

北毛保健生協組合員現勢

2024年2月末時点
組合員 18,435人
出資金 7億6,931万円
1人平均出資金 41,731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



支部報告のようす



司会 青木敏子理事

3月26日、伊香保温泉ホテル天坊で「組合員活動交流集会」を開催しました。
午前は、全14支部から支部の取り組みを報告、午後は分散会・グループワークを行いました。
各支部の運営委員を中心に69人、役員員5人の計74人が参加しました。
(機関紙編集委員会 中澤 勤)

今回で4回目となる組合員支部活動交流集会は、
①支部の報告から現状とつなごうの取り組みを共有し、自支部でやってみようという行動を明らかにする
②後継者対策、担い手づくりの各支部の活動からヒントを得て、支部活動の計画に活かす
③支部の枠を越えた仲間と顔を合わせた交流をする

後継者・担い手対策は、新しいつながりづくりから

コロナ禍であっても工夫して活動してきた事を交流し、総代・役員若返り、支部分割の課題等の解決のため、仲間を見つけないことから始めましょう。支部の三カ年計画を振り返り、新たな計画を立てていただきたく訴えました。



小野賢 組合員活動委員会委員長あいさつ

ことを目的として開催しました。
はじめに支部報告として、「支部の活動の良いところ・実践して効果があった活動の経験」をうけて、その後「一緒に活動する仲間を探そう」をテーマに分散会・グループワークを行いました。

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63回通常総代会を左記、開催いたします
日時：2024年6月22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)
2024年4月1日
北毛保健生活協同組合 理事長 阿久澤 咏

榎東支部 健康チェックが組合員に喜ばれている。
チェックの記録を保管している人もいる。食べ物づくり班会で参加が広がり、楽しくとくくんでいる。今後にも楽しい班会で多くの組合員に声を掛けていきたい。
吉岡支部 若い世代が増えている珍しい地域。みんなで頑張る、機関紙配布率は90%となっている。
福江医師の子育てサロンが好評で質問や意見が活発に出た。吉岡町からも依頼が来ている。
有馬支部 高齢者への「お元気ですか訪問」を続け、



高橋康夫支部長

無料送迎サービスの利用者が増えている。便潜血チェック班会で1人陽性だったため、早期受診につながった。楽しい企画をみんなで作って、みんなで行っている。
半田支部 楽しいにこだわり続け、芸能班会は2013年から毎年開催している。配布者会議で地域の情報を得るのはとても重要。まちづくりでは、市や社協にも働きかけている。
八木原支部 2010年2月に古巻支部を有馬、半田、八木原に3分割して活動しやすくなった。
市街地東部支部 支部運営の活性化、生協方針の伝わりやすさを求めて、2021年に市街地支部を東部と西部に分割した。人材不足で苦労したが坂下ベースを活動拠点として動き出し、だれでも笑学校など新しい企画を始めた。支部の動きを伝える支部

豊秋支部 合同班会により班会実績がのびている。そば打ち新年会は、そばを打つ人、天ぷらをあげる人、会場を作る人など役割を決めてみんなでとくくみ、老若男女45人が集まった。大勢の人を集めるには宣伝が大切。常に新しい班会を模索し、多くの組合員に広げていく。
(2面に続く)

私事ですが、長いことお勝手を一人でやっていましたが、嫁が来て、私が作る事も少なくなりました。好みが違うので、あまり手出しはしていません。嫁の帰りが遅い時は一品だけ作る事もあります。
最近、物忘れが気になり、困っています。主婦でなくても毎日のおかずの内容を考えるだけでボケ防止になると聞いたことがあります。家族の足手まといにならないために、折り紙をしたり縫い物をしたり、ご近所の家へ遊びに行くこともあります。新聞を読む時は声を出して読むようにしています。
散歩をすると、知人に会って立ち話するのが日課です。先日、「くらしと医療」を配っていた時に、可愛い犬がいて話しこんでしまい、また次の月も犬に会えるかなと思うと楽しみです。
(石原K・M)

2,501人が取り組んだ ～ぐんままるごと健康チャレンジ2023～

「ぐんままるごと健康チャレンジ2023」が1月31日で終了しました。今年も一般、キッズチャレンジともに多くの方に取り組んでいただき、過去最多の参加人数となりました。

毎年恒例の「ぐんままるごと健康チャレンジ」

今年で「ぐんままるごと健康チャレンジ」の取り組みも5年目となりました。健康づくり委員会としても多くの方に参加してもらえるように毎年呼びかけを行い、今年目標参加人数は一般・キッズともに1,000人としていました。取り組みに参加いただいたみなさまにはこの場をお借りしてお礼申し上げます。



達成支部表彰

キッズチャレンジは多くの保育園や幼稚園、小学校、学童クラブなどで取り組まれ898人の参加がありました。一般は組合員と職員を合わせて1,603人が参加し、8支部が目標参加人数を達成しました。今回は組合員活動交流集会で達成支部の表彰がされました。

来年度も「ぐんままるごと健康チャレンジ」は実施予定です。「健康寿命」を延ばすために運動や食事などの健康づくりの習慣を普段の生活の中で実践していきましょう。(健康づくり委員長 荒木昭夫)

【参加者が取り組んだ内容・感想など】

- 毎日の散歩を日課として取り組みました。今後も継続する予定です。雨天の時は室内でストレッチに取り組みました。「健康チャレンジ」を通して、運動の動機づけになりました。今後もフレイル予防に努めたいと思います。
- 「やってみよう! かんたん体操」をちょっとの時間があるときにすると、体がほぐれました。夫はウォーキングをほぼ毎日実施して、きちんと習慣になりました。また、塩分を控えるように気をつけ、野菜を多く食べられるように調理法を工夫したり、品数を増やす努力をしたりしました。歯ブラシだけではなく、歯間ブラシやポイントブラシも活用しました。意識して色々なことを「プラス」できて良かったです。
- 歯科衛生士さんにデンタルフロスと歯間ブラシの使い方を習って、今までのやり方と違っていたことにびっくりしました。正しい方法で、毎日コツコツ続けることを目標に頑張りました。一生自分の歯で食べたいです。
- 朝ごはんを家族そろって食べる、お手伝いをする。子どもの冬休み期間と取り組み期間が重なり、お手伝いがたくさんできました。普段やらないお手伝いにも、これをきっかけに挑戦してくれました。

ニュースを見ても知られるように努力している。今後は、訪問行動の工夫、健康づくり班会などを進める。

市街地西部支部 支部分割により訪問地域が身近になり作戦が立てやすくなった。

班会は新たに開基の会が発足、元町女子会は手芸やウォーキング、食事会など盛んに開催している。分割しても市街地協議体として小旅行、健康チェック、情報交換を続けている。

今後は地域総訪問、「ひなた」での塩分チェック、運営委員会の出席率を高める工夫や配布者を増やす。

金島支部 園芸班会を立ち上げ、ジャガイモ、玉ねぎ

などを収穫してフードパントリーに提供している。渋川市遊休農地活用推進モデル事業に応募し、補助金が交付された。

新組合員のウエルカムパーティーで配布者が増えた。

子持支部 毎月の訪問行動、健康チェックを開催している。上毛かるたを巡る旅は子持支部の定番。今度はどこへ行くのかと問い合わせがきている。

小野上支部 レーダーチャートによる特徴は、「運営委員の数が少ない」班の数が少ないなどが弱点。班会に来られない組合員宅には運営委員が出掛けて、小さな班会を開いている。仲間

間ふやしについては世帯加入率が約70%と多いので、厳しいが約500人の未加入者対策を立てる。

赤城支部 サロンへの参加をきっかけに、配布者2人、新組合員4人など地域との結び付きに繋がっている。次期3カ年計画に向けた行動指針を立てた。

北橋支部 機関紙の配布率は94%。班会はまんじゅう作り、手芸、おしゃべり会などを開いて参加者を増やしている。北毛ささえあいの会にも力を入れ、困っている人の支援を広げている。

伊香保支部 2023年2月理事兼支部長が急逝された活動が低下してしまった。

一緒に活動する仲間を探そう

教訓は「1人の力持ちに長い間頼り続ける事は、運動が広まらない」役員改選に向けての準備が大きな課題。

分散会・グループワークは、各グループ6〜7人全12グループで支部報告を受けて、感想や自支部で取り組みたいこと、新しいつながりについて活発に意見交換が行われました。

あらゆる可能性を追求しよう
人口が減少している中でも組合員を減らさない取り組みを考え、あらゆる可能性を追求する。世帯加入率にこだわって地域ごとに重点ポイントを定め、強化し



分散会のようす

夫が必要。新組合員歓迎会を開催することで新たなつながりが生まれている。

生協活動参加へのきっかけづくり
生協の活動に参加してもらうきっかけづくりとして、楽しい班会を企画(食べ物づくりやものづくり)して多くの人に集まってもらえるようにする。

新しいつながりづくり
北毛保健生協の支部を越えて、社協や市町村・自治会の取り組みに積極的に参加してつながりづくりを広げていく。子育て世代にアピールできるような取り組みや居場所づくりをしていくなどの意見が活発にされました。

保健学校卒業式

保健学校は11月から2月にかけて開催され、卒業式を2月28日に行いました。全8回にわたる講座に全て出席し、6支部、8人が卒業しました。

受講者からは「車椅子の使い方や健康寿命に大切な3つの柱のを知り、大変いい勉強になりました」「フレイル予防のため、社会的交流を深めるよう努めていきたい」「認知症に対する基本的知識を得ることができました。今後、地域で支えられることがあれば取り組んでいきたい」などの感想が寄せられました。



北毛保健生協に加入して、健康な暮らしを!!

- 2024年2月 加入
- 〔榛東〕 青木 泰一、安田 久子、小田 文子、金子 未希、佐久間 正治、佐藤 元一、林 妙子、望月 一子、北橋 富美子、都丸 富美子
 - 〔市街地東部〕 桑原 悦子
 - 〔市街地西部〕 伊藤 文子、丸山 文子、板倉 三子、今井 昭子、須田 芳江、船橋 正義、子持 正義
 - 〔小野上〕 猪俣 幸吉、木村 幸吉、坂田 幸吉、関根 幸吉、石野 幸吉、石野 幸吉、石野 幸吉
 - 〔赤城〕 高橋 幸吉、高橋 幸吉、高橋 幸吉
 - 〔青木〕 青木 泰一、安田 久子、小田 文子、金子 未希、佐久間 正治、佐藤 元一、林 妙子、望月 一子、北橋 富美子、都丸 富美子
 - 〔小野上〕 猪俣 幸吉、木村 幸吉、坂田 幸吉、関根 幸吉、石野 幸吉、石野 幸吉、石野 幸吉
 - 〔赤城〕 高橋 幸吉、高橋 幸吉、高橋 幸吉
 - 〔青木〕 青木 泰一、安田 久子、小田 文子、金子 未希、佐久間 正治、佐藤 元一、林 妙子、望月 一子、北橋 富美子、都丸 富美子

医療講座



「子供にも使える！」

花粉症の漢方薬

北毛病院 小児科・救急科 永井裕介

北毛病院で小児科・救急科として勤務している永井裕介です。今回は、花粉症シーズン真っ只中というこ...

は、痒み止め効果のあるレスタミンの軟膏や、症状が強い場合にはアトピー性皮膚炎に準じてステロイドを...

す。その場合は、西洋医学プラス東洋医学の組み合わせで、漢方療法を併用することもあります。

使用することもあります。効能としては、鼻詰まり・蓄膿症・慢性鼻炎に効果がある...

ここまで漢方薬についてお話しましたが、現在コロナやインフルエンザの流行に伴い、漢方薬の流通が制限...

【花粉症の薬について】花粉症の治療薬といえば、アレグラやザイザル、ピラノアといった抗ヒスタミン薬を中心に、鼻症状に...

また子供では、鼻炎症状をきっかけに咳症状が出ることもありますが、使うシメツレアの併用...

よく使用される漢方薬に「小青竜湯」があります。効能としては、アレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎に伴う、水様鼻汁・鼻閉...

【漢方薬の効果】漢方薬の効果は現れるまでに少し時間がかかることがあるため長期間飲んでも...

ここでも迷惑をおかけするかもしれませんが、可能な限り対応はさせて頂こうと思ひますので、受診した際に気軽...

職場紹介

北毛病院 医療サービス課

北毛病院・医療サービス課は現在13人で業務を行っています。業務内容は、外来業務、入院業務、医師事務...

① 外来業務

外来患者さんの受付・入力・会計・電話対応などを担当しています。また、院内の案内や面談案内・書類...

② 入院業務

主に入院患者さんへの案内、退院時の会計を行っています。入院費は患者さんにとって大きな負担であり、正確な算定を行うよう...

③ 医師事務業務

カルテの代行人力及び書類作成など、医師の業務軽減を目的とした医師のサポートを行っています。



医療サービス課は、病院の顔であり、患者さんと病院をつなぐ役割を担っています。地域から選ばれる病院を目指すためにも、日々の業務だけでなく、プ...



医療サービス課 スタッフ

北毛保健生協外来医師診療表(2024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.), Date (月, 火, 水, etc.), and Doctor Name. Includes a note about appointment times and a disclaimer.

受付時間：午前(AM8:30～11:00)、午後(PM1:00～4:00)、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。 * 受診の際は保険証またはマイナンバーカード、お薬手帳、紹介状(お持ちの方)等は必ずご持参ください。

《「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

わたしの一枚

「クルーズ船 ダイヤモンドプリンセス」

八木原支部 廣田 久枝

2019年10月7日～2019年10月15日に初めての豪華客船の船旅をしました。2020年2月5日の新聞に「新型コロナウイルス感染の為3,700人下船できず」の記事が載りました。夢のような別世界を過ごした9日間だったのにとってもビックリしました。



職員募集

医師	常勤
薬剤師	常勤
社会福祉士	常勤
看護師	パート
看護助手	常勤、パート
介護支援専門員	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

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)

【テーマ：認知症】

日時：4月20日(土)
14:00～16:00

会場：渋川市勤労福祉センター 2階
大会議室(渋川市石原1629-1)

講師：菅野 圭一(北毛診療所 医師)



※事前の申し込みが必要です。
参加される方は、4月17日(水)までに
北毛保健生協 事務局へお申し込みください。

お申込み・お問い合わせ先 北毛保健生協 事務局 (☎24-2141)

会場変更の お知らせ

渋川市勤労福祉センター
2階 大会議室に変更
になりました。

「くらしと医療」の新聞を配布することを毎月楽しみにしています。
それはなぜかという自分の健康とウォーキングで知り合いの人に会い挨拶と

●配布者さん紹介●
吉岡支部
田中きく江さん

私も配っています

笑顔で受け取ってくれる瞬間がとてうれしい気分になります。「組合員さんが待ってってくれるかな？」そんな気持ちで毎月ポストインしています。



第19回 支部交流グラウンドゴルフ大会のお知らせ

日程 5月28日(火) 9時～12時予定
※予備日 5月29日(水)

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7日(火))

★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。

★お申し込みは北毛保健生協 事務局
(☎24-2141) または、お近くの実行委員まで



昨年の大会より



金島支部 健康チェック
(金島温泉 富貴の湯)



榛東支部 健康チェック
(5区コミュニティセンター)



子持支部 健康チェック
(こもちの湯)



北橋支部 健康チェック
(ばんどうのゆ)

活 動 紹 介



豊秋支部 そば打ち新年会



赤城支部・北橋支部 新春のつどい



市街地西部支部 新春のつどい