くらしと医療

北毛保健生協組合員現勢

2023年12月末時点

組合員 …… 18,268人
出資金 …… ７億6,585万円
１人平均出資金 …… 41,923円

組合員自身の力で組織を大きく強くしましょう！

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

身近なところで

班会、居場所づくりをすすめよう
―２月は班会開催月間―

北毛保健生協では、２月、６月、９月を「班会開催月間」としています。月間中は各支部で創意工夫をこらし、楽しく班会に取り組みます。２月は、虹のバレンタイン行動「健康チェック」が各地で行われます。

班会とは

班は、一番小さくて身近な地域組織です。地域のつながりが少なくなってきている今だからこそ、身近な人との交流はとても重要です。

班会は、組合員が持っている「いつまでも健康でいたい」、「気軽に話せるような居場所がほしい」などの思いや願いを実現する場所です。

「班会」は、組合員が３人集まれば、身近なところで気軽に開くことができます。

地域で新しい班をつくることや、以前は活動していたけれど最近はできていない班会の復活など、自分たちに合った楽しい班会活動を広めていきましょう。

いちご大福、すいとん、ケーキ 食べ物づくりは楽しい！

榛東支部　食べ物づくり班会

榛東支部では、教育文化委員会の講師養成講座で行った「いちご大福づくり」や「すいとん」、「ケーキ」づくりなど食べ物づくり班会を開催しています。材料を買ったり、道具を持ち寄って、みんなでワイワイしながら食べ物づくりをしています。また、作り終わったらみんなで一緒に食べて交流も行っています。これまでコロナ禍で制限され、なかなか集まることが出来ませんでしたが、ようやく集まることが出来て、食べ物づくり班会以外の班会も出来るようになりました。引き続き楽しい班会を開催していきます。

虹のバレンタイン行動「健康チェック」

医療福祉生協は、毎年２月１日～２月14日に虹のバレンタイン行動「健康チェック」を日本全国で行っています。北毛保健生協も各地で「健康チェック」が予定されています。

健康チェック項目は、血圧測定、握力測定、体組成測定です。約５分～10分その場で結果がわかります。職員も一緒に参加しますので、健康チェックや健康についての相談なども実施しています。お近くで開催の際にはぜひお越しください。

折り紙班会に参加して

外来　青柳　恭子

11月と12月に八木原支部班会に参加させていただきました。

「折り紙でクリスマスリースを作ろう」というテーマは、不器用な私には敷居の高いテーマで不安まじりに行きましたが、そんな不安はすぐに打ち消されました。支部の皆さんが明るく賑やかで、終始笑いが絶えず、時間が経つのもあっという間、とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。肝心の折り紙は先生が楽しく丁寧に教えてくださり、組合員さんにも手伝っていただいて何とか形になりました。

その後は、折り紙づくりを職場に持ち帰り、外来スタッフみんなで休憩時間に作り何とかクリスマスリースが完成し、外来待合室に飾りました。

それにしても班会楽しかったです。とても楽しい時間が過ごせますよ。

完成したクリスマスリーフ
（外来待合室）

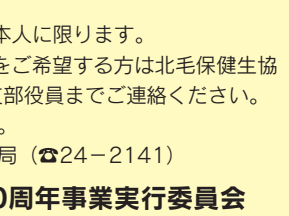
北毛保健生活協同組合
創立70周年記念集会のご案内

組合員のみなさん、北毛保健生活協同組合は昨年、創立70周年を迎えました。ひとえに組合員をはじめ地域の皆様のご理解ご協力のたまものです。

下記の通り創立70周年記念集会を行います。70年をふりかえり、次の飛躍をめざし、多くのみなさんと祝いたいと思います。みなさんのお越しを心よりお待ちしております。

記

●期　日／2024年2月25日（日）
●会　場／渋川市民会館大ホール
●午後１時から受付
●午後１時30分から　記念式典
●午後３時25分から
　午後４時25分　記念行事



群馬交響楽団　弦楽四重奏演奏会

●閉　会／午後4時30分

※参加は、北毛保健生活協同組合組合員本人に限ります。
なお、記念品の準備もありますので、参加をご希望する方は北毛保健生協事務局（☎24－2141）、または最寄りの支部役員までご連絡ください。
お誘い合わせのうえお申し込みください。
※お問い合わせは、北毛保健生協　事務局（☎24－2141）

北毛保健生活協同組合　　70周年事業実行委員会

血圧計

能登が、地震と津波の大災害に見舞われた。まだその全容は明らかになっていないが、凄惨なことは間違いない。しかし、対岸の火事ではない。いつかは（いつでも?）自分の身にも降りかかる可能性があるものだ。

自分は瓦礫の下敷きになっても、放っておいてもらってもかまわない。自分を救出する時間と労力は、もっと未来のある若い人を助ける事に使って欲しいと思う。

しかし、災害の現場では、誰が何処に埋まっているかなど、見当もつかないだろう。

それならば、災害救助の邪魔にならない最善策は、いち早く避難することだ。限界はあるが、そうすることで幾分かは協力出来るだろう。

年齢と自分の身体能力を考え合わせると、「逃げるが勝ち、逃げ遅れたら救いを求めない」ことが正解のように思う。

（吉野）

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。

地域の「困った」に広がった 支え合い・助け合いの〝輪〟

～第7回なんでも相談会・フードパントリー開催～

長引くコロナ禍と追い打ちをかける物価高騰の影響で地域の〝困った〟に寄り添う活動として、12月24日（日）に「第7回なんでも相談会・フードパントリー」を開催しました。

今回も渋川市と吉岡町の全小中学校へチラシを約7000枚配布し、さらに、実行委員会へ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。

過去最多505人来場

今回のフードパントリーは、過去最多の505人が来場しました。善意の輪が広がり、支え合い、助け合いの活動を継続していくことが認知され、前回からさらに実行委員団体が増え広がりも出来ています。

80代の女性は、「物価が上がり、好きなものが買えなくなった。年金は減る一方で困っている」。40代女性は、「子育て世代は家計が火の車、野菜やインスタント食品も値段が上がり以前ほど子どもに買ってあげられない。給料は、上がらないので将来に不安がある」など、切実な声が寄せられました。

医療・介護の相談を対応

相談できる窓口を設置し、北毛病院小児科医師を中心に活動しているNPO法人『ELMO』や渋川北群馬民商、渋川市西部包括支援センターに協力していただきました。当日の相談者は1人でしたが、後日相談の希望者が12人いました。

専門家が具体的な悩みを受け止め、解決に結びつけることができる「なんでも相談会」を継続をしていきます。

たくさんの物資提供

物資の提供は、地域の農家、渋川北群馬民商、北毛保健生協の支部と組合員や労働組合、コープぐんまなどからで、お米の提供は1トンを超え、より多くの方に提供する事が出来ました。多くの野菜（にんじん、玉ねぎ、ジャガイモ、白菜、大根、里芋など）は、400人分を超える量が集まりました。

今回も地域の中華料理店「開運」さんから60人分のお弁当を提供いただきました。

これまでに増して支え合いの輪が広がりました。

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」をみんなの力で乗り越えていく輪をつくる事とともに社会的役割として取り組んで行きたいと思います。

開始を待つ来場者

400人分の野菜を提供しました

今こそ、憲法を活かし 平和を守ろう!!

1月23日、北毛保健生協創立70周年記念くらしの学校第2課「平和学習会」を渋川市民会館小ホールで行い175人が参加しました。開会に先立ち1月1日に能登半島地震で亡くなられた方への黙祷を行いました。会場に募金箱を設置し29,785円が集まりました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

社保平和まちづくり委員会の活動紹介とともに、昨年9月26日に行われたくらしの学校第1課福島視察の報告がされ、パネル展示も行われました。

学習講演は、「今すぐ戦争を止めよう！人権を守り安心して暮らせる社会に市民が変えよう」というテーマで、講師に上智大学国際教養学部教授で市民連合（安保法制廃止と立憲政治の回復を求める市民連合）運営委員の中野晃一さんをお招きしました。

イスラエル・パレスチナ戦争をとおして、軍事力や同盟（集団的自衛権）で安全保障は担保できないと、《抑止》《同盟》《安全保障》について分かりやすく解説し、戦争はともに不安と恐怖を取り除く「共通の安全保障」でしか解決できないと訴えました。

講演した中野晃一さん

日本は戦争放棄の憲法第9条や国民の幸福追求権をうたう第13条が平和国家を支えて来たが、現状は反故にされ、日本は新しい「国防国家」へ変質してしまうと警告しました。

日本は「安心供与」＝これから戦争を仕掛けることはないと明確に伝える＝こそが重要と強調しました。

参加者の声

（30代女性）他国での戦争は、対岸の火事ではなく、日本もいつかそのような状態になってしまう。憲法9条、13条、25条の意義が同盟の名の下に集団的自衛権の行使、統合抑止による私たちの生命や財産が脅かされる現実に無力感を感じた。選挙での意思表示の重要性が改めてわかりました。

（70代女性）子どもと平和について話し合った時、攻撃されたら反撃できる武器がなければと反論されても明確に答える事が出来なかったが、武器には武器では平和は作れない。お互いを認め合い、力を合わせること事で本当の平和が保たれる事がわかりました。

（70代男性）知らず知らずに戦争準備が進んでいて恐怖感を覚えました。抑止にしても同盟、安全保障についても本質がよくわかりました。子や孫を守るためにも班会で少しずつでも今日の学習会の内容を学び合う事が大切だと思いました。

平和を守ることを伝えました

北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

2023年12月

加入

【吉岡】木暮ふみ江　木暮安恵
【有馬】志村好二
【豊秋】石北博文　中村康子
【市街地東部】米山久雄
【市街地西部】堀込君江
【金島】根津すみ子　星野光次
【子持】飯塚彰　二ノ宮仲明　藤原信子

増資

【小野上】樋田恵子
【赤城】木暮徳子　後藤英雄　土田信行
【北橋】阿久津栄子　齋藤優一　萩原チヨ子　藤井勝浩　藤井光男
【榛東】北村榮子　細野長盛　細野富子
【八木原】小菅トシエ
【豊秋】石塚経子
【市街地西部】落合素子
【金島】本多輝彦　大竹みさ子　清水重雄　清水シツ子　清水保　清水守
【子持】後藤太久志　千明豊造　千明由紀子
【小野上】飯塚春枝　小淵勝也　唐澤崇子　村上明子
【赤城】木島節慶
【北橋】嶋村フヂ子　藤原きよ子
【伊香保】戸塚恒一

医療講座

どうして学校に行かないの？
～不登校のメカニズムと予防のための生活習慣（その2）～

北毛病院　小児科・救急科　福江　靖

【不登校について】

　昨年の全国調査では小中学生の不登校者数はおよそ30万人、不登校と認定されずに長期欠席している児童・生徒を含めると47万人に達しました。かなりヤバい数字です。

　うちの思春期外来でも多くの不登校児を診ています。幸いなことに大半のケースで不登校から回復できています。

　治療は生活指導がメインで、その基本は「早寝早起き」と「スクリーンタイムの制限」です。スクリーンタイムとは、スマホやゲーム機などのデジタルデバイスの画面を見る時間の長さのことです。当科では１日１時間以内と指導しています。

　以前この欄で、「早寝早起き」ができない子が不登校に陥りやすくなることについて科学的な根拠を交えて紹介させていただきました。では「スクリーンタイム」についてはどうでしょう。

　近年の不登校者数の増加は、コロナ禍に原因があると説明されることが多いようですが、実はその増加傾向はコロナ禍以前から認められていました。

　日本では子どもの数が減っているので不登校者数も減るのが自然なのにもかかわらず、２０１２年度に減少のピークを示して以降は明らかな増加の一途を辿っています。

【スマホ依存について】

　２０１２年小中学生のスマホ所有が始まったのはこの年でした。その所有率は年々増加し、２０２０年度には小学生で40％、中学生では75％が自分専用のスマホを持つに至り、さらなる増加傾向も予想されています。

　アップルコンピュータの創業者の一人であるスティーブ・ジョブズは、自分でスマホを創っていながら、自分の子どもには厳しく使用制限していたことは有名な話です。

　ＳＮＳやゲーム、動画サイトには明らかに中毒性があり、依存形成されるリスクは決して小さいものではありません。実際に青少年に対する健康被害はさまざまなところでも訴えられています。

　しかし、この国に批判的な風が吹かないのは、明確なエビデンスがないからなのでしょうか？

　そう思っていたところ、先日中国の上海大学から興味深い研究報告がありました。その報告では、「学生のスマホ依存症の発生率は高い」と前置きした上で学生のスマホ依存症と『先延ばし癖』には有意な関係があると結論づけています。

『先延ばし癖』とは面白い表現だと思いましたが、つまりは、今やらなければならない目の前のことをやらずに後回しにする傾向とでも言いましょうか。「なんとなく面倒臭い」というストレスの壁を打ち破れずに、易きに流れる傾向に陥ることは、想像に難くありません。

【規則正しい生活を！】

　「善は急げ」というのはもともと禅の言葉で、「善を為すのを急げ。悪から心を退けよ。善を為すのに躊躇すれば、心は悪事を愉しむ」というものから引用されています。「面倒臭い」という気持ちは、あっという間に生まれ、あっという間に大きくなっていくものだから、善いと思うことはすぐに行動に移せ、という意味だそうです。禅の思想では「面倒臭い」という気持ちは「悪」と呼ばれるもので、中国の研究報告もそんな思想がベースにあるのかもしれませんね。

　不登校との関連はさておいても、幼年期のスクリーンタイムがその後の発達障害に関連しているという研究報告も最近発表されています。

　子どものすこやかな成長のためにも「スクリーンタイムの制限」と「早寝早起き」は是非とも実践していただきたいものです。

　善は急げ。

職場紹介⑩

北毛病院　リハビリテーション科

　リハビリテーション科は理学療法士５人、作業療法士３人、言語聴覚士１人の計９人の職場です。

　リハビリテーション室は病院の中でも一番見晴らしの良い４階の角にあります。

　リハビリと一言で言っても、具体的にどんなことをするかというと①起き上がったり歩いたりなどの基本的な動きの練習②食べることや発声の練習③トイレに行ったり、入浴したり、着替えるなどの日常の動作の練習をしています。場合によっては道具や機械を使用してリハビリを行うこともあります。他の職種と協力して早めにリハビリを開始し、患者さん一人一人に合ったリハビリを提供できるように心がけています。

　退院前には患者さんやご家族、ケアマネージャーとご自宅を訪問し、自宅での動作の確認や福祉用具の選定、介護サービス利用についての相談なども行っています。

　地域の介護予防事業にとりくむとともに生協の班会にも積極的に参加しています。渋川市や榛東村の介護予防事業ではお会いした方もいらっしゃるかもしれませんね。

　今年は辰年ということもあり

㋟楽しく
㋡包み込むように
(ド)どんな時も
㋛幸せに

を目標にスタッフ一同、頑張っていきたいと思います。

北毛病院　リハビリテーション科スタッフ

２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しています。

北毛病院　☎24-1234
北毛診療所　☎24-2818

子育てサロンよしおか

講演した福江靖医師

　１月11日、吉岡町民生委員児童委員協議会主催の「子育てサロンよしおか」に北毛病院救急科・小児科長の福江靖医師が参加しました。

　当日は親子、民生委員など50人以上が参加しました。

　福江医師は、年齢別の発達の目安と実例、子育ての不安や不登校児への対応などについて講演しました。

　質問も多く出され、子育ての悩みや不安など、関心の高さがみられました。

子どもと一緒に

みんなの広場

職員募集

医　　師	常勤
薬　剤　師	常勤2024年卒応募可
リハビリ職	常勤2024年卒応募可
社会福祉士	常勤2024年卒応募可
看　護　師	パート
看護助手	常勤､パート
生活相談員	常勤
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

「初めての支部旅行」

有馬支部　**田中　喜市**

2023年10月に行った支部旅行の写真です。貫前神社は階段昇降のトレーニングにピッタリ。こんにゃくパークではこんにゃく麺を食べ過ぎました。道の駅甘楽では鯖味噌定食が売切れてしまい、カレーライスを食べました。楽山園は広大な日本庭園をテクテク歩き素晴らしい景色を堪能しました。生協に加入して初めての支部旅行は楽チン満腹バスツアーでした。

私も配ってます

●配布者さん紹介●

八木原支部
小菅トシエさん

「くらしと医療」を配り始めてまだ3年程です。
ご近所7軒なのであっという間に配り終わります。

ウォーキングを兼ねながら配るので遠回りしたりして配っています。
昨年から、保健学校で勉強させていただいています。保健学校では血圧測定、尿検査、便潜血検査など初めて実習しました。便潜血検査は、ほんの一滴検査キットに垂らすだけで陰性・陽性がわかりビックリしました。

活動紹介

吉岡支部　ダンベル班会
（今年も元気にがんばるぞー！）

金島支部　園芸班会
（にんじん、玉ねぎの袋詰め）

子持支部　お楽しみ会
（抽選会）

市街地西部支部　元町女子会
（焼肉パーティー）

小野上支部　ウォーキングクラブ
（渋川市街地コース）

榛東支部　生協強化月間お疲れさま会
（民宿　しおざわ）

赤城支部
（フードパントリー用に白菜と大根の収穫）

八木原支部　生協強化月間お疲れさま会
（カンパーイ！）

半田支部　芸能班会
（大正琴　演奏）

豊秋支部　支部旅行
（織田家七代の墓）

北橘支部　手芸班会
（毛糸で作ったクリスマスリース）

北毛保健生協　労使による団結餅つき
（ヨイショ！ヨイショ！）