

北毛保健生協組合員現勢

2023年8月末現在
組合員……………18,228人
出資金……………7億6,245万円
1人平均出資金……41,829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



総代班長研修会参加者

阿久澤咏理事長は、開会あいさつで「総代班長研修会」動をつくり上げる学びの

8月25～26日、伊香保温泉ホテル天坊で「総代班長研修会」を開催しました。感染対策を行いながら、4年ぶりに宿泊を伴う開催となりました。「生協を大きく強く、健康づくりと助け合いをひろげ、新たなつながりを広げよう」というテーマのもと、総勢115人が参加しました。職員は新型コロナウイルス感染予防のため、研修会のみ参加としました。

生協を大きく強くして
創立70周年を迎えよう
“集まるってやっぱりいいね”
総代班長研修会



阿久澤咏理事長

北毛保健生協の魅力
力を伝え
生協に関わる人を
増やしましょう

小野實組合員活動委員長は、医療福祉生協の特徴や、「班会」の役割、出資金の活用方法など、初めて

場、生協強化月間の意思統一をする場であり、組合員同士の交流と親睦を深めあう場です。中身の濃い研修会です。また、今年は北毛保健生協が誕生して70周年です。70年の歴史を振り返り、生協の良さを再認識しましょう。ゆるやかなつながり、誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりに努力しましょう」と述べました。

「くらしと医療 10月号」を郵送いたします

北毛保健生協の定款では、組合員が住所を変更した際の届け出を2年間にわたりされなかったときは、「脱退の予告があった」ものとみなし、事業年度末に脱退処理をすることとなっています。なお、「脱退予告があった」とみなす際は、事前に年1回以上の住所確認を定期的に行うこととしています。

毎年「くらしと医療」10月号を全組合員宛てに郵送し、住所の定期確認をすすめていただいております。

住所を変更された方は「住所変更手続き」が必要になります。また、お亡くなりになられた方は、「法定脱退手続き」が必要となります。

これらの手続きは北毛病院総務部で、日曜祝日・年末年始を除く平日9時から16時、土曜9時から12時までお受けしています。必要な書類等がございますので、事前に電話にてお問い合わせください。お手数をおかけしますが、ご協力よろしくお願い致します。

(問い合わせ先：

北毛病院総務部 TEL：0279-25-2082)

医療生協に関わる人に対してもわかりやすく説明しました。また、社会とつながりを持つことが健康づくりの第一歩になり、また認知症発症リスクを軽減できることなどを資料を使って紹介しました。生協強化月間、目標達成を目指し楽しく豊かな活動をしましょうと呼びかけました。



小野實 組合員活動委員長

また、他の報告では組織部職員が「支部の活動紹介」支部診断の結果を受けて「と題して各支部の特徴的な取り組みを紹介し、支部活動を発展させていくためのポイントとして、地域とのつながりづくりや班会の開催数を増やすことが大切だと訴えました。他の支

北毛保健生協70周年事業実行委員会より、北毛保健生協誕生70周年を記念して様々な企画を準備していることが報告されました。企画の一つで現在作成中の「北毛保健生協の事業所紹介」の動画を紹介しました。コロナ禍で事業所へ入ることが制限されている中で、動画の事業所紹介はとても好評で、仕上がりを楽しみだとの声がありました。

2日目の学習講演では、医療福祉生協連の片山忍専務理事を招き、「みんなでのしく「つながりづくり」誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦」をテーマに講演いただきました。

(2面に続く)

つながることの大切さ

部の活動を知り、自分たちの支部の活動につなげるきっかけになりました。



70周年事業実行委員会の報告

「夏野菜のひとつゴーヤ」
今年の夏は毎日暑くて本当に沸騰しましたね。季節は秋へと移り変わりましたが、今も小ぶりながらもゴーヤを収穫しています。ずいぶん前に、知り合いに食べるかい？と言われたけれど「苦ウリ」のイメージしかなく、お断りした記憶があります。あれから二十余年、今では大好きな野菜になりました。緑のカーテン作りに苗を配布します！とあれば並んだこともありましたが、ゴーヤは育て易く、たくさん実れば友達におすそ分け。種が落ちて翌年に芽が出て、また実を付けます。

近年は、慣れたのでしょうか？ゴーヤの苦みが和らいだように感じて食べやすいです。ツナ、玉ねぎ、マヨネーズと和えてサラダにしたり、小女子などと甘辛く佃煮風に。

そして、何と言ってもゴーヤチャンプルー!!我が家のチャンプルーは、とれたて野菜をたくさん入れます。ナス、ピーマン、オクラ、しし唐、人参、豚肉、厚揚げ。栄養とボリューム満点の一品です。みなさんぜひお試しください。

夏野菜の収穫時期は、ゴーヤ料理が欠かせません。来年の夏も楽しみです。

(ひ・ゆ・こ)

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



虫刺されについて

北毛病院 内科科長・診療部長 飯島 研史

病院にはさまざまな「虫刺され」で受診する方がいます。実は、ほとんどの場合は病院に受診する必要がないのです。

日本にいる「虫刺され」の原因になる虫たちは、その毒自体が問題になるものはありません。ほとんどの場合は、刺された場所や周囲が腫れ、痛みやかゆみを引き起こす程度です。

【注意すべき症状】
注意すべきは、人体のア

レルギー反応です。軽いものであれば、刺された場所や周囲が腫れるくらいですが、「症状が全身に及ぶ場合」には命に関わる事態に発展する危険があります。

ポインタは「全身の症状」です。刺された箇所とは関係のない場所に発疹ができたり、息が苦しくなる・ゼいぜいする（気管支の粘膜が腫れた症状）、嘔吐する・下痢をする（胃や腸の粘膜が腫れた症状）などがある

場合は、症状が急激に悪化する場合もあるため、急いで病院に相談してください。

【虫刺されの対処方法】
そうでない場合は、落ちていて、次の対処をしてください。

まずはよく洗って汚れを落とすことで、毒素を洗い流すとともに傷から雑菌が入るのを防ぎます。次に、腫れて熱を持っているようであれば氷嚢や保冷剤など

で冷やします。直接あてて低温やけどにならないよう注意してください。冷やすのは30分～数時間程度で、皮膚の熱っぽさが薄れてくれば十分です。その間、先に説明した「全身の症状」がないかを24時間よく観察してください。また、血流がよくなると症状が広がることもあるので、「熱いお風呂に入る」「激しい運動をする」「お酒を飲む」ことは、できれば控えたほうがいいです。

【まとめ】
アレルギー反応は、仕組み上は誰にでも起こります。虫の中ではスズメバチが起しやすいですが、全体から考えればそれほど多いわけではありません。

もちろん、腫れがひどい場合には、雑菌が入って感染している可能性もあるので、症状が強いのであれば病院に相談してください。

逆、刺された場所が多少腫れた程度で、軽い痛みやかゆみ程度であれば、様子を見たり、市販の塗り薬での対処で十分です。

なお、病院を受診する場合は、普段飲んでる薬が分かるお薬手帳などをぜひ持参してください。

職場紹介⑦

北毛病院 栄養科

栄養科は、管理栄養士6人、調理師5人が所属し、入院150床と、昼食は北毛デイサービス約40食の調理と配膳を行っています。月に1回の行事食では季節ごとの行事にちなんだメニューを担当が考えカードや折り紙などを添えて提供しています。

病院長は治療の一環であるため個々に合ったエネルギー、蛋白質、脂質、塩分

等が決められています。その範囲内での調味料の使用となるため味が薄く感じられる方もいると思います。

常食で1日の平均塩分量が7.5g（日本人の食事摂取基準2020年版を基準）となつていきます。群馬県の平均食塩摂取量は10g（H28年度県民健康・栄養調査）

ですので、3分の2程度の味つけになります。塩分が少なくても美味しく食べら



七夕には星形にんじんとオクラで星空を



元旦にはおせち料理



ひな祭りにはちらし寿司



北毛病院 栄養科スタッフ

れる食事を提供できるようこれからも努力していきたいと思います。

管理栄養士は盛付・配膳の他に、外来・病棟の栄養食事指導、入院患者様の栄養管理を行っています。また、他職種と連携して患者様の栄養状態改善に向けた提案を行っています。

今後は入院・外来の患者様だけでなく、在宅での嚥下調整食等の相談や組合員

の皆様は入院・外来の患者様が出来るような機会を作りたいと考えています。

北毛保健生協 保健学校 2023年度受講生募集

【目的】

「昨日よりも今日が、そして明日が一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力し合って楽しく明るく積極的に生きる」生協の健康観にもとづいて学び合い、地域の健康を守るリーダーを養成します。

講義は毎月第2・第4水曜日を予定していますが都合により変更する場合があります。

受講期間 2023年11月～2024年2月
場 所 北毛保健生協 組合員ホール2階
定 員 各支部1～2人
受 講 料 無料（資料代 1,000円）
講座内容 詳細につきましては、事務局までお問い合わせください

応募資格

- 18歳以上 組合員
- 本講座により健康に対する知識と理解を深め、地域の健康を守る運動に積極的に参加する意志のある方
- 全講座に出席できる見込みの方（全講座修了者のみ卒業できます）
- 支部からの推薦を優先する

★受講希望者は入学申込書に所定の事項を記入の上10月末日までに生協事務局までお届け下さい。

お問い合わせ先：北毛保健生協 事務局（☎0279-24-2141）

北毛保健生協 山の会からのお知らせ

2023年度下期の山行計画を下表のように企画しました。初心者から一般向きまで、バラエティーに富んだ、山行計画です。楽しく、体を動かし、健康づくりに役立てましょう。

気分転換にぜひご参加ください。

くわしくは山の会役員、北毛保健生協 事務局

（☎0279-24-2141）までお問い合わせください。

北毛保健生協 山の会

2023年度下期 山行計画			
日 程	山行先	地域・方面	特 徴
11月5日（日）	飯士山 いいじさん	新潟県南魚沼市、湯沢町	頂上から谷川連峰、新潟平野の360度の展望
12月10日（日）	旧中山道碓氷峠	軽井沢町、安中市	五街道の一つ、旧中山道を軽井沢から横川まで歩きます。鉄道利用。
2024年1月7日（日）	初島新春ウォーキング はつしま	静岡県熱海市	周囲4キロの初島を歩き、水平線を眺め、丸い地球を実感します。（日帰り、鉄道、フェリー利用）
2月18日（日）	日和田山 ひわださん	埼玉県日高市	武蔵野の豊かな季節感を楽しめます。
3月17日（日）	みかも山	栃木県佐野市、岩舟町	一面に咲き誇る、カタクリの花を満喫します。

- 注1 入会資格は、北毛保健生協の職員・組合員及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。
登山口まではワゴン車またはレンタルバス利用します。（鉄道利用を除く）

着々と準備すすめています 70周年記念実行委員会

北毛保健生協は、195

3年5月11日に設立され、2023年に70周年を迎えました。この節目の年度にふさわしい事業を計画するため「北毛保健生協70周年事業実行委員会」を組合員と職員で立ち上げ、記念式典など様々な企画を考え、準備を進めています。

実行委員会は3つのグループに分かれて活動しています。どんな企画を検討しているのでしょうか。ご紹介します。

第1グループ 記念式典およびその 他企画の運営

記念式典の企画運営を行うグループです。

記念式典は2024年2月25日(日)に渋川市市民会館大ホールで予定しています。

セレモニーのほか、午後にはたくさんの方さまにお楽しみいただける企画の準備を進めています。

第2グループ 記念誌・動画作成

70周年を記念した記録物等の制作を行うグループで

す。

支部のあゆみ、年表掲載した記念誌と北毛保健生協の歴史、事業所を紹介する動画を作成しています。式典では記念誌を配布し、動画も披露します。

第3グループ 企画立案

70周年の冠をつけた支部の取り組み・職場活動の推進を行うグループです。

「のほり」や「うちわ」を制作、北毛病院の入口の「生協コーナー」の飾り付けを行いました。



70周年クイズや、70年の歴史をたどる手づくりの年表を作成し、職員が生協の歴史を学ぶ学習企画も行っています。年表は記念式典で掲示します。

利用しやすく 満足のいくサービスをめざして

北毛保健生協は、運営する北毛病院はじめ医療・介護の事業所を組合員、利用者により利用しやすいものとするため、組合員中心に「院所利用委員会」が設けられています。

月1回、会議が行われ、みなさんの声を直接お聞きする「虹の投書箱」、支部や班会で出された意見、地域から出された意見、生協コーナーに寄せられた意見などを確認し、原因や理由を調べ、次の改善に活かしています。

この間のいくつかの事例をご紹介します。

【苦情】

内容など	回答など
受付票を診察終了後に返却するのを知らずに、長時間待たされました。こまめな声かけをして頂きたいです。	部会等で共有し病院全体で接遇改善に努め、こまめな声掛けを行います。
傘がなくなりました。傘を入れるビニール袋を置いてもらいたいです。	安全面の観点から院内に傘を持ち込むのは難しい為、鍵のかかる傘立てを設置いたしました。
朝方、急に具合が悪くなり連絡したところ、職員の対応が遅く困りました。もっと早くして頂きたいです。	対応した職員には、職責者が個人面談を行ない接遇改善に努めます。

【要望】

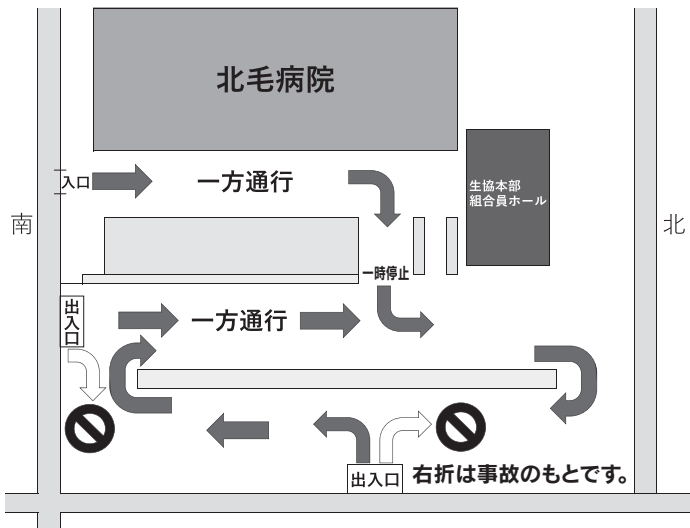
内容など	回答など
売店を再開してほしいです。	売店を運営できる事業者が見つからない状況です。その為、入院時に必要な物品を病棟で販売しております。
自動販売機(4階)の飲み物が1週間以上、売り切れで購入できませんでした。	4階病棟の自動販売機は3週間に1度の補充になっております。売り切れを確認次第、早急に連絡致します。なお、1階は週1回、2階病棟は2週間に1回の補充となっております。
発熱外来で来院し、西日直下で2時間待った。待つのは仕方ないが、せめて順番が来るまで日陰に駐車したい。	病院の構造上、発熱外来の位置は変更できませんが、検体採取後は、敷地内の他の位置へ移動可能になっております。受診の順番が来た際に再度移動をお願い致します。

【謝辞】

内容など	回答など
気持ち良く手術・入院生活を過ごす事が出来ました。お世話になった皆様ありがとうございます。売店が無いので少し不便を感じました。せめてアメニティグッズだけでも販売する事はできないでしょうか。	引き続き患者満足度の向上に努めます。また、アメニティグッズの販売につきましては、病棟で販売を開始しています。
待ち時間が長かったのですが対応が素晴らしく、気持ちよく診察できました。ありがとうございます。北毛病院の職員にこのような方が増えて欲しいです。	貴重なご意見ありがとうございます。引き続き患者満足度の向上に努めます。

院所利用委員会からのお願い 北毛病院駐車場内は 指定の方向を守りましょう!!

駐車場は、一方通行です。逆走は事故につながりますのでご注意ください。



地域の医療と介護を守るために 増資のご協力をお願いいたします

5類に移行後も続く新型コロナウイルス感染拡大、物価の高騰など、みなさんの暮らし同様に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地域の皆さまからの出資金です。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)のご協力をお願いいたします。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”ことにつながります。

《振込用紙をご利用ください》

くらしと医療10月号では振込用紙を折り込ませていただきました。郵便振替での送金で増資ができます。(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の窓口でも受付しております。さらに、地域の生協役員や職員がご自宅まで伺うこともできますので、お気軽にお問合せください。「地域の医療と介護を守る」増資にご協力をお願いいたします。

★お問い合わせは、北毛保健生協 事務局
(☎0279-24-2141) まで

おのがみ助け合いの会 「つくしんぼ」

小野上支部

みなさんは渋川市で実施されている生活支援体制整備事業に基づく「地域助け合い活動」について、ご存じですか？この事業は、地域包括ケアシステムのひとつとして位置づけられています。小野上支部の取り組みをご紹介します。

助け合いの会ができるまで
渋川市では、平成28年2月頃から、市全体で助け合いの勉強会を数回おこな



おのがみ助け合いの会「つくしんぼ」のバッジ

い、市内9地区で市民の自主的な組織「協議体」を立ち上げることになりました。小野上地区では、これらの勉強会に出席し、助け合いのしくみを検討しました。渋川市の中で最も早く

平成29年3月16日に、おのがみ助け合いの会「つくしんぼ」(第2層協議体)が発足しました。この立ち上げの主体になったのが、小野上支部の運営委員(6人)です。

構成メンバーは、自主参加を基本としています。関係団体への参加もあて職としてお願いしています。(現在19人)

②お助けたい支援活動
○平成29年6月「買い物付添支援」を開始。「福祉のあし」を利用しボランティア

③支援活動の利用は、登録料(年会費)1,000円で全てのサービスの利用が

医療福祉生協連でもこの協議体への組合員の参加を

奨励しています。各支部の組合員さんも大勢参加し、地域助け合い活動を広げましょう。

《活動内容》
①つくしんぼ定例会議
毎月第3木曜日13時～15時30分(於：小野上地域福祉センター)

○令和元年9月「粗大ゴミ搬出支援」を開始。渋川市の「高齢者等ごみ出し支援事業」を活用した支援

○令和元年11月「通院送迎サービス」開始

○令和元年11月「けーる便」を開始。福祉センターから、自宅までの送り

つくしんぼ通信第4号

お助けたい(第3層協議体との位置づけ)が令和元年8月に発足し、実際の支援活動を行っています。(現在20人)

ア2人による買い物付き添い(無料)。毎月第1、第3金曜日(祝日、年末年始除く)

○平成29年11月「けーる便」を開始。福祉センターから、自宅までの送り

○令和元年9月「粗大ゴミ搬出支援」を開始。渋川市の「高齢者等ごみ出し支援事業」を活用した支援

○令和元年11月「通院送迎サービス」開始

2023年 協同まつり

平和 健康 くらし きずなのまちづくり

協同まつりを4年ぶりに開催します。
健康チェック、子ども広場、ステージ企画、支部などの模擬店、大抽選会など楽しい催しが盛りだくさんです。お誘い合っ

※「くらしと医療」10月号に抽選券付き案内が折り込まれています。

と き／10月29日(日) 午前10時～午後1時

ところ／北毛病院 駐車場

主 催：北毛保健生活協同組合・TEL：0279-24-2141
渋川北群馬民主商工会・TEL：0279-22-1482
協 賛：生活協同組合コープぐんま・TEL：0279-24-5312
後 援：渋川市

※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合がございます。あらかじめご了承ください。感染予防のためマスク着用にご協力ください。
※駐車はご近所の迷惑にならないよう要員の指示に従ってください。



第9回 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!

～紅葉の赤城自然園へ～

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クイズを実施してください。
- ③出入口に戻って、脳トレクイズ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(☎0279-24-2141)まで



つくしんぼ通信第4号

みんなの 広場



支部の役員さんに声をかけられて、断りきれず今年の3月からくらしと医療の配布を始めました。現在5軒配布しています。
ひとり暮らしの方も多く、行き会えばよくおしゃべり

●配布者さん紹介●
榛東支部
森尾 ミツ子さん

私も
配って
ます



をしています。毎月のくらしと医療を楽しみにされている方がたくさんいらっしゃる実感しています。
また、運営委員会にもぜひ参加してほしいと誘われ、こちらから断り切れず今年から総代になりました。分からないことがばかりで正直不安ですが、前向きに頑張っていきたいと思っています。

わたしの一枚

「夢のハーレーと自慢のオープンカー」

伊香保支部 渡邊 晃

私は65歳を過ぎてから、あこがれのハーレーダビッドソンを買いました。若い時から男として一度は乗りたいと思い続け、夢のハーレーでドライブを楽しむ事ができました。

年とともに力もなくなり乗りこなすことができなくなり、現在はオープンカーに乗っています。時間を作り榛名方面にドライブに行き、春の新緑・つつじ、秋には紅葉を楽しんでいます。

まだまだ若い気持ちで頑張り、これからも楽しみたいと思っています。



北毛保健生活協同組合 70周年記念制作物の紹介

企画立案グループでは、うちわとのぼり旗を制作いたしました。

うちわは、組合員文化作品展、平和映画会、北毛病院生協コーナーなどでお配りしました。

のぼり旗は、各支部と事業所に2本ずつ配っています。

また、企画運営グループでは70周年記念公式ロゴマーク(左上)を制作いたしました。



70周年記念うちわ



70周年記念のぼり旗

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
- ・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
- ・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

北毛病院を含め、各事業所で一緒に働く仲間を募集しています。

勤務地や業務内容など、お気軽にお問い合わせください。

ご連絡の上、履歴書をお送りください。

(連絡先)

茨川市有馬237-1
北毛保健生活協同組合
総務部 鈴木まで
TEL 0279-24-1234



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？

パンフレットの閲覧や、チャレンジの結果報告はホームページでも受け付けています。右記QRコードから健康チャレンジWEBサイトをご利用ください。

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。上記QRコードからも報告できます。
*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 (☎0279-24-2141) まで



新年号の作品募集

新年号の『新春作品コーナー』に掲載する作品を募集します。

- 風景・スナップ写真 (2L判かA4判程度)
- 絵 (日本画、油絵)、書、手芸品・制作物など

*作品は現品 (タイトルを添えて) を事務局まで直接お持ち下さい。

*パッチワークなど大きな作品の場合は撮影したものをお持ち下さい。

*汚れ・破損等の恐れがありますので、郵送はご遠慮下さい。

*応募多数の場合は機関紙編集委員会にて選出いたします。

*メールでも応募できます。

メールアドレス hsoshiki25@gmail.com

★ご不明な点やご相談等は

北毛保健生協 事務局 (☎0279-24-2141) まで