

北毛保健生協組合員現勢

2022年7月末時点
 組合員…………… 18,107人
 出資金…………… 7億4,782万円
 1人平均出資金…… 41,300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



開始時の行列

地域の「困った」に寄り添う

第4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、7月24日(日)に「第4回 なんでも相談会・フードバンク」を開催しました。前回に引き続き、渋川市、渋川市教育委員会、吉岡町、吉岡町教育委員会から後援をいただき、渋川市と吉岡町の全小中生へチラシを配布しました。また、「くらしと医療」へのチラシの折り込みやニュースの配布など、より多くの方に情報を届けられるように取り組みました。当日は群馬テレビに取材していただき、夕方のニュースでも取り上げられました。

前回は上回る 225人が来場

会場は前回と同様に、北毛病院の駐車場で開催しました。これまでは土曜日で

したが、今回は初めて日曜日に実施しました。

当日は225人の方が来場し、小中学校へチラシを配布した効果か、お子さんを連れてくる方も多くみられました。

今回の相談ブースは、看護師やケアマネージャーなど職員の他に、渋川北群馬民主商工会、北毛病院小児科医師を中心に活動しているNPO法人ELMOにご協力いただきました。当日は就労、介護や子育てに関する相談が全部で7件寄せられました。専門家が具体的な悩みを受け止め、解決に結びつけることができた相談会となりました。

今回もたくさんの方の 支援に感謝

北毛保健生協の支部と組合員さんや労働組合、渋川北群馬民主商工会の会員さん、コープぐんま、あおば薬局、地域のフードバンクや子ども食堂を運営しているNPO法人から食品(お米や野菜、調味料、インスタント・レトルト食品など)や日用雑貨、その他購入資



寄せられた品物はダンボールに入れて提供しました

た。食品の追加購入などには、いただいたカンパで対応することができました。

支部での 独自の取り組み

金島支部では、支部役員がフードバンクに向けてタマネギとジャガイモを提供しました。苗植えから草取り、収穫、袋詰め作業など協力して取り組んできました。たくさん収穫できたので、フードバンクだけではなく社保平和バザーに提供したり、小児科外来窓口で配布をしたりもしました。現在は次回のフードバンクに向けて、ニンジンとサツマイモを育てています。

金など多くの支援をいただきました。また、コープぐんまを窓口企業からも食品の提供があり、地域の飲食店から50人分のお弁当が提供されました。今回は、前回の参加者(151人)を上回る来場を見込んで提供品の準備を行いました。

必要とされる活動

今回の開催では225人と多くの方が来場されました。継続して開催すること「なんでも相談会・フー



収穫した大量のタマネギとジャガイモ

ドバンク」の取り組みが着実に地域に広がっていることを実感しています。また、長引くコロナ禍と物価高騰の影響で困っている方が多くいらっしゃることも実感しました。多くの団体と連携しながら、今後

また、金島支部と豊秋支部が合同で古着を裁断したウエス(油などを拭き取る布)を作成して配布しました。使用したのは前回のフードバンクで余ったしまった古着です。何かに使えないかと考えた結果、ウエスとして再利用することになり、SDGsを意識した取り組みとなりました。



古着を再利用したウエス

【相談を受けた渋川民商・狩野哲夫会長の話】

その人は民商の会員から「なんでも相談会」があることを教えてもらったようです。相談は、勤務先が遠いので何とか近場に職場がないだろうか、という内容でした。業者仲間と相談して、市内の業者を紹介しました。役に立ったかな。

もう一つ、安倍元総理が凶弾に倒れました。岸田政権は、さっさと国葬を決めて「安倍氏の功績について誠にすばらしい」とするだけですか。疑問や批判にこたえぬまま、根拠も示さず国葬を押し切る姿勢は重大です。(中澤)

血圧計

すつきりしい事が多いこの頃ですが、二つだけとりあげます。6月17日、国も東電も悪くない。悪いのは想定外の津波を起こした「自然」だと最高裁判決。対策を取っても防げないならば、深刻な被害を出す原発事故を防ぐには、原発の稼働を止めるしかないということになります。しかし、岸田首相は、7月14日の記者会見で最大9基の原発の再稼働を指示しました。13日に東京電力福島第一原発事故をめぐり、元役員4人に13兆円の賠償を命じた東京地裁判決が出た翌日にもかかわらずです。13兆円の超巨額の判決は、原発を稼働させるといふことがいかに重大な責任を伴うかを示しています。判決の翌日に9基の再稼働などと言っているのは、判決の無視を決め込んだ強権的な姿勢ではないでしょうか。

地域の医療と介護を守るために 増資にご協力ください

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、医療・介護の事業所では大きな影響を受けています。コロナ禍の約2年半にわたり医療・介護の現場では職員一同が感染拡大防止に全力で取り組み続けています。一方で、受診控えや介護サービスの利用控えの影響や、感染対策にかかる費用の増加など、経営環境は厳しさを増しています。

北毛保健生協の基盤となるものは、地域の皆さまからの出資金です。出資することで、あなたの出資金が「誰かのいのちを救い」、また、誰かが出した出資金によって「あなたのいのちが救われる」こととなります。

くらしと医療10月号では振込用紙を折り込みます。郵便振替での送金で増資ができます。(※郵便局の手数料改定により、現金での振込みの場合は110円の手数料が発生します。カードや通帳からの振込の場合はかかりません) また、各事業所でのお申込みや、職員・地域の役員がご自宅まで伺うこともできます。お気軽にお問合せください。「地域の医療と介護を守る」増資にぜひご協力をお願いします。

★お問い合わせは北毛保健生協

事務局(24-2141)まで



ぐんままるごと健康チャレンジ2022

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!パンフレットは9月号と一緒に配布します。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**
取り組んだ結果をパンフレット裏面のハガキに記入し、ポストに投函していただくか、事務局へお持ちください。
*提出締め切り 2023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
- ★お問い合わせは北毛保健生協 事務局(24-2141)まで

インフルエンザ予防接種のお知らせ

実施期間 2022年11月1日から
(満65歳以上市町村助成は12月29日までとなります。)

*北毛病院、北毛診療所 予約診療の方は、**10月1日より診療時に接種可能です。**
診療予約に併せて予防接種の事前予約も可能です。受付にてお申し込みください。



実施機関

◇北毛病院(予約なし)

受付時間 13:00~16:00(月曜、木曜)

	月	火	水	木	金	土
午前						
午後	○			○		

- *中学生以下は、北毛病院にて完全予約制(木曜午後)となります。電話での予約が可能です。(予約受付時間14:00~17:00 TEL:0279-24-1234)
- *中学生以下で卵アレルギーのある方への接種は行いません。
- *13歳未満の方は、2回接種が必要となります。
1回目接種から2~4週間後に2回目接種をご予約ください。

◇北毛診療所(予約なし)

受付時間 8:30~11:30(月~土曜)

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後						

料金

- 65歳以上
(市町村による助成があります。居住地により料金が異なります。)
- 13歳以上65歳未満 1回目4,000円、組合員3,000円
- 13歳未満 1回目4,000円、組合員3,000円
2回目3,000円、組合員2,000円
(北毛病院・診療所で1回目接種された方)
- *13歳以上の方でも、基礎疾患(医師の判断)により2回接種が必要な場合があります。この場合は、13歳未満の料金となります。

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 10月19日(水)
開催場所(受付) 赤城自然園入口(総合案内所)
受付時間 午前10時~午後1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 500円(当日受付で集めます)

当日の流れ

- ①入口(受付)にお越しください。ルールの説明をします。
- ②自然園内に隠された脳トレを実施してください。
- ③入口に戻って、脳トレの答え合わせをして終了です。



※雨天中止
※申し込み締め切り 10月15日(土)
★お申し込みは北毛保健生協
事務局(24-2141)まで

2022年7月 加入										
藤沼 一美	岸 美子	豊田 栄子	山田 由美子	山田 耕作	綿貫 愛美	河部 忠幸	金井 均二	伊東 喜美子	星野 政一	大島 たき子
飯野 登久枝	桂 謙一	桂 久美子	高橋 正吾	中澤 悦二	高橋 義明	高橋 百合子	清水 重雄	清水 シツ子	清水 保	中澤 眞理
富澤 町子	富澤 勝男	唐澤 崇子	石丸 豊枝	飯塚 春枝	小野上 信	島田 好江	斉藤 一江	中澤 眞理	清水 守	清水 保
富澤 町子	富澤 勝男	唐澤 崇子	石丸 豊枝	飯塚 春枝	小野上 信	島田 好江	斉藤 一江	中澤 眞理	清水 守	清水 保

北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

医療講座



ヘルニアとは、脱腸あれこれ

北毛病院 医局長 大島 康介

ヘルニアという言葉は脱腸だけをさす言葉ではなく、身体の一部があるべき場所から逸脱して出てきてしまった状態をさします。ここでは分かりやすくするためヘルニアを脱腸の事として扱います。

内ヘルニア

脱腸には大きく分けて内ヘルニア、外ヘルニアがあります。内ヘルニアは、お腹の中の狭い穴（もとから

あるものと後天的にできたものがあります）に腸が入り込み締め付けられる状態をさします。

飛び出した先もお腹の中なので、外からは脱腸があるかは分かりません。そのため、CT等で診断し基本的には緊急手術の適応になります。

外ヘルニア

外ヘルニアは飛び出した先がお腹の外なので診察で

脱腸した腸を確認でき、圧迫して戻したりもできません。（一部例外があり、お腹の外に出ていても外からは分かりにくいものもあります。）

外ヘルニアの最も多いものが鼠径ヘルニアです。一般に脱腸というところの事をさす場合が多いと思われるます。

その他のヘルニア

その他大腿ヘルニア、白

ない時は緊急手術を行います。

根治手術

嵌頓がない状態でも根治のためには手術が必要になります。

現在はメッシュと呼ばれる網を埋め込んで再脱出しないようにする手術が一般的で、前方から切っけいき修復する方法と腹腔鏡でお腹の内側から修復する方法があります。

適応はケースバイケースで選択します。埋め込む網の種類がいくつかあります。鼠径ヘルニアの場合、片側がヘルニアになると、もう一方もなることがあり10〜20パーセント程度と言われます。

自己判断・放置せず 必ず受診

脱腸といっても色々種類があることが分かっていただけだと思いますが、脱腸かな？と思ったら自己判断したり、放置したりせず病院に受診し医師に相談しましょう。



協同まつり中止のお知らせ

※新型コロナウイルス感染拡大のため、2022年度の協同まつりは中止となります。

ご理解とご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

★お問い合わせは北毛保健生協 事務局（☎24-2141）まで

9月の診療表は左記のQRコードでご確認ください。ださい。



※診療表は各事業所でもお渡しできます。

委員会紹介④

健康づくり委員会

委員長 荒木 昭夫

健康づくり委員会は、保健組織委員会（現・組合員活動委員会）の健康部会として、ほくもう健康ウォーキングや健康チャレンジなどのイベント、支部ごとの健康チェックや減塩チェックなどの活動を推進してまいりました。「ピンポンクラブ」が誕生したのも健康部会の活動の中からです。

その後、第58回通常総代会で健康づくりに特化した委員会の設立が提案され、

- (1) 組合員の健康づくりの事業と運動の企画推進
- (2) 支部、班における保健予防活動、健康増進活動
- (3) 健康づくりの事業と運動における、他団体との連携の推進
- (4) 生協の担い手育成
- (5) その他理事会からの諮問事項です。



具体的には、ほくもう健康ウォークエスト、ぐんままるごと健康チャレンジ、グラウンドゴルフ大会等、イベントの企画・運営や保健学校の開催、各支部での健康チェック（血圧・体組成測定）、塩分チェックの推進など、健康の維持増進に役立つ活動を行っています。

毎月第1月曜の午後 組合員ホールで開催

特に2008年から継続してきた保健学校が2年間実施できなかったことは残念であり、2022年度はコロナ禍でもできる方法を準備し、実施したいと思っています。

コロナ禍で実施できなかったこともありました。コロナ禍だからこそ実施できたこと、新たに始めることができたことがありました。

【ぐんままるごと健康チャレンジ2年連続目標達成】

コロナ禍での健康づくりの方法として、個人、家族で実践できることをPR

【オーラルフレイル学習】健康づくり委員会の中でオーラルフレイル（お口の

健康）について継続学習中【講師養成講座（教育文化委員会と共同）】教育文化委員会が開催していた班会講師養成講座の内容を健康づくりにも広げ、共同で開催しています。

【赤城自然園ウォーキング班】赤城自然園ウォーキング班をめぐらせています。

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、従来のよ



ほくもう健康ウォーキング (2019年)

うな大規模なイベント（ほくもう健康ウォーキングなど）を開催することはできませんが、赤城自然園法人招待券特別割引を活用し、支部毎の小さな班会として、赤城自然園「ウォーキング班会」をひろげる。

【ほくもう健康ウォークエストの開催】同様に、従来のように開催することはできませんが、分散型にし、脳トレを組み合わせることで楽しみながらウォーキングを行います。

* * *

健康づくり委員会では、これからの組合員のみならず、まの健康づくりの一助となるような活動を続けていきたいと思ひます。

みんなの 本場

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
看護師	パート
事務	常勤(2023年卒業予定者も可)
介護職員	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

わたしの一枚

吉岡支部 吉澤 八千代

これは昭和13年の春、父の妹夫婦の転勤記念に横須賀へ行った時の写真です。和服の両親と5歳の私、妹夫婦とその子どもたちです。

そしてこれはこの旅の記憶の1コマです。料亭のお姉さんに「着物がきれいね、エプロンがかわいい」と褒められて「着物はお姉ちゃん(4歳上)のを借りてきたの」と私。叔母は私の頭を撫でながら「お話が上手にできてえらかったね」と褒め、父は「子どもって素直で正直でいいね、みんないい子」と締めくくったそうです。

こんな環境の中で大きくなり、激動の戦中戦後を駆け抜けました。これはまさに私の1枚です。



赤城町棚下地区26部を各13部づつ夫婦二人で配布をしています。

● 配布者さん紹介 ●
赤城支部
石坂 弘口さん
優子さん



2021年頃から配布することになったまだ新人です。以前は組織部の職員が配布していましたが機関紙



の配布は地元の人をと、支部役員さんからの依頼で配布することになりました。今後も配布ができる間は夫婦共々元気に配布を継続したいと思います。宜しくお願ひします。

活動紹介



吉岡支部 コスモス



八木原支部 八木原南班会



半田支部 おしゃべり会



金島・豊秋支部合同 フードバンク準備



豊秋支部 Cafe あじさい



半田支部 折り紙作品班会



金島支部 フードバンク準備



八木原支部 八木原北班会



有馬支部 上有馬神戸班会



子持支部 あじさい班会



赤城支部 持柏木サロン



市街地東部支部 赤城自然園ウォーキング



北橘支部 子ども班会