北毛保健生協組合員現勢

2023年３月末現在

組合員 …… 18,112人
出資金 …… ７億5,304万円
１人平均出資金 …… 41,577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

みんなで語って、みんなで交流 医療生協らしさを共有

3月29日に「組合員支部活動交流集会」を開催しました。コロナ感染対策のため4会場に分け、リモートで開催しました。各支部の運営委員を中心に36人、役職員6人の計42人が参加しました。

今回で3回目となる組合員支部活動交流集会は、①各支部における活動を共有し支部活動を豊かにする②次年度における支部の活動方針や計画に活かす③コロナ禍だからこそ工夫して活動を継続する。また、Web活用を経験することを目的として開催しています。

はじめに指定報告として、「支部診断から見えてきたもの」「医療生協らしいとりくみ」「健康づくりをすすめるために」をうけて、その後各会場にてグループディスカッションを行いました。

支部診断から見えてきたもの

この間、各支部で取り組んできた支部診断（レーダーチャート）を改めて確認しました。そのうえで各支部の更なる活性化を目指し、運営委員会出席率、班会開催数、特徴的な班会などが報告されました。班会を通じて楽しい企画を考えて実践し、そこからつながり、更に新しい人が参加して輪が広がることが紹介され、一緒に活動する意義が深められました。

医療生協らしいとりくみ

コロナ禍の間は、対面での地域組合員と職員との班会が開催できませんでした。小野上支部では医療生協らしい日々の健康づくりを心掛け、北毛病院リハビリ科の協力のもとオンライン班会を開催しました。理学療法士からオンラインにて、正しい歩き方とストレッチの指導を受け、コロナ禍でもできる健康づくりが紹介されました。

健康づくりをすすめるために

私たち医療福祉生協は「地域まるごと健康づくり」をすすめています。人々が健康になるためには健康な場所が必要です。健康な場所とは、〝基本的な物資の入手が確保され、社会的な結束力があり、住民の心身の健康を促進する計画がある〟とされています。

私たちの医療生協活動において身近な健康な場所は、班会です。誰もが安心して自分らしく暮らせる地域社会をコロナ禍でも「みんな」で作り出すことができます。コロナ禍により、つながりが薄くなり孤立し、さらに困りごとが見えづらく深刻化することが懸念されます。だからこそ、病人だけでなく健康な人も参加する、参加できる医療生協活動の出番です。

◇　◇　◇

医療生協を通じて地域の課題や困りごとを把握していくためにも、健康な居場所づくりをすすめていきましょう。

また、その地域住民の社会的孤立を防ぐためにも、いつの時代も地域住民とつながりづくりを継続していきましょう。

総代選挙のお知らせ

北毛保健生活協同組合定款第44条、45条及び総代選挙規約にもとづき、下記、総代の選挙をお知らせいたします。

記

○立候補受付期間　2023年６月１日～６月22日
○立候補受付方法
立候補者は総代選挙管理委員長に所定の届出書を提出します
○候補者資格
2023年３月31日現在、組合員本人であること
○選挙区域並びに総代定数

選挙区域	総代定数	選挙区域	総代定数
榛　東	14	小野上	6
吉　岡	27	赤　城	27
有　馬	12	北　橘	13
半　田	10	伊香保	5
八木原	10	吾妻郡	5
豊　秋	23	職　場	4
市街地東部	12	計	233
市街地西部	14		
金　島	24		
子　持	27		

○総代の任期　２年間
○問合わせ先
北毛保健生協事務局（電話24-2141）

2023年５月１日
北毛保健生活協同組合　総代選挙管理委員会
委員長　島田 憲子

地域区分理事候補推薦申し出のお知らせ

第62回通常総代会開催にあたり、定款第18条、第19条及び役員選任規約（以下規約）にもとづく理事候補の推薦申し出に関して左記、お知らせいたします

記

○理事選任を行う通常総代会
◆日時　２０２３年６月24日（土）午後１時30分　◆会場　プレヴェール渋川（渋川市金井１２９８）
○区域別理事の定数
榛東１　吉岡２　有馬１　半田１　八木原１　豊秋２　市街地東部１　市街地西部１　金島２　子持２
小野上１　赤城２　北橘１　伊香保１
○申し出の資格　２０２３年３月31日において組合員本人であること
○申出受付期間　２０２３年５月１日（月）から５月16日（火）までの期間
○申し出受付方法　所定の推薦申出届書に記載の上、当人の署名を付して組合に提出します
○理事の選任　第62回通常総代会において、定款、規約に則り行います

以上

２０２３年５月１日
北毛保健生活協同組合　理事長　阿久澤　咏

血圧計

今年は例年になく桜の開花も早く、あちらこちらから聞こえて来る満開の声にコロナ禍で制限されていたお花見も自由解禁となり、みんな心はずむ今日この頃でしょう。

ですが、他にも例年にないものが…。それは「花粉の飛散量」です。過去最高を記録しているそうです。

また、日本人の半数以上の人が花粉症であるとか。ご多分に漏れず私もその一人です。

私も年齢が進むにつれこ数年は軽症で済んでいましたが、今年は違います。

目はかゆく、鼻はぐじゅぐじゅ、くしゃみの連続です。

あれは私が嫁いでまもなくの頃です。

朝食の用意をしていた時のこと、突然のくしゃみの連発、それを聞いていた今は亡き舅に「こんなくしゃみをする嫁はこの辺にはいない」と言われたことをふと思い出しました。

この季節になると憂鬱になります。

そんな中、今年はWBC（ワールドベースボールクラシック）で日本代表が世界一になりました。日本中が夢と感動の中へ、そして最後まで絶対あきらめないという精神を与えてくれた選手の皆さんへおめでとう！ありがとう！いまだ余韻が冷めやらぬ思いと熱気で花粉もどこかへ行ってくれることを願っています。（TG）

大腸肛門外来　第２月曜日　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。

三者協　春の学習会

消化器がん　リスクと予防

～大腸の仕組み、腸活で健康生活～

４月８日、渋川市中央公民館で三者協（コープぐんま、渋川北群馬民商、北毛保健生協）による春の学習会が開催されました。今年のテーマは「消化器がんリスクと予防、大腸の仕組み、腸活で健康生活」北毛病院外科科長　大腸肛門科　助川晋作先生を講師に迎えて、①大腸などの消化管のお話②腸内細菌のはたらき③消化器がんの発生リスクについてスライドを使って分かりやすく丁寧に講演していただきました。全体で47人が参加しました。参加者の感想を紹介します。

40代女性

便秘の方には、消化器を動かすように全身運動が必要と思っていましたが、運動することががん予防につながることがよくわかりました。がん予防の視点からも運動が大切と感じました。また、小腸の中の善玉菌を増やすためにも食生活に気をつけていきたいです。

40代女性

夫が以前、大腸ポリープを切除したので、興味深く勉強させて頂きました。生活習慣もまだまだ見直さなければならないことも多く、日常生活を振り返る良い機会になりました。女性も大腸がんになる確立が高いので自分自身も気を付けたいと思います。スライドもお話も分かりやすく大変勉強になりました。

50代女性

腸内細菌の話はとてもわかりやすく、楽しく、よく理解できました。がん予防の話は食事、運動の他いろいろな面からの話があり、これからすぐに生活に取り入れられそうなものがありました。ピロリ菌の除菌の必要性の話も説得力がありました。全体的にとてもわかりやすくとてもよい学習会でした。

70代男性

便潜血チェック、内視鏡の必要性、重要性が分かりました。健診の重要性もよく分かりました。自分のほかに、組合員にもすすめたいと思いました。

北毛保健生活協同組合70周年記念

ほくもう健康ウォークエスト87人が参加

４月22日に北毛保健生活協同組合70周年記念「ほくもう健康ウォークエスト」を開催し、87人が参加しました。「ウォーク＝歩く」と「クエスト＝探検、冒険」の意味を掛け合わせ、「ウォークエスト＝歩いて探検、冒険」という意味です。朝から晴天で絶好のウォーキング日和となりました。

渋川市総合公園の敷地内に設置された５か所のチェックポイントで、脳トレ問題を解きながら１周約２㎞を歩くコースで行われました。午前９時から午前11時30分までの間で受付順にスタートしました。

参加者からは、〝きれいな八重桜やレンゲツツジを見ながら歩けて楽しかった〟〝脳トレ問題が思っていたよりも簡単だった〟などの感想がありました。また、次も参加したいという声も多く聞かれ、楽しく参加いただけるよう企画していきます。たくさんの方々の参加をお待ちしています。

チェックポイントで脳トレクイズ

楽しみながらウォーキング

診療表変更のお知らせ

４月号に掲載した診療表より下記の通り変更になります。

【北毛病院】

＊整形外科（第４週土曜日　午前）医師交代→窪塚医師

５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。

北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

2023年3月

加入

【吉岡】石倉秀次　狩野春男　高橋賢一　冨岡美智恵
【有馬】蟻川浩子　蟻川登
【豊秋】宮川政子　山口和代　丸岡晴彦
【金島】小林シゲ　太田広子
【市街地西部】藤井園枝
【市街地東部】荒木鈴子　飯塚洋美　板倉安子　沖藤泰宣　加藤達歳　加藤テイ子　岸村治　木村正　斎藤博　田中千恵子　田中敏郎　吉田きく
【子持】小菅澄子　坂定子　石関ヒデ子　中澤ヒロ子　中澤三津子　仲澤澄子　中島季子　中村ふさ子　中山徳雄　生津倫　春米亜希子　星山亜希子　本多莉世　本多芽生　儘田ミエ子　村上武子　渡部秀子　渡部富江
【有馬】飯野榮子　飯野美千代　飯野みどり　市村節　伊藤哲夫　居村泰雄　居村カ　入澤はつの　小黒千明　小黒芳子　清水要子　清水シッ子　清水重雄　清水守　清水保
【豊秋】石関藤吉　田中和枝　石坂峯子　阿久澤伊野江　野中和枝　佐藤宏子
【吉岡】

増資

石坂和恵　橋爪とめ　佐藤秀明　渡部哲雄
【伊香保】
【子持】
【金島】
【市街地西部】
【市街地東部】
【有馬】
【豊秋】
【吉岡】

積立

【榛東】井上さかゑ　西田英明　西田雍子　東原敏子　星野仙子　宮田緑　山口和代　丸岡晴彦　蟻川浩子　蟻川登
【吉岡】阿久澤伊野江　石坂峯子　市川静江　猪俣智恵　猪俣友遥　猪俣陽輔　猪俣恵子　猪俣恵美子　大林佳子　狩野林弘　後藤トヨ子　小林稔幸　小林米治子　坂田常治　坂田美恵子　篠田璃希　篠田瑠威　関矢アキミ　高橋由美子　田中きく江　田中ヒデ子　中澤三津子　中島季子　中村ふさ子　中山徳雄　生津倫　春米亜希子　星山亜希子　本多莉世　本多芽生　儘田ミエ子　村上武子　渡部富江
【北橋】唐澤崇子　生方肇
【小野上】近藤春實　藤岡良明
【子持】石関イサ
【有馬】
【豊秋】
【市街地西部】
【市街地東部】
【八木原】青木テル子　青木敏子　梶原茂　川原満　鈴木照男　鳥山金吾　鳥山こころ　山口武　山田紀江　山宮益夫　山田友子　矢島茂君　矢島紀志　矢島春美　松本恵子　星野弘子　野村イサ子　西脇富枝　田島二三子　高橋佐美子　高橋節子　高木悦子　高木暮静江　木暮市子　熊谷敏子　大島美代子　足立みどり　足立康平
【半田】山浦千枝子　山浦克美　盛山榮友　盛山はるか　茂木杉子　宮下正子　宮下歌子　星野かや子　外丸トミ　外丸けい子　土谷伸一　高橋洋一

検査時間15分でＯＫ。結果は3日で郵送します。　注：朝食を食べずに来院下さい。　問い合わせ先：北毛病院検査室　☎0279-25-2074》

医療講座

禁煙指導をどうするか？

北毛病院内科　吉野和博

経口型禁煙補助薬チャンピックスが、市場から姿を消して2年になります。この間禁煙外来は、休診せざるを得ませんでした。

チャンピックスが登場する前のやり方、すなわちニコチンパッチを使って徐々にニコチン依存症を改善する方法も、できなくはありません。しかしこの方法ですと、もちろん禁煙成功する方はいらっしゃいますが、成功率は明らかに低下します。

また、加熱式たばこのニコチン吸引がどのくらいの量なのかよく分からないため、ニコチンパッチのほうがかえって高いニコチン血中濃度になってしまうことも、あり得ます。

しかし禁煙外来を再開するには、根拠をもって適正な対処をしなければなりません。この点が引っかかって、再開に踏み切れずにいます。

こんな状況下でも、タバコによって体を蝕まれていく人は続々と発生しています。紙タバコの喫煙者はその数を減らしながらも、根強く残っています。そんな方にはやはり、禁煙をおすすめしたく思います！紙タバコにはこれまで長い間蓄積されたデータに基づいた有害性が数多く報告されています。

肺癌に限らず、体中のあらゆる臓器の癌の発生率を上げる事がわかっています。また、癌以外の様々な疾患の発生因子・悪化因子でもあることも知られています。

タバコをやめれば、その時点から病気の悪化は止まりますから、いつの時点でも止めることには意味があります。

同様のことが、おそらく加熱式タバコなどでも言えると思います。「おそらく」としか言えないところがなんとも弱いところですが、確たるデータが揃うまでは、このような言い方に留めておきたいと思います。

チャンピックスが1日も早く復活し、禁煙外来再開出来る日を、心待ちにしております。

また、加熱式タバコなどの有害性も、もう少し明らかにされるのを待ちたいと思います。

職場紹介②

北毛病院　2階病棟

2階病棟は「一般急性期病棟」で外科と内科と眼科の混合病棟です。看護体制は7対1看護体制の基準で、3つある病棟の中で1番看護師の人数が多く、スタッフ37人中32人が看護師です。また、そのうちの7割が20～30代と若い年齢のとてもフレッシュな病棟です。看護師のほかにも看護補助者、社会福祉士、クラークが一緒に日々働いています。

2階病棟は①入院、退院、転棟が多く、患者さまの入れ替わりが多い②外科（大腸がん・胃がん・ヘルニア・痔）眼科（白内障・硝子体）の手術をしている③重症患者さまが多い。という特徴があります。

高齢化に伴い認知症を併発している方がとても多く、重症患者さま、手術患者さまを看ながら認知症患者さまの対応も必要になっております。

私たちはそういった状況の中で、常に患者さま、ご家族さまの立場に立って、最善の看護ができるよう日々奮闘しています。

看護の現場は毎日、目が回るほど忙しいですが、どんなに仕事が大変でも「ありがとう」の言葉で誰かの役に立てていることを実感でき、疲れも吹っ飛んでしまいます。これからも「ありがとう」と言ってもらえる看護を目指し、日々努力していきたいと思っています。

コロナ禍で、ここ数年は組合員さんと一緒に活動することができませんでした。つまり生協活動を肌で感じ学ぶ機会が持てなかったということです。

今年度はWithコロナで、若いスタッフを中心に生協活動に参加していきますので、これからもどうぞ宜しくお願い致します。

北毛病院　２階病棟スタッフ

新着任医師紹介

内科　周佐　峻佑

今年度より総合診療専門医として北毛病院へ着任しました。地域の皆様の健康な生活の支えとなれるよう努めていきます。

小児科（救急科）　永井　裕介

小児科と救急科両方を担当します。地域の皆さんの健康を守れるよう精一杯頑張ります。

内科　岩出　良介

今年度より北毛病院の内科で勤務しております。地域の皆様の健康に貢献できるよう頑張ります。

2023年度新入職員

よろしくお願いいたします。

2023年度新入職員オリエンテーションが開催されました。

事務２人、看護師７人、看護助手１人、介護職員５人合計15人の職員が新しく入職しました。新入職員オリエンテーションでは、生協の理念、事業内容、職員心得、医療安全・感染対策、電話応対研修、接遇学習など２日間にわたって研修が行われました。

みんなの広場

職員募集

医　　師	常勤
言語聴覚士	常勤
看　護　師	常勤2024年卒業予定者
看護助手	常勤、パート
事務職員	常勤、パート、常勤2024年卒業予定者
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

「リズムス＆Ｂフラッツ」

金島支部　荒木　昭夫

これは2023年元日、渋川市総合公園での一枚です。

昨年、音大生のサックス四重奏を見学し、55年前の自分自身に瞬間移動しました。当時、職場の仲間５人で「リズムス＆Ｂフラッツ」を組み、私はテナーサックスを担当していました。

物置の片隅に50年以上忘れ去られていた楽器を持ち出し、昨年６月から吹き始めました。11月にメンテナンスして頂いて、ダメになった部品を交換しました。

今、モーツァルトのトルコ行進曲を練習しています。

毎日が憤りと楽しみの繰り返しですが、続けていきたいと思っています。

私も配ってます

●配布者さん紹介●

伊香保支部
近藤きよみさん

2年前に前の担当者に代わって配り始めました。

健康には人一倍気を使い、毎日のラジオ体操、グリーン牧場までの1万歩のウォーキング。

「食は命」、栄養のバランスと毎日の納豆を欠かさず1日30品目を摂るようにしています。

健康第一、足腰のために配布を続けたいと思います。

活動紹介

半田支部　新春のつどい

子持支部　健康チェック

北橘支部　はぁーちゃん家

赤城支部　放射能測定

金島支部　園芸班会

生協山の会からのお知らせ

2023 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感染症が減少してまいりましたので、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？
気分転換にぜひご参加ください。
くわしくは役員、生協組織部（24-2141）までお問い合わせください。

北毛保健生協 山の会

2023年度上期　山行計画

月例会日程	山行先	標高（m）	地域・方面	特　徴
５月７日（日）	中倉山	1,520m	栃木県足尾市	はげ山と孤高のブナ
６月11日（日）	甘利山	1,731m	山梨県韮崎市	レンゲツツジが見頃
７月９日（日）	野反湖エビ山	1,744m	群馬県中之条町	一面のニッコウキスゲ
8月11日（金）山の日	至仏山	2,228m	尾瀬、片品村	夏の尾瀬ヶ原を一望
９月10日（日）	根子岳	2,207m	長野県上田市	北アルプスの絶景、マツムシソウ

注１　入会資格は、北毛保健生協の職員・組合員およ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　会費を納入した会員には、山行計画をその都度または一括して郵送（または配布）します
注４　当日参加費は 4,000 円前後を予定しています。ワゴン車または、マイクロバスを利用
注５　2023 年度の総会を４月８日（土）に開催しました

健診科からのお知らせ

人間ドック・特定健診・後期高齢者健診・他
～年に一回 受けて安心 健康診断～

●**人間ドック**
５月～ 12月は大変混みあいますので、早めのご予約をお願いいたします。

●**渋川市　特定健診・後期高齢者健診**
実施期間　2023年６月１日（木）～ 2023年11月30日（木）まで

●**吉岡町　特定健診・後期高齢者健診**
実施期間　2023年６月１日（木）～ 2023年10月31日（火）まで

●**榛東村　特定健診・後期高齢者健診**
実施期間　2023年６月１日（木）～ 2023年11月30日（木）まで

●社会保険被扶養者特定健診は、実施医療機関名簿に北毛病院とある場合には健診ができます（北毛診療所では健診できません）。

●**せいきょう健康チェック**
北毛保健生活協同組合に出資している方（組合員）は、1,000円で健康チェックが受けられます。

●**睡眠時無呼吸症候群の簡易検査**
簡易検査は、機械を装着して２晩寝ていただくだけの簡単な検査方法です。
１回2,000円で貸し出ししています。

●**協会けんぽ生活習慣病予防健診**
お一人からでも予約受付しております。
※事前予約が必要です。

お問い合わせは　北毛病院健診科（TEL：25-2079）
北毛診療所（TEL：24-2818）
【北毛診療所では、市町村（渋川・吉岡・榛東）の特定健診・後期高齢者健診とせいきょう健康チェックが実施可能です。】