# 北毛保健生協組合員現勢

2022年12月末現在

18,270人 出資金 …… 7 億6,846万円 1人平均出資金 …… 42.061円

> 組合員自身の力で組織を 大きく強くしましょう!



## 発 行 北毛保健生活協同組合

〒377-0005 渋川市有馬237 TEL 0279-24-2141 FAX 0279-24-8873 発行責任者 阿 くらしと医療編集委員会 編集責任者 印刷所上武印刷株式会社

からアンプラで

に取り組みます。 しています。月間中は各支部で創意工夫をこらし、 北毛保健生協では、 6月、 9月、2月を「班会開催月間」と

部で工夫して班会が行われてきました。 での班会ができません。活動制限がある中でも、 しかし、現在は新型コロナウイルス感染拡大のため、大人数 これまで各支

は「1番小さくて身近な地 医療福祉生協では、「班」 であると考えてい

で、身近な人との交流はと なくなってきている現代 ます。地域のつながりが少

ても重要です。

「班会」は組合員がもつ

いたい」、「気軽に話せるよ ている「いつまでも健康で の思いや願いを実現する場 うな居場所がほしい」など

# 通した交流 野菜づくりを

とした園芸班会を行ってい ンクへの野菜の提供を目的 金島支部では、フードバ

寒空の下、ニンジンの収穫・袋詰め作業を実施(金島支部)

`フードバンクのために支

立ち上げのきっかけ

ないか、という思いでした。 で声をかけ合い、協力して 詰め作業まで、支部の役員 草取り、間引き、収穫、袋 をお借りして、苗植えから 前理事長の中澤さん宅の畑 部として何かできることは

バンクでは100人分の

昨年7月に行われたフー

楽しく班会 のニンジンを提供しまし ばれました。 来場された方々に大いに喜 菜は「甘くておいしい」と た。支部で大切に育てた野 12月にはおよそ200人分

くの方にお渡しできるよう で配布をしたりと、より多 にしました。 は、社保平和バザーに提供 したり、小児科の外来窓口 たくさん収穫できた分

を動かすきっかけになって 域の新たなつながりができ ているスペースなどを活用 す。使っていない畑や余っ 深まる場にもなっていま いて、組合員同士の交流が して班会を開くことで、地 屋外での畑作業はからだ 支部、半田支部、八木原支 便潜血検査キットをお渡し がん検診の大切さを知って

積立をしていただいた方に て、期間中に加入・増資 いただくことを目的とし

しました。有馬支部、金島



タマネギとジャガイモを

支部ニュ

にも良いし、格別のうまさ

いよね」という声も寄せら にも取り上げられました。協の情報誌「comcom」 組みは、全国の医療福 期発見キャンペーンの れました。この大腸が 祉生 取り ん早

拾ういのち

生協強化月間では、

捨てるうんちで

取ったけれど、まだ検 持ち寄ってチェックをし、 す。身近な方々とキッ いらっしゃるかと思 に広めていきましょう。 大腸がんの早期発見を地域 していないという方も 便潜血検査キットを受け いま 多く トを



タマネギ苗の植付け (金島支部)

3人集まれば 「班会」は3人の仲

い班をつくることや、 など、自分たちに合っ す。それぞれの地域で新し 気軽に開くことができま 開かれていない班会の 集まれば、身近なところで しい班会活動を広めて 活動していたけれど最 近は 昔は

つも元旦に、「小野上温泉マ

ません。私はい

い意味は分かり

ラソン」に参加しています。

スで呼びかけて、 やった方が良会は定期的に 分かるため、 便容器をみんが開かれ、採 チェックは てチェ 血チェッ んて知らな 単にできるな をしまし なで持ち寄っ かった」「便潜 「こんなに簡 した。 ク 班 結果

できないので、走って汗を

元旦から何をすることも

かいた後の1杯の酒は健康

上村の時から続いていて、 です。マラソン大会は小野 て、もう30年が経ちます。 も40歳の時から参加してい **元旦に行われます。私自身** 

で、順位は32人中31位でし ました。71歳の私は最高齢 **畑があり、私は3㎞を走り** できるコースは1・5 ㎞と3 小学生から大人まで参加

すめします。ぜひ、来年の を行っています。老化は足 のではなく、年間を通して ウォーキングとジョギング 思ってもなかなか走れるも から進行しますので、おす いきなり3㎞を走ろうと

間が

マラソン大会でお会いしま

いいますが、深 元旦にあり」と

「一年の計

して便労

夜間外来(予約制)が始まりました。おしり(肛門など)で何か気になることがあれば、ぜひお気軽にお問い合わせください。 第2月曜日

コロナ禍での"困った"に寄り添う活動として、12月25日(日)に「第5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学校へチラ シを配布しました。また、より多くの方に知っていただけるように、機関紙「くらしと医療」への折り込みやニュースの配布なども行 いました。当日は群馬テレビに取材していただき、夕方のニュースで取り上げられYouTubeで配信もされています。

## 過去最多309人が来場

北毛病院の駐車場で開催し、前回の225人を上回る309人が来場しました。開始 前から多くの方々が列を作り、お米や野菜、インスタント食品などの食料や日用品 など、必要なものを持ち帰っていただきました。小中学校へのチラシの配布や日曜 日に実施したこともあって、家族連れの方も多く見受けられました。

今回の相談ブースは、ケースワーカーや看護師、ケアマネージャーなどの職員と 北毛病院小児科医師を中心に活動しているNPO法人ELMO(エルモ)にご協力 いただき、様々な相談に対応できるよう体制を整えました。当日は就労や生活費、 医療、子育てに関する相談が6件寄せられ、専門家がそれぞれの悩みを受け止め、 解決に向けた支援を行いました。



りんごなどの果物も提供

## 支え合いの輪が広がる

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、渋川北群馬民商の会員、北毛保健生協の支部と組合員や労働組合、コー プぐんま、あおば薬局からたくさんの物資の提供がありました。今回も、地域の中華料理店「開運」さんから50人分のお弁当を提供 していただきました。正田醤油、村岡食品、UCC上島珈琲、群馬ヤクルト販売などの企業からも物資の提供をいただき、これまで以

上に支え合いの輪が広がっています。

開始前から行列

また、今回も各団体・個人から多くのお米を提供していただきました。特に、渋川民商の 会員や渋川市社会福祉協議会からは100kgを超える提供がありました。他にも支部や組合員 個人から300人分を超える野菜(ニンジン、ジャガイモ、タマネギ、里芋、白菜、大根など) が集まりました。

今回余ったお米やインスタント食品などは、他の法人や団体に提供し活用していただきま した。

## これからも継続を

これまで5回開催してきて、長引くコロナ禍とそれに追い打ちをかける物価高騰の影響で、 生活が苦しく困っている方々が増えていることを実感しました。

このなんでも相談会・フードバンクは、みなさまの善意の輪が広がり、助け合い・支え合 いの活動を継続していくことで認知されてきました。前回から実行委員団体1団体、物資提 供団体6団体が増え、さらなる広がりが生まれています。今後も定期開催を目標に、自治体 をはじめ多くの団体、個人と連携を図り、地域の「困った」に寄り添う活動を続けていきます。

ご協力いただいたみなさまに感謝いたします。ありがとうございました。



たくさんの野菜を提供

2022年12月



病院へのおれてある。 品かう角は る信号機が 別院の北、 折はご注意ください。 角は「一時停止」となります。北毛機が撤去されます。2月以降は南か北、七福(そば・うどん屋)の交差 ·福(そば・うどん屋)の交差

制 に変更となります 時停止」 相 渡 武 川岜辺井村柳 子ッ子

藤田 孝

(小野上) 澤塚 水 水水水 塚 田 重

学校を休んでしまう子ども

ると憂鬱になるだけでな

そしてストレスを前にす

では月曜日の朝に本当に

学校に行っています。

憂鬱に囚われたものでした。

幸い子ども達は休まずに

曜日の夕方はサザエさんの

エンディング曲を聞いては

くらしの学校第2課「憲法学習会」

# 未来へつなごう

氏(群馬県労会議 講師:石田 清人 議長) 日時:2月24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

※感染対策上、参加は事前申し込み制となります (申し込み締め切りは2月20日(月)まで)

※新型コロナウイルスの感染状況によっては内容等変更になる 可能性もございますので、あらかじめご了承ください

域の組合員さんの中には、

会をご存じでしょうか?地

みなさん、院所利用委員

島田

憲子

★お問い合わせは北毛保健生協 事務局

委員になっているのか。

まずどのような人たちが

ではないでしょうか。 知らないという方も多いの

うにすること

(☎0279-24-2141) まで

員3人、各支部から選出さ

現在は理事2人、常勤職

後に委員会を開催していま として毎月第2火曜日の午 れた12人で構成され、原則



# ~不登校のメカニズムと予防のための生活習慣~ 北毛病院 小児科/救急科

どうして学校に行かな

61

は、 か? 何が違うのでしょう

ああ学校行きたくないな」

るのは、ストレスに対する どもを診ていると特に感じ 弱さ」です。 小児科外来で不登校の子 ストレスに対する「弱さ」

ているのが「自律神経」で

を口にします。

理由はない

の夜になると必ずこの言葉

うちの子ども達は日曜日

そうです。

そう言えばと振り返れ

私自身も少年時代の日

となく面倒臭いレベルのご 見れば重いものではなく、 く日常的なストレスです。 友達との人間関係などの何 そのストレスも客観的に の働き

などの身体症状までが出て しまうのです。 この「弱さ」に深く関わっ

血圧や心拍数や体温をコン してくれている神経です。 ために内臓機能を自動調節 トロールしているのも自律 自律神経は、生命維持の

頭痛や腹痛または嘔吐

自律神経の種類とそれら

神経です。

福

江

靖

と「副交感神経」の2種類 経は休息モードにします。 常に複雑なのですが、単純 戦闘モードにし、副交感神 に言えば交感神経は身体を があり、これらの働きは非 もちろん人間の日常は戦 自律神経には「交感神経」

感が優勢になるというわけ 動している時は交感が優勢 闘か休息かというほど単純 に働き、夜中眠る時は副交 神経は協調しながら日中活 ではないので、2つの自律

然界であれば死を意味する らなければ、休息モードで 経が即座に戦闘モードにな でしょう。

できるのです。 を瞬時に変化させることが 変化に応じてそのバランス なバランスをとり、 に対して2つの神経は適切 状況の

ちると、人はストレスとい です。そしてこの機能が落 身体も心も環境も短期間に う外敵と戦えなくなり、生 大きく変化するため自律神 き物としても弱くなります。 特に思春期は、子どもの

経のバランスを失いやすく

は外敵と戦えないので、自 ですが、例えば突然目の前 に外敵が現れた時に自律神

つまり、その時々の状況

これは自律神経機能の要

早起き」です。 ちにくくする鍛え方を紹介 します。簡単です。「早寝 朝の起床は副交感神経優

イントです。

ではないでしょう。

現在日本にいる引きる

悪影響であり、成長期の子 どもにとっては毒にも等し

反対に朝起床したら、

替えたり、軽い運動をする ぐに着衣を下着から全て着 す 倒的に多くなるのです。 て不登校になるケースも圧 なり、ストレスに弱くなっ

# 自律神経機能の鍛え方

対にスイッチする重要なポ であり、夜の就寝はその反 位から交感神経優位にス イッチする重要なポイント

などは自律神経スイッチに 二度寝・夜更かし・朝寝

いものでしょう。 のほとんどが不登校に端を り人口は60万人を超え、

最後に自律神経機能を落

発するそうです。

きたいですね。 ジタルデバイスの時 限」は是非とも実践して に、「早寝早起き」と 子どもを弱くしない て間「たい制デめ

などして目を覚ます習 つけることは自律神経 錬にとても有意義です。 睡眠時間は7時間~ の鍛を

2 月

の診療

表は左記の

不登校者数増加にも無関係らかになっており、近年のていることは科学的にも明 間が目安ですが、睡眠 子どもに睡眠障害を及 も大切です。 ブレット等の長時間使用 特にゲーム・スマホ ぼ用・り 質 時

> たさい。 でご確認く ニコード

診療表は各事業

そも

きます。 所でもお渡しで

# 8

・各院所に「虹の投書箱

・院所からの利用者に対す

会で「いのちの章典」

学習面では、5月の

力する

る報告事項や問題解決の

ための協力要請について

行いました。11月には

事業の質を考える学習

活動内容

を設置し、患者、利用者

家族からの意見や苦情等

# 院所利用委員

会

を収集してその内容を検

討する―投書箱は毎月1

必要な学習や職場訪問

委員会担当者交流会が

療福祉生協連の事業所

調査活動等を行う

今年度もコロナ感染拡大

になりました。

ラインで行われ、

日に開函します

生協の組合員と役職員と 主な役割 組合員に利用しやすいよ の協力により、 営する医療・介護事業所 、院所と呼びます)を、 生協が経

> 出された意見や苦情等を 生協班会や支部会議等で

医師をはじめとする医療

会として何かできることは りました。その中でも委員 のために、活動も制限があ

お寄せください

ご意見・ご要望どし

北毛保健生協の理念の実 指す院所づくりをするこ 現・医療福祉生協の「い のちの章典」の実現を目

していただくために利用 より多くの組合員に利用 者の医療生協運動への参 画を促進すること



「虹の投書箱」の開函作業

むしりを実施しました。 辺の清掃、植え込み等の草 もうの職員と交流しまし 今年度は栄養科や老健ほく 加してもらうことになり、 また、職員に委員会へ参

視ならできるのではと、建 ないかと話し合い、院外巡 物まわりや駐車場とその周 討結果、地域からのご意見、に寄せられた投書内容の検岐にわたりますが、投書箱 ナ禍であってもできる 院所からの情報等を「くら たいと思います。 しと医療」に掲載して これからは、たとえ 委員会の役割と活動

いき

だくことができるのか、委 軽に各院所を利用していた 員一味同心となって取り組 合員の方々に気持ちよく気 んでいきたいと思います。

コ のとコロ

いかに多く

0



委員会の様子 (組合員ホールにて)

す。 番で回ってきて、一番で回ってきて、一 お年寄りが多く、みなさ、近所にはひとり暮らし 毎月の機関紙を楽しみにし り暮らしの

豊秋支部平形 配布者さん紹介

家の周り あいさん は、息子に手伝ってもらい交通事故にあってから 会) (開き手 いと思ってい ついでにお話するこ がてら配布



# 一緒に働く仲間を募集しています

# 〈北毛保健生協で募集している職種〉

・医 師 (常勤) ・介 護 職 員 (常勤・パート)

· 言語聴覚士 (常勤)

無資格応募可

·看 護 助 手 (常勤・パート)

・調理補助員(常勤・パート)

無資格応募可

無資格応募可

護 師 (パート) ・運 転 手 (パート)

与 常 勤 月給 170,100円~253,500円+諸手当

パート 時給 895円~1,200円

勤務時間 常 勤 夜勤・休日出勤あり(手当及び振替休日等あり)

パート 勤務時間・日数 応相談 (短時間の勤務も可)

日 月毎のシフト制(4週7休制度)、有給休暇法定通り 特別休暇(夏季・冬季・忌引・永年勤続休暇等)制度あり

産前産後休暇・育児休業・介護休業等規程あり

遇常勤昇給年1回、賞与年3回、社会保険完備、 待

退職金制度あり

定年退職後再雇用制度あり、通勤手当支給

パート 勤務時間数により社会保険加入可 通勤手当支給

職場見学も随時受け入 れを行っています。 お気軽にお問い合わせ 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



八木原支部 青木 敏子

結婚20周年・主人の勤続25年の記念に、初めての海外旅行 でエジプトに行ったときの記念すべき1枚です。

出発前に飛行機が来なくなり、成田空港で1泊させられて翌 朝の出発となりました。19時間の飛行機の旅で夜にホテルに 到着し、翌朝ホテルの窓を開けると目の前にピラミッドがドー ンと見えたときは感動ものでした。

ナイルクルーズをし ながら見学したルク ソール、アスワン、ツ タンカーメンの墓、ア ブシンベル宮殿など古 代エジプトの遺跡は日 本では想像もできない ほど巨大で、古代エジ プトの繁栄を目の当た りにしました。

その後、オーストラ リア・中国・アメリカ など海外に出かける機 会が何度かありました が、この写真が最も思 い出に残る1枚です。







榛東支部 合同班会



伊香保支部 つどい



子持支部 あじさい班会



赤城支部 いきいきサロン南雲第一











豊秋支部 西浦班会



北橘支部 合同班会



半田支部 芸能班会