

北毛保健生協組合員現勢

2023年2月末現在
 組合員 18,290人
 出資金 7億7,164万円
 1人平均出資金 42,189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



豊秋支部 ウォーキング班会 吉岡町城山みはらし公園

地域に人と人とのつながりがあり、人生を自分らしく生きるための健康づく

誰ひとり取り残さないまちづくり

北毛保健生協は、北毛病院や北毛診療所、介護施設など医療や介護を通してこの地域で少しでも安心して生活できるような活動しています。
 また、病児・病後時保育、夜間小児科外来など子育て世代へのサポートも積極的に行っています。

**誰もが健康で居心地よくくらしを
 まちづくりを目指して**

り、まちづくりをすすめています。班会活動等を通じて「地域まるごと健康づくり」を進展させ、人と人がつながる場づくりを一層すすめます。「誰もが居心地よくくらしを」をつ

病気ではないから加入する必要がないのでは?

医療生協は健康な人びとが多数を占める団体です。健康を考える人びとの集まりです。

健康を考える人が多くなれば、それだけ「明るいまちづくり」につながり、保健や福祉、支えあいなど、さまざまな暮らしの中の問題を解決する大きな力になります。そのためにも、一人でも多くの方に組合員となつていただき知恵と力を集めたいと思います。
 健康で病院や診療所をあまり利用しない組合員や、事業所を利用しなくても班や支部の活動、生協の企画などに参加する組合員もたくさんいます。組合員のための事業所ですので、ご利用の際は、ぜひ生協に加入して下さい。

生協コーナー再開します

これまで休止していた「生協コーナー」を5月8日以降再開する予定です。

はじめて受診される方や組合員さんが利用しやすい病院にするために、受付案内や待合フロアでの患者さん組合員さんの心配ごとの相談もお気軽にお問い合わせください。

各診療科の案内、トイレや病棟など施設案内、マイクロバス発着の案内や高齢者、障がいのある方の来院時に車椅子での介助も行います。医療や介護でのお困りごともお気軽にお声掛けください。



北毛保健生協の地域支部は、榛東、吉岡、有馬、半田、八木原、豊秋、市街地

各支部が目標をもって仲間ふやしと出資金ふやしを行っています



教育文化委員会 講師養成講座「中華まんづくり」@カフェあじさい

東部、市街地西部、金島子持、小野上、赤城、北橋、伊香保の14支部で構成されています。毎年、仲間ふや

しと出資金ふやしの目標を掲げて生協強化の活動をすすめて、班会などにも楽しみながら取り組んでいます。

通常総代会の開催

定款第50条に基づく北毛保健生活協同組合第62回通常総代会を左記、開催いたします

記

日時.. 2023年6月24日(土) 午後1時30分~5時
 会場.. プレヴェール渋川(渋川市金井1298)

2023年4月1日

以上案内いたします

北毛保健生活協同組合 理事長 阿久澤 咏

血圧計

2021年定期健康診断を受けた際、胃カメラ検査にて胃潰瘍が発見されました。

特に症状がなかったわけでもないのに、内服薬治療で特に食事等は気にしていませんでした。翌年再度胃カメラ検査を行いました。胃潰瘍がまだ完治していませんでした。

それではだめだと思ひ、内服薬法と食事療法を同時にやりました。

今までの食事内容は、早食い、揚げ物、油もの、炭酸飲料やアルコール、コーヒーなどカフェインなども気にせず摂取していました。そこで今までの食事を見直し、ノンカフェイン(デカフェ)の飲み物などに置き換え、食事量もあつさりしたものを摂るように心がけました。

- 食事のポイントとして、
- ① 消化の良いものを摂る
 - ② 胃を刺激する香辛料などを避ける
 - ③ ゆっくり食べる
 - ④ アルコール、コーヒー、炭酸飲料は控える
 - ⑤ 脂肪分は胃の中に留まる時間が長いので油料理は控える

食事のバランスを考えて、痛みなど胃の状態が悪くなる必要がありません。時間をかけて食べることを心掛けています。日頃から生活の中で、運動や食事等は毎日楽しく健康に過ごしていけるよう、毎年人間ドックを受けるなど健康管理を心掛けて生活していきたいと思ひます。(匿名希望)

第26回 医療生協学校 “生協の歴史”が学べた

3月25日、第26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11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。

第1講座「北毛保健生協の歴史とあゆみ」

戦後の大変な中で、地域の方々を守るために頑張ってきたという歴史を学び、医療の大切さと強い気持ち、志をもつことが大切ということを感じました。

・みんなの要求でできた病院。苦しい時も多々あったと思いますが、明るく前向きな病院スタッフがあつてこそだったと思います。情熱にあふれてできた病院であることが分かりました。

第2講座「生協法」

生協はどんなことをやっているのか、どのように地域の役に立っているのかを知ることができました。私も組合員となるので、詳細を知れて良かったです。

・「北毛保健生協はやりかた」を用いて、組合員や事業について知ることができました。また、日々のあいさつや声かけからより良い環境、人間関係が生まれるため、そのようなことを大切にしたいと思いました。

第3講座「いのちの章典」

人々は助け合わないと暮らしていけないことを学びました。「人は死ぬために生まれて来るのではない」という言葉を大切にしていきたいと思います。

・コロナの死者、自殺者の多さに心が痛みます。いのちの章典の大切さを知ることができました。社会参加を行い、フレイルを予防することの大切さを改めて感じました。

保健学校卒業式

コロナ禍で開催を中断していた保健学校を3年ぶりに開催し、2月22日に卒業式が行われました。11月から2月にかけて行われた全8日間11講座に全て出席し、3支部・4人が卒業しました。

受講者からは「初めての参加でしたが、とてもためになり、あまり堅苦しくなく受講することができました。テキストも見やすく、家族にも見せたいと思います」「寝たきりは1番身近な問題なので、特に参考になりました。日々気を付けて生活していきたいと思います」などの感想が寄せられました。

受講者を対象としたアンケートの結果、全11講座のすべてに高評価をいただきました。2023年度も同じ内容で実施する予定ですので、多くの方の受講をお待ちしています。



平和と憲法、日本と世界の現状 ～憲法学習会報告～

2月24日に群馬県労働組合会議の石田清人議長を講師に迎え、くらしの学校第2課「憲法学習会」を組合員ホールで開催しました。社保平和まちづくり委員会の主催で、25人が参加しました。講演のテーマは「未来へつなごう 平和のバトン」。ロシアによるウクライナ侵略問題から、日本国憲法と平和、世界情勢などについて分かりやすく講演していただきました。

参加されたみなさんからは、「疑問に思っていたことが少し整理できた。人間が人間を殺すような国には、絶対になってほしくない」「戦争をしない国という意識を高め続けるべきと思う。防衛費増は、なんとしても反対したい」などの感想が寄せられました。

これからも社保平和まちづくり委員会では、くらしの学校などを通し、憲法学習を続けていきます。



組合員ホール集合形式で開催 全課程を終了した受講生のみなさんとスタッフ

三者協春の学習会

(コープぐんま、渋川北群馬民主商工会、北毛保健生活協同組合)

「腸から元気になろう！」

～腸活・大腸がん検診のすすめ～

日時：4月8日(土) 14:00～16:00
会場：渋川市中央公民館 2階講義室(渋川市渋川908-21)
講師：助川晋作(北毛病院 医師)

北毛病院外科医師として日々の診療に従事。外科専門医として大腸肛門病分野などで幅広く活躍。外科医師の他にICD(インフェクションコントロールドクター)として北毛保健生活協同組合全体の感染対策・感染制御専門分野を担当している。

どなたでも参加できます。

お申込み・お問い合わせ先
北毛保健生活協同組合 事務局 ☎0279-24-2141



福島 三三子	萩原 久志	野村 千夏子	狩野 好博	板倉 潤一	飯沢 輝江	(金島) 中村 敏子	稲本 誠治	(豊秋) 根岸 栄二	(半田) 加 入	森 てる	横手 満義	栗田 恵美子	(金島)
関 憲子	(豊秋)	増 資	下田 稜己	下田 伊織	(北橋) 星野 文子	佐藤 静江	榎本 敬子	荒木 厚代	宇持 子	木暮 孝雄	清水 重雄	清水 シツ子	(豊秋)
田中美恵子	(北橋)	唐澤 崇子	飯塚 春枝	(小野上) 羽鳥 英一	宇持 子	田中 幸子	清水 守	清水 保	清水 重雄	木暮 孝雄	栗田 恵美子	(金島)	

北毛保健生協に加入して、
健康なくらしを!!

医療講座



糖尿病予防について 「100人村の物語」

北毛診療所 菅野圭一

A村は人口1000人、住民全員が肥満で空腹時の血糖は正常だが、食後2時間の血糖が140から200の間だった。つまり全員がまだ糖尿病にはなっていないが糖尿病になりやすい體質の村だった。

そこへドクターKがやってきた。彼はあまり仕事熱心ではなかったが、この村人の状態を見て、糖尿病予防のパンフレットを配るだけだった。そして3年が過ぎ、健康診断の結果を見てドクターKは驚いた。100人中29人が糖尿病と

なっていたのだ。あわてて、ドクターKはタイムマシンを使って、3年前に戻り、村人に対して、糖尿病を防ぐプログラムを開始した。具体的には、①脂肪とカロリー摂取を減らした食事、体重の7%以上の減量(80kgの人は6kg減らして、74kgが目標)を行い、それを3年間維持する。②週に150分以上の運動(ウォーキングやジョギング)を続ける。そしてまた3年が経つ

た。すると今回は糖尿病になつたのは14人に減つていった。ドクターKは、「俺のおかげで糖尿病になる人が約半分(29人→14人)に減つた」と得意げだった。しかし糖尿病になつてしまった14人の村人からは、「先生の言うことを聞いてがんばつたのに糖尿病になつてしまった。骨折り損のくたびれもうけだ」と怒られてしまった。

改善による糖尿病予防に関する臨床試験の結果に基づいたものです(もちろんタイムマシンは使っていません)。この臨床試験によると、肥満があり耐糖能異常があると、特別な介入なしでは3年で約1/3が糖尿病を発症するのに対し、減量+運動による生活習慣改善プログラムを行うと、その発症が約半分になることが示されています。これを

して生活習慣改善(どれくらい大変かはやってみないとわかりませんが)することの予防効果を大きく感じるのでしょいか?それとも小さい? 実はこういった医療情報は、伝え方で受ける印象が大きく変わります。例えば「糖尿病にならない人が71人から86人に増える」と、「糖尿病になる人が29人から14人に減る」、それから「糖尿病になる人が約半分になる」ということは、すべてこの臨床試験の結果から言えることです。この中で最後の言い方が、糖尿病予防効果を高く感じさせませんか?医療情報を得る時に、このような言い回しの違いに惑わされないよう注意することは、結構大事なこともかもしれませんね。

職場紹介①

北毛病院 外来

外来には看護師14人、クラーク4人、視能訓練士1人のスタッフが働いています。経験豊かなベテラン看護師や子育てしながらも当直をこなしているアクティブなママさん看護師が揃った活気のある職場です。

当院には内科・外科・小児科・眼科・精神科の5つの診療科と専門外来があり、1日平均約200人の

受診患者さんが来院されます。外来スタッフは各科での受付と問診トリアージ、診察介助、処置室での採血や点滴、救急車の受け入れ、入院対応、訪問診療、内視鏡介助、手術室看護、ワクチン接種、発熱外来での検査など、さまざまな業務に携わっています。多岐多様な環境ですが、患者さんに寄り添い安心・安全な看護を提供することを職場目標

に、スタッフ一人一人が幅広い知識をもち、不安を解消できるような笑顔と、柔軟性のある対応ができるよう日々努力しています。日々の外来では、待ち時間が長くなることでご迷惑をおかけすることもございますが、より良い外来にしていく為にスタッフみんなで患者さんの声に耳を傾け、積極的に業務改善にも取り組んでいます。ご意見やご要望がありましたら声をお聞かせください。

また、医療、介護等でお困りの事も、外来スタッフが多職種と連携を行い、患

者さんとご家族様の力になりますので、お気軽にお声掛けください。



北毛病院 外来スタッフ

北毛保健生協外来医師診療表(2023年4月~)

〔-は休診〕

北毛病院 (24)1234

北毛診療所 (24)2818

Table with columns for Department (内科, 小児科, 外科, etc.), Day (月, 火, etc.), and Doctor Name. Includes a detailed schedule for various medical services.

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 AM11:00・午後 PM4:00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。 大腸肛門外科 火曜日午前外来はAM10:00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 初診の方の受付は行いません。 専門外来 午前AM9:30診療開始、AM11:00受付終了となります。 午後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。 石川医師は予約制となります。 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。

《「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



3年前に定年退職して、東京から群馬に戻りました。それまで札幌、仙台、東京と48年間都会暮らしでした。右も左も地名、人名も分からない新参者です。

●配布者さん紹介●
有馬支部
田中喜市さん



ゆるいつながりで知り合いを作るために生協に加入。ピンポンできる距離まで近付ける機関紙配布を引き受けました。何も持たずに近づくと不審者に間違われるから、「生協の人」と認識されるように、これからもゆるくテクテクします。

わたしの一枚

「歩行者天国の再開を期待して」

市街地東部支部 高田 都芳



私の住む辰巳町ではコロナ禍になるまでは、毎年春と秋に渋川駅前通りで歩行者天国が開催されていました。

これは辰巳町の自治会と駅前商店街振興組合の役員さんたちが協力し合って開催していました。私は、主催者側の一人として町内の皆さんと共に協力し合って設営に当たらせて頂きました。

主な催し物として、フリーマーケットがあり、売る人も買う人も興味津々で楽しんで頂いたようです。

他にも、会場のほぼ中央で渋川吹奏楽団や各学校の吹奏楽部、趣味仲間の楽団などによる演奏がありました。そして、踊りでは子どもたちによるストリートダンス、ハワイアン、だんべー踊りなど多くの出演者により見物される皆さんを楽しませてくれました。

早くコロナ禍が落ち着き、再び賑やかな歩行者天国が開催されることを願っています。

職員募集

〈北毛保健生協で募集している職種〉

- ・医師 (常勤)
- ・言語聴覚士 (常勤)
- ・看護師 (常勤 2024 年卒・パート)
- ・看護助手 (常勤・パート) 無資格応募可
- ・事務 (常勤 2024 年卒・パート)
- ・介護職員 (常勤・パート) 無資格応募可
- ・調理補助員 (常勤・パート) 無資格応募可
- ・運転手 (パート)

給与 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)

休日 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

待遇 常勤 昇給年1回、賞与年3回、社会保険完備、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

活動紹介



吉岡・半田支部 合同健康チェック @よしおか温泉



金島支部 健康チェック @渋川老人福祉センター



赤城支部 持柏木サロン



榛東支部 いきいきサロン(5区)



八木原支部 新春のつどい



豊秋支部 cafe あじさい



有馬支部 上有馬神戸班会

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 4月22日(土)
- 開催場所 (受付) 渋川市総合公園 バーベキュー場西側
- 受付時間 午前9時30分～午前11時30分の間、お好きな時間にお越しください
- 参加条件
 - ・組合員、未組合員
 - ・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 無料
- 当日の流れ
 - ①バーベキュー場西側(受付)にお越しください。ルールの説明をします。
 - ②総合公園内に隠された脳トレを実施してください。
 - ③バーベキュー場西側(受付)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 4月20日(木)

★お申し込みは北毛保健生協 事務局(0279-24-2141)まで



第18回

支部交流グラウンドゴルフ大会のお知らせ

- 日程 5月30日(火) 9時～12時予定
- 場所 渋川市坂東橋緑地公園 (渋川市半田)
- 参加費 300円 (※申し込み締め切り 5月8日(月))
- ★参加につきましては、ご本人が組合員である方に限らせていただきます。
- ★参加当日はご自宅での検温をお願いします。
- ★お申し込みは北毛保健生協 事務局(0279-24-2141)または、お近くの地域の実行委員まで

