

北毛保健生協組合員現勢

2022年4月末時点
 組合員 18,028人
 出資金 7億4,031万円
 1人平均出資金 41,064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



全過程を終了した受講者のみなさん

●北毛保健生協に加入することのメリットや健康体であったとしても予防すること健康で明るいまちづくりにつながっていることを

第2講座 生協法

●発足当時から地域に根付いた医療福祉に取り組んできたことが良く分かりました。そんな中で働くことにより、私自身も地域に寄り添うことが少しでもできればと思いました。

●生協の歴史、病院・診療所の歴史とそれに関わられた先生方について分かりやすく教えていただきました。今の職場の当たり前の形が、こうした歴史によって作られてきたと思うと、一つひとつに重みを感じました。日々学んでいきたいと思えます。

●憲法や法律から生協法とはどういうものか理解することができました。また、組合員と出資金について、組合員の権利と義務についても学ぶことができました。知りました。

第1講座 北毛保健生協の歴史とあゆみ

●「どんなに時代や価値観が変わっても積み重ねてきたものの上にできていくものだから」というお言葉に、とても心が動かされました。組合員のみならず、どのように組織運営に携わってきたらいいのかなど、これからも学び続けていきたいと思いました。

●戦争を乗り越えて作られてきた医療生協の仕組みや信念。自分にも関わっていることなので、冊子をいただき、お話を聞いて知ることができて良かったです。

5月14日(土) 第25回医療生協学校を開校しました。受講生は組合員14人、新入職員13人でした。講師は教育文化委員が担当し、第1講座は「北毛保健生協の歴史とあゆみ」、第2講座は「生協法(消費生活協同組合法)」、第3講座は「いのちの章典」でした。参加者からの意見や感想を講座ごとに紹介します。

生協の歴史 第25回 医療生協学校 よくわかった

●現在の高齢化の現状やコロナ禍など社会環境の大きな変化を知ることが、老人福祉法の必要性など理解を深められました。私たち自身の権利と責任を明らかにし、個人を尊重することが最も大切であることを改めて感じました。

第3講座 いのちの章典

●近年、コロナ禍や海外での戦争の影響で命が失われることが多い世の中で、いのちを守るための取り組みや考え方について学べたことはとても有意義でした。

●「1人で健康になってもつまらない、みんなで健康にならなきゃね」という言葉に、生協を運営されてきたみなさまのあたたかさを感じました。いのちの章典から保健生協の理念をもつて、上りはなで、お茶やお酒を飲んだり、地域の私たちと行事の相談をするようになり、そのころ北毛保健生協で「居場所づくり」が話題になり、上りはなでを使って「分郷八崎みんなの居場所 はあちゃん家」をはじめました。是非一度見に来てくださいます。



第3講座「いのちの章典」の講義の様子

●その後、両親が亡くなる。古い家は使わなくなりました。5年ほど前から従兄弟や友人が集まって、上りはなで、お茶やお酒を飲んだり、地域の私たちと行事の相談をするようになり、そのころ北毛保健生協で「居場所づくり」が話題になり、上りはなでを使って「分郷八崎みんなの居場所 はあちゃん家」をはじめました。是非一度見に来てくださいます。

血生計

●高校生の頃になると両親は自分たちの体力に見合った仕事量に養蚕を減らしました。上りはなは近所の人たちのお茶飲み場としての広さが確保されています。私が社会人になると養蚕は付き合ひ程度になりました。上りはなは両親が養蚕仲間とバス旅行を計画したりする相談所のような場所になっていました。

●私の家の敷地内には、私が社会人になって建てた現在の自宅と自宅を建てる前に住んでいた古い家があります。古い家では私の両親が養蚕を営んでいました。私が小学生の頃は養蚕が盛んで、玄関を入ったところにある、上りはな(土間から座敷などに上がったばかりの所)の縁まで蚕がいました。当時は蚕のいないところを見つけて家族は寝るという生活でした。

●「1人で健康になってもつまらない、みんなで健康にならなきゃね」という言葉に、生協を運営されてきたみなさまのあたたかさを感じました。いのちの章典から保健生協の理念をもつて、上りはなで、お茶やお酒を飲んだり、地域の私たちと行事の相談をするようになり、そのころ北毛保健生協で「居場所づくり」が話題になり、上りはなでを使って「分郷八崎みんなの居場所 はあちゃん家」をはじめました。是非一度見に来てくださいます。

医療講座



健康診断と人間ドック
健康寿命を伸ばそう

北毛病院 内科 植野 貴也

昨今、平均寿命の延伸に伴い、自立した生活を送れる期間である健康寿命の重要性が増しています。

少しでも長く健康に生きたいというのは多くの方にとって関心事でしょう。今回はその一助として健康診断と人間ドックについてお話しさせていただきます。

健康と思っている場合がほとんどです。

生活習慣病は様々な病気の原因になります。例えば、高血圧は脳出血や脳梗塞、狭心症や心筋梗塞などの原因の一つとされています。

さて、健康診断で行われる検査は血液検査、尿検査、血圧測定、身長、体重、腹囲、視力や聴力、胸部レントゲン、心電図検査、医師による問診です。

人間ドックは任意検査であり、受けるか受けないかは個人の裁量になります。その分、健康診断に比べて検査項目が広く、健康診断では見つけることが難しかった病気の早期発見と予防に貢献しています。

人間ドックでは健康診断で行われる検査に加えて、呼吸機能検査、CT画像検査、胃カメラ、大腸内視鏡、超音波検査、マンモグラフィ、子宮頸がん細胞診、骨密度などを行うことができます。

長く健康を維持するためにも、定期的に検査をお勧めいたします。

食道がんなど、より多くのがんや肺気腫、肺炎といった呼吸器疾患と様々な検査を通して、体をより詳しく検査することができます。

自身の性別・年齢・心配事に合わせて、より詳細に必要な検査を行うことができます。

注 北毛病院の人間ドックでは、実施していない検査項目もありますので、詳細は健診科までお問い合わせください。

委員会紹介①

機関紙編集委員会

記事はわかりやすさが第一
—機関紙学校で学んだ

紙面づくり
機関紙編集委員会委員長
中澤 勤

5月18日、組合員ホールにて「機関紙学校」を開催し、機関紙のつくり方を学びました。講師は、日本機関紙協会の白岩壽光氏。機関紙編集委員及び支部ニュース担当者を中心に23人が参加しました。今回学んだ機関紙のつくり方のポ

イントをいくつかご紹介いたします。

- ①白い紙面を作ろう、漢字使用は30%。5行で改行する。1行12文字くらいとする。
- ②視線の流れに注目、右上から左下の流れ。
- ③見出しは複数立てる。読者は見出しから読む。
- ④野線にも意味がある。太い線に細い線を添える子

持野線は計報の意味がある。写真を黒枠で飾らない、これも計報になる。

- ⑤動きのある写真を撮る。記念写真的なのは駄目。後ろ向きの写真は好ましくない。
- ⑥横組みのレイアウトは紙面をふたつか3つくらいに分割する。
- ⑦見出しには結論を書くこと。「活動再開」なら、どのようにして再開したのか具体的に書く。
- ⑧組合員数、加入率、配布率など支部の様子が分かるものを載せる。
- ⑨中段野線はいらない。

電図」など。

- ⑤見出しには「?」「!」などの記号は使わないようにする。言い切るものが大切になる。
- ⑥横組みのレイアウトは紙面をふたつか3つくらいに分割する。
- ⑦見出しには結論を書くこと。「活動再開」なら、どのようにして再開したのか具体的に書く。
- ⑧組合員数、加入率、配布率など支部の様子が分かるものを載せる。
- ⑨中段野線はいらない。



支部ニュース講評のようす

これからの楽しく、読みやすい機関紙を提供できるように、今回の機関紙学校で学んだことを活かしていきたいと思えます。

北毛保健生協外来医師診療表(2022年6月～)

〔-は休診〕

北毛病院 (24)1234

北毛診療所 (24)2818

Table with columns for Clinic (North Hair Hospital / North Hair Clinic), Department (Internal, Pediatrics, Surgery, etc.), and Doctor Name. It lists the schedule for various medical services from June onwards.

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。急病での来院時には看護師にお声掛けください。
- 小児科: 夜間外来はPM1:00より順番予約を行います。
- 皮膚科外: 火曜日午前外来はAM11:30受付終了となります。
- 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。
- 精神科: 金曜日午後大腸・肛門外来はPM3:00診療開始となります。
- 眼科: 午前AM9:30診療開始、AM11:00受付終了となります。
- 専門外来: 診察ご希望の場合は、受付にお問い合わせください。

《「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。》

みんなの広場

わたしの一枚

小野上支部 唐澤 崇子

お隣から、生まれたばかりの仔猫2匹をもらい、飼いはじめて9か月になりました。家の中で飼っているのが障子、畳、こたつ掛け等すっかり、あばら家になりました。しかし娘にそれが、猫たちの仕事なんだから怒ってはダメと言われて、何をされても怒らず優しく育てていました。すると甘えん坊になり、お客が来ると喜んで人見知りもせず、すぐなつくので皆に可愛がられています。今では、一人暮らしから3人家族のようで、なくてはならない存在です。左がオスのリオ、右がメスのマロです。



配布者さん紹介

金島支部 宮内香代子さん

私も配ってます

はじめまして、私は北毛診療所の時代からお世話になっていきます。私と夫で「くらしと医療」の配布をはじめ、10年以上になります。



現在、私はひざを痛めましたが、14部配布しています。歩くことが健康につながるの、配布する会員の皆様との会話が楽しみの1つです。「くらしと医療」は色々な記事が書いてあるので、とても為になります。これからの、頑張りたいと思います。

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
看護師	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
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

生協山の会からのお知らせ

2022年度上期の山行計画を下表のように企画しました。新型コロナウイルスの感染拡大のため2年間活動を休止していましたが、4月から再開しました。バス利用に関しては、感染対策として定員28人のところを15人までとして対応しています。山を愛し、心身の健康づくりのために、一緒に楽しく山登りをしませんか？ 入会申込みは、生協組織部(24-2141)へ。

北毛保健生協 山の会

2022年度上期 山行計画					
月例会日程	山行先	標高(m)	難易度	地域・方面	特徴
7月10日(日)	三頭山	1,531	一般	東京都奥多摩	ブナの原生林(都内で唯一)
8月11日(木)	至仏山	2,228	健脚向き	みなかみ町、片品村	多彩な高山植物
9月26日(月)	芳ヶ平、チャップボミゴケ公園	1,832	一般	草津町、中之条町	ラムサール条約登録湿地

注1 入会資格は、北毛保健生協の職員・組合員及びその家族であること。 注2 会費は、1,000円(年会費)です。
注3 難易度は、目安程度にお考え下さい。その日の天候や体調により異なります。
注4 会費を納入した会員には、山行計画書をその都度又は一括して郵送(又は配付)します。
注5 2022年度の総会を4月2日(土)に開催しました。



昔懐かし吹き戻しで口腔機能をアップ!

ささいな口の衰えから、噛む力、飲み込む力が衰え、固いものを避けて柔らかなものを食べる。その結果、舌の動きも悪くなる、唾液の出も悪くなる。そうして栄養不足に陥っていきます。口は命の入り口、心の出口。病気の入り口にしないために、懐かしい吹き戻し(ピロピロ)を使い、遊び感覚で口腔機能をアップさせましょう!



※ロングピロピロは組織部にて1本650円で販売中です。
※ロングピロピロ継続利用応援企画(下取り制度)
ロングピロピロを継続して使っていただくために、壊れたりして使えなくなったロングピロピロを持参した方にかぎり、1本600円で販売いたします。

平和行進のお知らせ

2022年 原水爆禁止国民平和行進

1歩でも2歩でも
一緒に歩きませんか?

※下記以外の網の目行進は行いませんので、ご了承ください。
★集合時間等、詳細のお問い合わせは、北毛保健生協事務局まで(☎24-2141)

日程	本・網の目コース	時間
7月14日(木)	①小野上支所→金島→渋川市役所(第二庁舎)	① 小野上支所(12:00)~金島ふれあいセンター(14:00)~ 渋川民商(15:00)~ 渋川市役所第二庁舎(16:00)
	②子持→渋川市役所(第二庁舎)	② 子持支所(15:00)~ 渋川市役所第二庁舎(16:00)
7月15日(金)	③渋川→前橋	③ 渋川市役所第二庁舎(10:00)~ 渋川駅(10:20)~ 半田集会所(11:30)~ 坂東橋(12:30)

活動紹介



吉岡支部 ダンベル班会



金島支部 下川島サロン



小野上支部 健康チェック



赤城支部 パラの会



北橋支部 はーちゃん家



有馬支部 下中有馬班会