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　眞
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

北毛保健生協組合員現勢

2023年７月末現在

組合員 …… 18,215人
出資金 …… ７億6,232万円
１人平均出資金 …… 41,851円

組合員自身の力で組織を大きく強くしましょう！

ありがとう　助かる　広がった支えあいの〝わ〟
～第６回なんでも相談会・フードパントリー～

高騰する物価、長引くコロナ禍――くらしや健康にじわじわ影響が広がっています。さまざまな地域の〝困った〟に寄り添う「第６回なんでも相談会・フードパントリー」が７月23日、北毛病院駐車場を会場に開催されました。今回も、これまでと同様に渋川市と渋川市教育委員会、吉岡町と吉岡町教育委員会から後援を受け、渋川市・吉岡町全小中学校の全児童・生徒へ案内チラシを７０００枚配布しました。その影響か家族連れの若い世代の参加が多く見受けられました。

過去最多 ３４３人が来場

会場には、厳しい暑さにもかかわらず大勢の人が列をつくり、開会と同時に準備された物資を手にしていました。お米やレトルトカレーなどいろいろな食品・食材、日用品、夏野菜に加えて冷たいかき氷を提供して好評でした。

順序よく物資を受け取る参加者

相談コーナーでは、ケースワーカーや介護支援センターの看護師、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）の協力で、さまざまな相談に対応できるよう体制を整えました。生活費、医療費に関する相談が２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。

支え合いの〝わ〟さらに広がる

主催する実行委員会には新しい団体も加わり、各団体の機関紙やニュース、ＳＮＳ、事業所窓口で宣伝を広げました。渋川市社会福祉協議会も実行委員会に参加し、テントやかき氷機などの協力をいただきました。

物資の提供は実行委員会の諸団体のほか、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、中華料理店「開運」からお弁当を提供していただきました。

渋川北群馬民商からは１６０kgのお米、コープぐんまからはたくさんの物資、北毛保健生協の支部からは数種類の夏野菜が提供されました。初出品のスイカは抽選となりました。金島支部はこの日のために独自の野菜づくりにとりくみ、北橋支部や赤城支部からもどっさり野菜が届けられました。また、物資購入のために資金カンパを呼びかけ北毛生協労組をはじめ、たくさんのみなさんから協力をいただきました。

人と人、お互いが助け合う「なんでも相談会・フードパントリー」は開催するごとに支え合いの〝わ〟が広がってきています。

暑い中のかき氷は大盛況

生活苦がアンケートにも

来場の96人からアンケート記入をいただきました。大雑把に分けて高齢者、現役世代は半々です。

困っていることは、収入55・1％、仕事11・2％、育児5・1％、病気やケガ15・3％、介護7・1％でした。

開催を知ったのはチラシ55・1％、生協機関紙11・2％、友人知人9・2％、ＳＮＳ・ホームページ3・1％でした。

くらしへの不安が広くあること、世代を渡るように賃金、年金、長引く不況と仕事、物価高など、生活がますます苦しくなっていることを思わせます。また、情報としてはチラシ・機関紙の役割が大きいこと、クチコミの広がりなどが示されています。

たくさんの野菜も提供

「困った」に寄り添う運動をすすめましょう

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。誰もが安心してくらせる地域、持続可能な開発目標（ＳＤＧｓ）を達成する社会にしていく市民運動として、みんなで関わりながら、一歩ずつ前進していきましょう。

ご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。

血圧計

北毛保健生協ができて70年になると聞きました。私の人生に照らし合わせると、70年前は2歳でその時のことは思い出せないですが、小学校の時のことは今でもはっきりと覚えています。なぜかと言うと、虫歯で何回となく泣かされたことで、よく学校を早退、遅刻しました。中学校の時は、学校が遠いためバス通学でみなさんも良く知っている米軍の普天間飛行場の近くで騒音がすごかったことを今でもよく覚えています。高校生の時は、野球部に所属し、夜遅くまで練習をしていました。就職のため、パスポートを持って憧れの東京で働いて10年、結婚して群馬に来て43年、沖縄を出て53年になりました。

今では、子供3人、孫7人で日々楽しく年金生活を過ごしています。

孫が成人するまで、人生100年時代と言いますが、認知症にならないように日々気を付けながらこれからも頑張ります！

（半分ナイチャー）

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。

原爆の恐さを風化させない
原水爆禁止世界大会in長崎
8月7日～8日

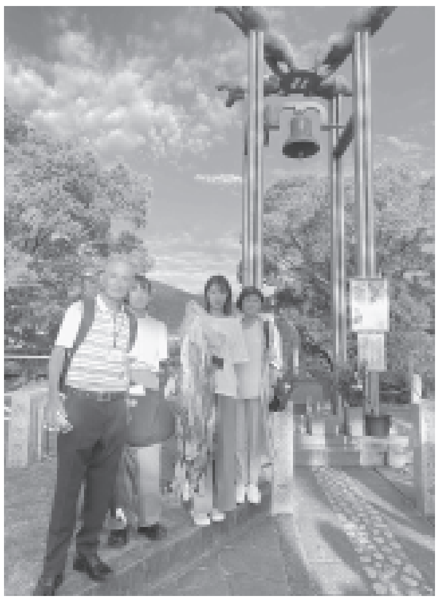
北毛保健生協では、毎年原水爆禁止世界大会に代表派遣をしています。今回の長崎大会は、台風接近のため日程を変更して閉会総会と分科会を開きました。オンライン視聴と併せて4300人が参加し、核兵器廃絶に向けて「ただちに行動に立ち上がろう」と訴える決議「長崎からのよびかけ」を採択し、閉幕しました。今大会は赤城支部から1人、職場から2人が代表で参加しました。

78年前の歴史の重み

赤城支部　狩野　孝

初日は、台風の影響もあり、飛行機の離陸時間が遅れた為にメイン会場の長崎市民体育館の席はすでに満席。地下にある文化ホールからの参加となり、期待した会場の雰囲気を肌で感じることが残念ながらできませんでした。

路面電車に乗り、平和公園で折り鶴を捧げてから、原爆資料館で改めて原爆の恐ろしさを心に刻むと同時に、78年前の歴史の重みを思い起こす良い機会となりました。


左から狩野さん、柴崎さん、大友さん

原爆の恐ろしさを再認識

北毛病院　栄養科　大友　理沙

1日目の開会総会では各国代表の演説を聞き、核抑止力の持続性についての懸念や核開発の現状が強調され、平和が脅かされていることがとても恐ろしいと思いました。核兵器禁止条約に日本を含む未参加の国々が署名することの重要性を感じました。

2日目の分科会では、青年の広場に参加し、被爆された方の講演を聞き、原爆資料館で見てきたことと結びつき、原爆の恐ろしさを再認識しました。

被爆者の平均年齢は85歳になったそうです。生の声を聞ける私たちの世代が、核兵器廃絶のために積極的に取り組むことが大切だと感じました。

次の世代に伝えていく風化させない

有料老人ホーム　ほくもう　柴崎　めぐみ

長崎への代表派遣で、原爆資料館や平和公園を訪ねたり、被爆者のお話を聴きましたが、どれも自分が想像していたより遥かに残酷で悲惨なものばかりでした。

被爆者のお話の中で、飛行機の音が聞こえてきた瞬間に目の前が真っ白になり、気が付いた時には死の光景が広がっていたという話には胸がえぐられるような感覚になりました。そして、私たちに何ができるのかと考える中で、次の世代に伝えていくこと、風化させないことが大切だと思いました。平和が核によって壊れてしまうこと、核によって脅かされることは絶対にあってはならないと思います。

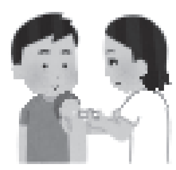
長崎型原爆ファットマンの模型

２日目分科会会場

インフルエンザ予防接種のお知らせ

実施期間　2023年11月1日から

＊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　8：30～11：00（月曜～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。

2023年7月

加入

（榛東）宿原初雄　中関市助
（吉岡）大島茂　髙橋恵美　田子裕昭　松井ミサ子
（八木原）松井佳範
（豊秋）金井美幸　佐藤愛子
（市街地東部）坂野とく枝　都丸正代　宮原勇三
（金島）内山正雄　大島美弓
（子持）山田陽子
（赤城）佐藤亘平　都丸あい子
（北橘）楯浩二　萩原美歩

増資

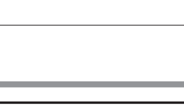
（有馬）飯野裕美　高橋正吾
（金島）清水重雄　清水シツ子　清水保　清水守
（小野上）飯塚春枝　唐澤崇子

北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

北毛保健生協70周年記念　上高地散策一般募集
北毛保健生協「山の会」

日本を代表する山岳景勝地、標高1,500ｍ「上高地」で紅葉を楽しみましょう。
さわやかな季節に、北アルプスの山々を眺めながら、アクアブルーに輝く梓川の清流のほとりを、４時間ほどゆったり散策します。皆さんぜひ、ご参加ください。

日　時　10月15日（日）北毛病院駐車場集合　5時30分出発
　19時30分帰着予定
対　象　北毛保健生協組合員、家族（小学生以上）
参加費　6,000円（小学生3,000円）
申し込み期間　９月４日から10月５日　先着35名　大型バス使用
　お申し込みは、北毛保健生協　事務局まで（☎24－2141）
当日の持ち物　弁当、飲み物、雨具、ヘッドランプなど
　４時間ほどウォーキングができる服装



＊参加申込者には山の会から詳しい「山行計画書」をお送りします。

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

極楽お風呂大作戦！
ー入浴効果で上手にはいろう!!ー

北毛病院　外科科長　助川晋作

「冷え」は万病の元、様々な身体のバランスが崩れる原因として東洋医学では考えられ、温かいお湯につかることは「冷え」から身体を解放し、とてもリラックスした気持ちになり、体調も改善します！　身体を温める効果は、家庭でのお風呂でも効果はありますが、温泉における体温保持効果は絶大なので、できれば温泉がオススメです。

私自身、温泉も大好きなので、温泉効果のお話もしたいですが、今回は入浴効果のお話をします。

これには体に作用する３つの効果が関係しています。

①温熱作用

高温浴は熱いと刺激の加わる温度で42℃以上を指し、交感神経が活性化され、目が覚めます。微温浴は気持ちい～と感じる温度で35～38℃くらいを指し、副交感神経が活性化され、精神的な安らぎをもたらします。

眠い時などにビシッと目覚めたい時は前者で５分、ゆっくりリラックスしたいときは後者で20分程度をおすすめします。

「冷え」を改善させるには、体温が１～1.5℃上昇するくらいがよいので、40℃くらいに15分ほどつかってるのが効果的です。

②水圧作用

湯船に入ると水圧により体が少し小さくなり、全身の血流が心臓に戻りやすくなります。また横隔膜が押し上げられ、肺の容量が減少することで呼吸回数も増え、心拍数や心拍出量が増え血行が改善します。

反対に心臓や肺への負担が増えるため、心不全がある人は注意が必要です。そのため、全身浴と半身浴について知っておきましょう。

全身浴はその分だけ心臓や肺への負担がかかります。一方で、半身浴では水圧作用と温熱作用の両方で下肢のリンパ流が改善し、むくみの軽減になります。

③浮力作用

お湯に入ると体は浮力を受けて軽くなり、９分の１程度の重さになります。また、体を支えていた筋肉も緊張がとれ、ほぐしやすくなります。

まとめますと、リラックスした入浴には40℃前後で15～20分くらいの入浴が良さそうです。

心不全などの基礎疾患がある人は、胸が軽くつからないくらいの半身浴が望ましいです。

しかし、時間が長くなるほど心臓や肺への負担は増え、お肌の乾燥も進みます。また冬場では寒暖差によるヒートショックにも注意が必要です。

お湯の温度やお湯の深さに注意し、リラックスした入浴時間をお楽しみください。

職場紹介⑥

北毛病院　健診科

健診科は、保健師２人、事務１人の計３人で業務を担っています。健診（健康診断）の種類は、人間ドック、せいきょう健康チェック、事業所健診、特定健診、特定保健指導、被爆者健診などがあります。睡眠時無呼吸症候群（ＳＡＳ）検査の機械の貸し出しも行っています。

健診科の受付は、総合受付の右側にあります。８時30分から人間ドックの受付が始まり、その日の予約の方の受付や問診などを行っています。健診終了後には確認を行い、結果票は後日郵送としています。

北毛保健生協で働く職員の健診も年２回行っています。職員の健康管理を行い、受診や、相談の窓口の役割も担っています。

健診は事前の予約が必要です。

健診の予約は電話や窓口で行っています。特定健診と特定保健指導のみ窓口予約が必要です。

人間ドックは半日のみです。市町村で行う各種健診項目のほとんどが受けられます。ただし、婦人科検診はありません。組合員価格を設定していますので、組合員は、一般の方より安く受けられます。

せいきょう健康チェックは、組合員向けに１０００円で血液検査や心電図や尿検査などが受けられる健康チェックを行っています。

睡眠時無呼吸症候群検査は、１回２０００円で、自宅で寝るときに機械を装着して行う簡易検査です。２晩装着して無呼吸や低呼吸数を測定します。

みなさんは、定期的に健康診断を受けていますか？　健診科では、いろいろな健診を取り扱っていますので、お気軽にお問い合わせください。

健診科スタッフ

地域の医療と介護を守るために
ご協力をお願いいたします

新型コロナウイルス感染症は、「５類」に移行しましたが、医療・介護の事業所は受診やサービスを手控える状況が回復せず、厳しい経営環境が続いています。

北毛保健生協の基盤を支えるのは組合員の出資金です。組合員の医療・介護の事業を守り、発展させるために皆さまに増資（出資金ふやし）へのご協力をお願いします。

あなたの出資金が“誰かのいのちを救い”、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”ことにつながります。

機関紙「くらしと医療」10月号は全組合員への郵送となりますが、増資のための振込用紙を同封します。（郵便振替は110円の手数料が発生します）

病院窓口など各事業所窓口でもお申込できます。さらに地域の生協役員などがお伺いする場合もあります。この機会に、お気軽に、出資金ふやしにご協力ください。

９月の診療表は下記の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。

《“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

職員募集

医　　師	常勤
リハビリ職	常勤
看　護　師	常勤2024年卒業予定者
看 護 助 手	常勤、パート
社会福祉士	常勤2024年卒業予定者
事 務 職 員	常勤2024年卒業予定者
医 療 事 務	パート
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

「母屋と自転車」

北橘支部　石田　富一

昭和30年前半頃の写真です。当時の農家は、養蚕が主で大変でした。

各戸には農耕馬や牛が飼われていました。農作業には子供達もあてにされ一生懸命手伝いました。

忙しい中でも暇を見つけては自転車の乗り方を練習していました。

自転車も当時は子供用がなく、大人用でした。

自分なりに色々と乗り方を考えたものです。

そして、庭には霜よけのために藁を敷くのが習慣でした。

母屋は慶応３年に建てられたと言われています。

現在は、農作業はほとんど機械化されて昔の苦労はなくなりました。

私も配ってます

●配布者さん紹介●

子持支部
後藤　日登美さん

庭続きの畑で野菜作りをしています。

春と秋に石灰窒素をまいて耕運機で耕し、その後２～３週間おいて苦土石灰、豚ぷん、化成肥料を入れて耕し野菜を植える準備をします。

ポットに種をまいて育てて、それを植えたり、じかまきにしたりします。

今年の夏野菜に〝どんどんなる木〟と称して売られていた接ぎ木のきゅうり苗を植えてみました。名前の通りたくさん収穫出来て処分に困る程でした。なすは毎年不出来で土壌づくりの大切さを感じています。よそのお宅の野菜畑を眺めながらくらしと医療を配っています。

活動紹介

伊香保支部　つどい

吉岡支部　吉岡コスモス

小野上支部　ウォーキング班会

赤城支部　持柏木サロン

半田支部　折り紙班会

豊秋支部　西浦班会

北橘支部　まんじゅうづくり班会

有馬支部　上有馬神戸班会

ぐんままるごと健康チャレンジ2023

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！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**：取り組んだ結果をチラシ裏面のハガキに記入し、事務局へお持ちいただくか、ポストに投函してください。

＊提出締め切り　**2024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
★お問い合わせ先は、北毛保健生協事務局（☎24-2141）まで

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**18**日(水)
開催場所（受付）：赤城自然園出入口（総合案内所）
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：・北毛保健生協組合員
・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出入口（受付）にお越しください。ルールの説明をします。
②赤城自然園内に隠された脳トレを実施してください。
③出入口に戻って、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13日（金）
★お申し込みは、北毛保健生協　事務局（☎24-2141）まで