

北毛保健生協組合員現勢

2024年9月末時点
組合員 18,419人
出資金 7億5,741万円
1人平均出資金 41,121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

**海の中から
地球が見える**
NPO法人気候危機対策
ネットワーク代表理事・環
境活動家・プロダイバーの

武本匡弘さんが「海から見
る地球」環境問題からの
ちや平和を考える」と題
して学習講演を行いました。
気候変動・気候危機・
気候正義について、海から
見た地球の変化を語られ



学習講演 武本匡弘さん

た。特にプラスチックス
ープの海」という報告や気
候変動に立ち向かう行動を
という訴えに、たくさんの方
の共感の声に寄せられました。
最後に一人一人ができるこ
とから大きな変化へ、希望
はある。声を上げ続けよう
「知ることは希望」と気
候正義に立ち向かう行動を訴
えました。アンケートの感
想にも「海なし県なので危
機状況なのが良く分かつた。
できることからやってみ
たい」となどあり、環
境問題、気候変動について
改めて考えさせられる講演
でした。

**活動をもっと豊かに広げ
生協を大きく強くしていこう**
— 気持ちを二つにした総代班長研修会 —

生協強化月間に向けて9月13、14日に「総代班長研修会」を伊香保温泉ホテル天坊にて開催しました。
「生協を大きく強く、健康でくらし続けるまちづくり活動の実践から生協の役割を再確認」しようというテーマのもと、117人が参加しました。
環境問題の記念講演は参加者に感銘を与え、基調報告、指定報告は参加者を元気づけました。分散会ではとりくみを交流し合い、活動を豊かに広げようとする参加者の気持ちが一つになりました。

**北毛保健生協の
魅力を伝え、生
協に関わる人を
増やしましょう**

今野義雄組合員活動委員長
長は、医療福祉生協と生協強化月間の取組をわかりやすく説明し、北毛保健生協の現状と課題、これからについて、医療福祉生協の2030ビジョンと結びつけて報告しました。また、「訪問行動マニュアル」の説明も行い、生協強化月間の目標達成を目指しうと呼びかけました。



今野義雄 組合員活動委員長

様々な活動

活動紹介として3つの指定報告がされました。
最初に、自治体懇談の取組（社保平和まちづくり委員会）です。自治体懇談では年々対応する自治体職

員も増え、学校給食費無料化、国保税均等割の18歳までの無料化（渋川市）、補聴器の購入補助、班会のサロン認定（吉岡町）と様々な成果が上がっており、自治体の対応も前向きになっていると報告がありました。
次に、「CAFÉあじさい」とのとりくみ（金島支部）です。CAFÉあじさいは誰でも立ち寄れる居場所として6年もの間継続的に取り組んでいる事、利用者に楽しんでもらえるよう季節の食事やイベントを行っていき、これからも地域の皆さんに愛され親しまれる居場所づくりに努めると報告がありました。
最後に、八木原支部の取組（八木原支部）です。八木原支部は支部分割によって小さいからこそ、支部全体の結束が強く、地域を把握し、新しいことにどんどん挑戦することができ、たくさんの方のつながりが出来ている。その結果配布者や運営委員さんが増え、支部活動が活発になっていると報告がありました。

活発な分散会

分散会は全体を6班に分け、基調報告や指定報告を踏まえて、支部の様々な活動を紹介し合い、積極的な意見交換が行われました。それぞれの支部や職員が頑張っているのがわかったり、自分の支部でできそうな取組を吸収出来たり

**強化月間成功に
活かそう**

2日間の研修は、強化月間をみんなできるとくむ、生協の良いところを知らせ、楽しくとりくむことをみんなで確認し合い、共有しました。夜の交流会も相互理解を深めました。
この研修会で得た内容を支部のとりくみに生かし、強化月間をみんなでき、楽しく、豊かに進めていきたいと思います。

**あつという間の
交流会**



分散会の様子

米騒動
8月某日
スーパーベイス
アを覗いてみる
と、コメの棚が
ぐらぐらだった。
販売中の米は
2500円ぐらい。1000
円代の米は無かった。
9月1日
買い置きがなくなり、
米探し。スーパーベ
イスに無し。すべて
空。この時初めて米不足を実感
する。ふつから一膳
ごはん5パック確
保。
・スーパーおぐらや
無し。まるちゃん焼
きそば3食入り確
保。札幌一番こま
しょうゆ2カップ確
保。
9月2日
この日の朝ごはんは、
ふつから一膳ごはん。
レンジでチンして
いただきました。便
利で楽チン、くせに
なりそう。
9月3日
米探し再び。
千葉県産ふさがね
新米5kgゲットし
ました。クスリのア
オキというドラッ
グチェーンにあり
ました。3110円
なり、お高い。こ
れが終わる頃には元
通りになってほし
い。しかし、コンビ
ニには弁当におに
ぎりが普段通りに
ありました。回転寿
司にもご飯があり
、棚が空になるこ
とは無かった。
政府の在庫情報
は、これらの大
量在庫を反映して
いるのか？それは
消費最前線（ス
ーパーや米穀店）
の情報では無い
から。以上、お
ひとり様高齢者
の独り言でした。

初心者大募集 ～ピンポン会からのお知らせ～

日程：毎月第3. 4. 5 火曜日 13：00～16：00
会場：組合員ホール2階

フレイル予防と各支部の交流もかねて、ピンポンを行っています。途中、休憩を取り皆でおしゃべりしながら、楽しく活動しています。ラリーが続くととても楽しいです。初心者でもラリーが続くよう優しく指導しますので、ぜひ一度見学に来てください。

★問い合わせは、北毛保健生協事務局（☎24-2141）



第9回 なんでも相談会・ フードパントリー開催します

日時：2024年12月22日（日）10：00～12：00

場所：北毛病院駐車場（渋川市有馬237-1）

●医療、介護、生活、失業等でお困りの方の相談に応じます。
※医師、看護師、社会福祉士等の専門職が対応します。

●フードパントリー（食材の無料配布）

●回りでお困りの方へ声をかけて下さい

《物資提供のお願い》

●カンパのご協力をお願いします。

●食料と日用品の提供をお願いします。

（必要な物資）主食になるもの、野菜、インスタント食品、レトルト食品、調味料、缶詰、お菓子、

ペットボトル飲料、各種洗剤等

※消費期限内で未開封及び常温保存ができるものに限りです。

※古着、子供服等は扱いません。

※フードパントリー物資受付期間は、12月16日(月)までとさせていただきます。

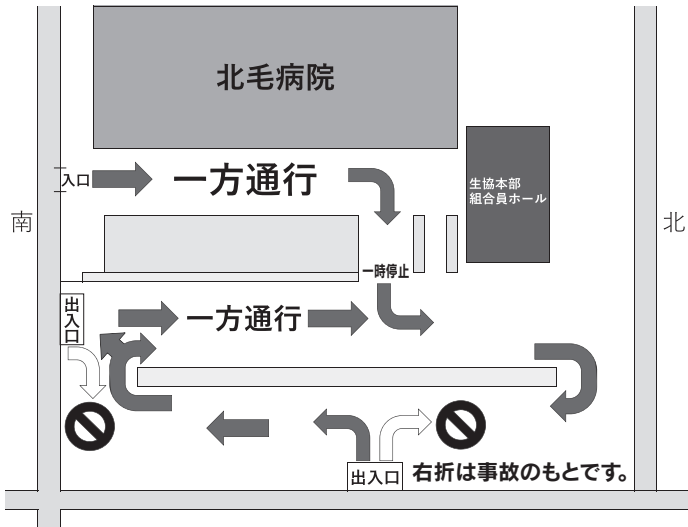
★問い合わせは、北毛保健生協事務局（☎24-2141）



昨年冬の様子

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遠慮ください。



院所利用委員会 投書に対する報告・ 生協コーナー日誌記録

北毛保健生活協同組合では、当生協が経営する医療機関や事業所を、組合員にとって利用しやすいものとなるよう「院所利用委員会」が設けられています。月に一度会議が行われ、その中で取り上げられた意見を「くらしと医療」を通じて、より周知していただきたいと思いますので、ご一読いただけましたら幸いと存じます。

【苦情】

内容など	回答など
発熱外来で待つ際に一番手前の駐車場に車を停めた。帰りに左側のブロックに車をこすってしまった。注意を促すように分かりやすくしてほしい。	貴重なご意見ありがとうございます。院内で協議し、設置いたしました。

【要望】

内容など	回答など
胃カメラ検査で喉に麻酔をかける時のイスが普通のイスでした。リクライニングするイスになれば快適になると思います。	貴重なご意見ありがとうございます。院内で協議し検討させていただきます。
10時予約なのに終わるのが12時30分。時間がかかりすぎる。会計番号が出るのが遅い。	貴重なご意見ありがとうございます。予約状況や検査内容によりお待たせする場合がございます。出来る限り待ち時間が少なくなるよう努めます。

【謝辞】

内容など	回答など
皆様親切でいつ来ても安心です。	引き続き患者満足度の向上に努めます。
一番苦しい時に看護師が親身に話してくれて、家族のように思えてうれしかった。	引き続き患者満足度の向上に努めます。
先生には大変お世話になりました。2階病棟の看護師さん達の献身的な看護は入院生活を支えてくれて有難かった。薬剤師の方も人生相談のような形で元気を頂き嬉しかった。	引き続き患者満足度の向上に努めます。

【生協コーナー】

内容など	回答など
病院入り口の消毒液が無くなっていることが多いです。補充をお願いします。	定期的に確認を行っています。受付にお声がけいただければ補充させていただきます。
カード払いできるといいと思います。	導入に向けて検討しています。
杖置きを設置してほしい。	受付や待合などに設置させていただきました。

仲澤 礼子 (北橋) 都丸 芳雄 (赤城) 佐藤 幸枝 (赤城) 小菅 初美 (赤城) 木暮 慶和 (子持) 松井 春江 (金島) 田中 みよ子 (金島) 高橋 雅士 (小田) 小田 ひとみ (榛東)

2024年8月
加入

安藤 治雄 (榛東) 狩野 のぶ子 (赤城) 唐澤 崇子 (飯塚) 飯塚 春枝 (小野上) 奥木 輝雄 (金島) 本多 てるよ (市街地東部) 北村 榮子 (市街地東部) 長谷川 三芳 (榛東)

2024年9月
加入

増資

真貝 千工子 (北橋) 笛木 恵子 (須田) 饒波 正明 (赤城) 吉澤 典夫 (金井) 金井 綾 (子持) 及川 裕源 (金島) 佐藤 みつ子 (市街地西部) 福島 鶴代 (八木原) 長沢 義行 (半田) 田中 サイ子 (半田) 上村 真弓 (上村)

佐藤 文江 (藤澤) 唐澤 崇子 (大森) 飯塚 祥枝 (飯塚) 廣山 晴美 (小野上) 吉澤 典夫 (子持) 小林 ケイ (金島) 石関 藤吉 (豊秋) 中野 政子 (吉岡)

増資

北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

医療講座



自律神経のはたらき

北毛病院診療部長 内科 飯島 研史

体の不調には「自律神経」が関わっているものが多くありますが、あまり一般の方には知られていないと感じていますので、今回はそれについて書いてみたいと思います。

〈自律神経と体の関係〉

人間の体の中には、自分の意志で動かせる部分と、自動的にコントロールしている部分があります。手足の筋肉は前者の代表です。呼吸もほとんどの時間は意識せずに行われますし、心臓も意識してコントロールすることはできません。体

温調節、消化なども同様です。この「体が自動的にコントロール」するための仕組みが「自律神経」です。自律神経がコントロールしているのは、心臓や血管の動き、呼吸、消化、体温調整など、生きるために欠かせない部分です。私たちが寝ていても起きていても、休まず無意識のうちに全てコントロールしています。

自律神経の働きは、おおまかに2種類に分けられます。緊張状態ではたらく「交感神経」と、リラックス状態ではたらく「副交感神経」です。正反対の方向性のこ

安全な環境で休む時はリラックス状態になります。心臓はゆったりと打ち、血管は開いて血圧が下がり、筋肉はだらんと緩みます。消化管の動きは活発になり、消化吸収・排泄が促進されます。

〈自律神経と症状〉

普段はこの「緊張状態」と「リラックス状態」がある程度のバランスで両立しています。しかし、過度な緊張状態に置かれたり、緊張状態が長く続いたりすると、このバランスが破綻することが

あります。アクセルを踏みっぱなしにすると体にはガタがくるのです。調節がうまくいかなくなると、例えば活動すべき時にリラックス状態になってしまえば「だるさ」「眠気」「集中力低下」として現れたり、休むべきときに緊張状態になってしまえば「不眠」「動悸」などが現れたりします。「ほてる」「冷える」「汗をかく」「口が渇く」「便秘・下痢・腹痛」なども関連していることがあります。

この自律神経の不調は、緊張やストレスだけでなく、自律神経の調節が頻繁に求められる状況（季節の変化や目、不規則な生活など）や、夜更かしなどの生活リズムの乱れも原因になるようです。また代謝に関わるホルモンの働きによって起きる場合もあり、代表的なものとしては更年期障

害や甲状腺ホルモンの異常が挙げられます。自律神経のバランスが崩れてしまったとき、それは体からのSOSかもしれません。緊張状態を長く続けないか、リラックスできる時間を確保できているか、生活リズムが崩れていないか、見直してみることが大切です。

職場紹介 18

住宅型有料老人ホームほくもう

前回10月号では、施設の概要を紹介させていただきましたので、今回はもう少し実際の様子がわかりやすい内容をお伝えしたいと思います。

まず、今年7月現在の入居者の状況は、男性12人・女性18人で、平均年齢は87.8歳（77歳～101歳）、平均要介護度は2.1、渋

川市内の方が23人・市外の方が7人となっています。次に、介護保険サービスの利用状況ですが、併設の坂下デイサービスを週平均4回程度利用していただき、入浴やリハビリ・レクリエーションなどのサービスを提供しています。要介護度によっては定休日の日曜

以外には毎日利用される方もいて、人とのつながりや心と体の健康増進のために欠かせない場となっています。また、北毛ヘルパーステーションを毎週利用し、ご本人・ご家族に代わって居室の掃除やベッドのシーツ交換・日用品の買物などをしてもらえますので、いつも快適な環境で生活していただけます。その他にも、ご希望や必要に応じて、虹

訪問診療を月2回程度利用できる、身近なところから医療サービスも受けられます。このように、北毛保健生活協が展開している地域包括ケアの利点を最大限に活かして生活できることが特長であり、これからも地域・組合員みなさまに「高齢期でも安心できる住処」を提供していきたいと考えています。



坂下デイサービス



職員集合写真

2024年度 生協強化月間

大腸がん早期発見キャンペーン

北毛保健生活協に加入して健康で長生きを手に入れよう！

開催期間

2024年10月1日
～11月30日

捨てるうんちで拾ういのち

日本人の死因の **第1位は「がん」**。

その中でも、大腸がんは日本人がかかりやすい「がん」の一つです。

大腸がんは症状がない早期のうちに発見し、適切な治療を受ければ、高い確率で治る病気です。コロナ禍でがん検診の受診率が低下しています。自宅でできる大腸がん検診を地域でひろげ、大腸がん死亡者ゼロを目指しましょう。

※強化月間中に加入、または増資（積立含む）をしていただいた方が対象となります。

※1人につき採便容器1セット（2本入り）をお渡しいたします。

※当キャンペーン北毛病院、北毛診療所のみでのご利用となります。

ご不明な点がございましたら、職員にお問い合わせください。

★検査実施期間 10月2日～12月28日（キャンペーン後も検査は実施します。）

★採便日を含めて、7日以内に北毛病院または診療所へ持ってきてください。

★10分程度お時間をいただき、その場で結果をお返しいたします。

北毛病院検査科 （月）～（金）14時～16時30分

北毛診療所 （月）～（金）9時～16時30分（土）9時～12時

北毛保健生活協同組合 ☎0279-24-2141 / 北毛病院 ☎0279-24-1234 / 北毛診療所 ☎0279-24-2818

11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

みんなの 広場

職員募集

医 師	常勤
薬 剤 師	常勤
社会福祉士	常勤
理学療法士	常勤
言語聴覚士	常勤
看護 職 員	常勤、パート
看護 助 手	常勤、パート
介 護 職 員	常勤2025年卒業予定者
調 理	常勤、パート
事 務	常勤2025年卒業予定者
事 務	医療クラークパート
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 関口まで
TEL 0279-24-1234

わたしの一枚

伊香保支部 中澤 ヒサ
(写真右)

老いても頑張っているこの写真を見てください。伊香保グランドゴルフ大会の写真です。おかげさまで送迎をしていただきながら毎月1回受診していることで毎日安心して健康で過ごしていることにありがとうございます。



●配布者さん紹介●

榛東支部

小池 とも子さん

「くらしと医療」の配布をはじめ2年が経ちました。
現在7軒の配布をしています。

私も
配って
ます



ますが、勤務されている方がほとんどで、留守宅が多く、機関紙はポストに入れています。
自分自身の健康のために配布を続けています。

活 動 紹 介



伊香保つどい



子持支部旅行(長瀬 宝登山)



小野上ウォーキングクラブ(榛名湖)



八木原運動班会(モルック)

ぐんままるごと健康チャレンジ2024

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 2025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



平和映画会と組合員文化作品展

『いのちの停車場』

8月30日、平和映画会を上映しました。午後の部914人、夜の部165人、計1,079人が鑑賞しました。

組合員文化作品展コーナー

8月29日～8月30日、渋川市民会館小ホールで組合員文化作品展が行われました。141人の組合員が書・絵・写真・手芸などの制作品を267点出展され、会場はおおいに盛り上がりました。過去最多の出展数となりました。



はじめてのおつかいクマさん



八木原支部 青木 喜美代
帯から帽子ヘリメイク