるごと健康チャレンジ」も3年目となり、健康づくり委員会としても多くの方に参加してもらえよう取り組みを広げました。毎年、目標参加人数を設定し取り組んできましたが、3年目にしてやっと一般1,000人とキッズチャレンジ600人のどちらの目標も達成することができました。取り組みに参加いただいたみなさまには、この場をお借りしてお礼申し上げます。

取り組みの中身については、多くの保育園や幼稚園、小学校、学童でキッズチャレンジに取り組まれ1,147名の参加がありました。一般は組合員と職員を合わせて1,012名が参加し、各支部で設定した目標参加人数は4支部が達成となりました。目標を達成できた支部は引き続き取り組み、達成できなかった支部では参加者が増えるよう取り組みを広げていきましょう。

来年度も「ぐんままるごと健康チャレンジ」は実施予定ですので、フレイル予防のためにも、みんなで取り組みを広げていきましょう。

(健康づくり委員長 荒木昭夫)

【参加者の感想】

健康チャレンジのメニューは、どれも日頃からできていると思います。毎日の歯磨き、配りものをするときにはなるべく歩くようにし、ダンベル体操やピンポンなどの運動に取り組んでいます。また、毎日手作りの料理で、野菜たっぷりのお味噌汁など食事面でもきちんとできていると思います。今回健康チャレンジに取り組んだことで、あらためて自分の生活を見直すきっかけになりました。



表彰状と一般参加記念品の箸

第25回医療生協学校のお知らせ

日 程 3月26日(土)
13:30~16:40 (受付:13:00~)
会 場 組合員ホール
内 容 第1講座 13:35~14:25
「北毛保健生協の歴史とあゆみ」
第2講座 14:35~15:25 「生協法」
第3講座 15:35~16:25
「いのちの章典」
~16:40 修了式・記念撮影 等
参加費 無料
参加者 30名まで
主 催 北毛保健生協 教育文化委員会

※新型コロナウイルス感染状況により、延期または中止となる可能性がございます。予めご了承ください。
★お問い合わせは北毛保健生協 事務局
(☎0279-24-2141) まで

組合員活動交流集会のお知らせ

日 程 3月30日(水) 13:30~16:00
会 場 複数会場を予定(感染対策上、分散形式での開催)
対 象 理事、支部長、支部三役、支部役員、その他 100人程度
目 的 ①支部の活動を共有し支部活動を豊かにする。(特にコロナ禍における活動)
②次年度の支部の活動方針や計画に教訓を活かす。
③コロナ禍だから工夫して開催する。Webの活用など新しい方法を経験する。
内 容 13:30 委員長挨拶
13:40 指定報告(事務局より報告)
14:20 休憩
14:30 分散会
16:00 終了

※新型コロナウイルス感染状況により、延期または中止となる可能性がございます。予めご了承ください。
★お問い合わせは北毛保健生協 事務局
(☎0279-24-2141) まで

北毛保健生協に加入して、健康な暮らしを!!

2022年1月

加 入

(吉田) 石巻根 義則
福田 洋子

(金島) 三木 經夫
浅見 見
浅見 水
清見 芳
阿久澤 小百合
野嶋 保光

(小野寺) 堀口 恵里子
飯塚 春枝
唐澤 崇子
田中 克江

医療講座



医食同源、糖質制限

北毛病院 内科 上野雅仁

「我々の身体は食べたものから出来ている」
やけに体が重かったり、頭がボーっとしたり、調子が悪いな...と思うことはありませんか？そうかと思いきや、違う日は体が軽く、頭が冴えて仕事の効率が良い！と感じる日もあるかと思えます。これはなんですか？

であったり、その原因は色々と思ひ浮かぶかも知れません。これは先刻に身体に入れたもの（食べた物）によるものの影響もあるかも知れません。

外来に健診で異常を指摘され、二次健診で受診される方がいらつしやいます。大抵の方は血圧が高い、血糖値、中性脂肪、悪玉コレステロールの値が高いことを指摘され受診されます。私の外来に、過去に二次健

診で医師に「太りすぎです」と言われ、それ以降の二次健診は受けていないという方々がおります。その後は決まって、未治療で放置された状態はさらに悪くなっております。

診で医師に「太りすぎです」と言われ、それ以降の二次健診は受けていないという方々がおります。その後は決まって、未治療で放置された状態はさらに悪くなっております。

れおり、その代表がご飯パン、麺類で主食と呼ばれております。炭水化物は糖質と食物繊維から成るものです。白い砂糖だけが糖ではなく、主食も糖質です。糖質は摂取することで幸せな気分になります。これは脳内にドーパミンが分泌されるためであり、飢餓を避けるために生体が快楽を感じるように備えた防御反応です。

しかし、糖質を胃腸に流し込むことで、消化・吸収され血糖値は急激に上昇します。その後にインスリンと呼ばれる血糖降下作用のあるホルモンが分泌され血糖値は急降下します。血糖値の乱高下は気分変動をきたすと言われております。さらに、インスリンは糖質を脂質として体に蓄える作用もあり、体内に脂肪分として蓄える働きもあります。実際に糖質（炭水化物）を制限することで、体質は明らかに変化します。体重も適度に低下します。具体的には糖質を150〜200g/dayに制限して、慣れてきたらもう少し減らすことが理想です。一日三食とも主食を摂るとそれだ

憲法はどうなるの!?
くらしの学校第2課「憲法学習会」

講師：吉村 駿一 弁護士
日時：3月25日（金）14：00〜16：00
場所：組合員ホール

主催：北毛保健生協社保平和まちづくり委員会
☆くらしと平和に1番身近にいてほしい憲法。ところが憲法をめぐる最大の危機が今押し寄せています。吉村先生にお話を聞きます。
※感染状況を考慮し各支部から2名程度の参加を募集します。
※新型コロナ感染状況によって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。
★お問い合わせは北毛保健生協 事務局
(☎0279-24-2141) まで

けでも越えることがありません。今後は糖質摂取量を意識することで体質が変わって

てくると思いますので興味がある方は試していただくと良いと思います。

3月の診療
表は左記の
QRコード
でご確認ください。



※診療表は各事業所でもお渡しできます。

支部のあゆみ

⑪赤城支部

1988年（昭和63）頃、

北毛保健生協では、1市7カ町村で支部組織の立ち上げが進み、自分の健康は自分で守ろうと地域の集会所で組合員を対象に班会が持たれるようになりました。

赤城でも機運が高まり、赤城神社の社務所にて結成総会を開き支部としての産声を上げました。

支部活動の要

全国4課題の取り組みを強める中、結成から2年後の1990年には組合員は1005名、「暮らしと医療」の配布者は34名になり

ました。

2003年生協創立50周年記念行事の一環として、沼尾川親水公園の釣り堀を借りて取り組んだ「支部交流マス釣り大会」は、組合員さんの協力により大盛況でした。

協同まつりへの出店

協同まつりには欠かせない出店といえば赤城支部の「あゆの塩焼き」。行列がで



焼きまんじゅうをみんなで出店

す。早くコロナを退散させ協同まつりを復活させたいです。

青空健康チェック

WHO世界保健デーでは、当時村の温泉施設「ユートピア赤城」を借りて青空健康チェックに取り組み、村からも温泉利用者からも喜ばれ年4回の健康チェックとして定着していま

す。残念なことに温泉は民間に売却されてしまいました。その後は会場が借りられず健康チェックはできていません。新たな会場を捜して復活したいと考えています。

赤城支部で誇れるもの

2011年3月11日に発生した東日本大震災の津波で福島原子力発電所が爆

発を起こし放射能が広い範囲に広がりました。渋川市にも大量の放射能が飛んできていました。山のキノコは食べるな、お茶もダメという状況の中、赤城支部では翌年から毎年放射能測定を続けています。この取り組みはこれからも継続していきたいと思

健康チェックのようす（2019年）



放射能測定の取り組み（2020年）



新春号クロスワードクイズ当選者発表！
解答は“エスディージーズ”でした。

当選者（敬称略、50音順）

阿久澤アサ江（子持）、阿久澤和彦（子持）、飯野浩（有馬）、石坂房子（市街地）、石坂實（伊香保）、井出勝（半田）、伊藤こずえ（豊秋）、ペンネーム：かばさん（吉岡）、木村奈津子（八木原）、黒岩良子（半田）、白勢美晴（豊秋）、杉本明美（前橋）、高野純子（金島）、高橋美智子（北橋）、田村節子（吉岡）、萩原多映子（半田）、牧春夫（子持）、松本喜一（半田）、ペンネーム：メブ（豊秋）、柳田正（吉岡）

以上20名となりました。

当選したみなさま、おめでとうございます。賞品が届きますので、お楽しみに！

みなさまからのお便りは機関紙編集委員会で全て読ませていただいております。

「医療関係者のみなさまに感謝しています」「ますます地域で頼りにされる医療生協になれるよう願っています」などの心温まるメッセージのほか、「健康チャレンジに取り組みました」「医療講座がとても役に立ちました」との嬉しい報告もいただきました。

紙面に関する質問やこんなことを載せてほしいなど、ご感想やご要望も常時募集しています。今後も良い紙面づくりに努めていきますので、ぜひハガキにてお知らせください！

★宛先★

〒377-0005 渋川市有馬237-1
北毛保健生協 組織部 機関紙編集委員会

みんなの 広場

職員募集

医 師	常勤・パート
言語聴覚士	常勤
看護助手	常勤・パート
ケアマネジャー	常勤
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

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

金島支部 今野 義雄

長野県の佐久総合病院は農村医療のメッカとして超有名な病院です。60余年にわたり院長・総長・名誉総長として奮闘された若月俊一先生（1910年～2006年）は、予防活動の大切さを訴え、農村医療・農村医学・健康管理活動の確立に力を注ぎ、多くの著書等で述べられている「若月イズム」は農村で働く保健・医療・福祉従事者にとって毎日の活動指針となっています。私も吾妻に診療所を設立するにあたって教を請うとともに医師派遣等の支援を受けました。1996年10月、若月先生86歳時のツーショットです。



●配布者さん紹介●

伊香保支部

神保

ふくさん

私も
配って
ます



前任者の方が亡くなり、2年前から湯中子地区を配布しております。私の出身地は沼田市利根町で、昭和35年頃に伊香保へ来て現在に至っております。

今までの80年間、一度も大病をせず、元気が取柄です。このままだと100歳も夢ではなさそう!!
老人会のことや、グラウンドゴルフも楽しんでおります。趣味は家庭菜園・カラオケです。これからも配布を頑張りながら健康に過ごしたいです。



医学生もびっくりの高線量

あれから11年

金島支部 今野 義雄
(福島県浪江町 出身)

原発事故を忘れないでください

11年前の3月11日、東日本大震災で東京電力福島第一原子力発電所は爆発事故を起こしました。原発から大量の放射性物質が環境の中に放出されたため、16万人もの福島県民が県内外に避難のため故郷を追われ、現在でも実質6万人(環境庁発表は3万6千人)もの人々が避難生活を続けています。また、廃炉に向けた取り組みは進行しておらず、事故を起こした格納容器の上蓋には事故で陸上に降った放射線量の23.4倍の7.02ペタベクレル(兆の千倍)という天文学的な放射性物質の存在が明らかになり、近づくこともできず廃炉への道は益々遠のいています。さらに、漁業関係者等の約束を反故にして汚染水の海洋投棄を計画するなど新たな問題も生じています。昨年に続き、浪江町津島地区等の今の姿を写真でお伝えします。

なかったことにはできません。福島原発事故で地域になにが起きたか被災地は地図から消されようとしています

原発近くの双葉病院では、高い放射線量や通信手段の断絶により避難先が見つからず、一昼夜走り続けました。高齢の患者たちが医療施設のない避難先に到着したときは8名もの命が失われていました。さらに1か月もたたないうちに50名もの命を失いました。また、浪江町請戸地区では、津波の行方不明者の捜索が原発事故により中断され、救えるはずだったのに救えなかった命もありました。

原発さえなかったらと自死した酪農家をはじめ、避難先でいじめ問題や放射線汚染で農業・酪農・水産業などが大きなダメージを受け、生業とともに生きがいも奪われました。被害の一部は不十分ながら金銭補償されていますが、今も帰れない村・地域が337平方キロも存在し、住んでいた2万2千名は棄民と同様です。「ふるさと喪失」とともに町や村が地図から消されようとしています。

裁判支援と原発をなくす運動を進めましょう

これらのことは何年たってもなかったことにはできません。11年たった原発被災地、特に今なお誰一人として住むことができない帰還困難地域の現状は、原発事故の悲惨さを語りかけています。被災住民がたたかっている裁判は先行している4つの裁判が最高裁で係争中であり、この裁判に勝利することは原発を無くし将来世代に負の遺産を残さないために極めて重要です。最高裁勝利を目指す100万筆署名を展開中です。ぜひご協力ください。また、コロナ感染症の不安が解消後は、現地視察等も再開を予定しておりますのでぜひご参加ください。



帰還困難地域は今でもゲートで閉ざされている



帰還困難地域の復興拠点で進む家屋解体



震災遺構となった請戸小学校



侵入する動物を撮影する設置カメラ



イノシシに荒らされた部屋のような



請戸小学校内部のようす