

北毛保健生協組合員現勢

2024年7月末時点
 組合員 18,364人
 出資金 7億5,470万円
 1人平均出資金 41,097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



暑い中のかき氷は大盛況

**過去最多の
応募状況**

事前登録者は、255世帯、800人でした。

登録方法には、SNSを活用し約半数の方がQRコードから申し込みをしています。その平均は、30歳代4人世帯となっています。また、電話や申込用紙から

7月28日に第8回「なんでも相談会・フードパントリー」が開かれました。
 前回、予想を上回る大勢の参加があったことから、今回初めて事前登録として開催しました。

支えあいとつながりをさらに広める 第8回なんでも相談会・フードパントリー

**支えあい、
助け合う**

実行委員会は、事前登録者の多さから支援物資の調



今回は世帯人数ごとに支援物資を箱詰めして提供しました



支部や地域でつくられたたくさんの野菜も提供されました

申し込みをされた方は、平均50歳代2人世帯となり「リテラシー」などの情報格差が感じられました。

申し込みをされた方は、平均50歳代2人世帯となり「リテラシー」などの情報格差が感じられました。

**「困った」に
寄り添う運動を
すすめましょう**

実行委員会は、子どもた



お手伝いして下さった支部・職員の皆さん

自らも暮らしの大変さがある中で、物心両面のご協力いただいたみなさまに感謝いたします。ありがとうございます。

なんでも相談は、12人から希望がありました。当日の相談は出来ませんでした。しかし、後日連絡をとって解決に向けた活動をしています。



支援物資を取りに来た人達

市民生活の現状

コロナ禍での生活様式の変化や実質賃金がマイナスになるほどの物価高騰により、生活状態が一向に良くなりません。フードパントリーの希望者が多いことは、市民の生活の大変さを反映しています。フードパントリーが盛況な事を様々な角度から見つめる事が必要です。

ちの長期休み中(夏と冬)の家計の助けになってほしいと計画し、世帯の「困った」に寄り添い、解決に向けて一緒に考えていきます。

求められる活動の規模が大きくなり、多くの人に助け合いの想いを形にして行くことは大変ですが、一つ一つ課題を克服しながら、今後の活動に活かしていきます。

血圧計

私の好きな熟語「平和」

ロシアがウクライナに侵攻してから早2年半になるという。テレビから流れていた恐ろしい映像には何度目も目を疑った。ある日戦争に行くことになったというパパに抱っこされた5歳くらいの坊や「行かないで、行ってはだめ」とパパの頬を泣きながら両手でたたき頼んでいた。また、瓦礫の間から「ぼくは悪いことなんか何もしてないのにどうして酷い事をされなければならぬんだ」と血だらけの顔ポロポロに破れた服を着た10歳くらいの少年のさけび声にはどうしてやればいいのか?

また中東でも再び復讐が繰り返されるのか? 争いが勃発したという。そんな戦火の中の子供達にも生きる権利があるはず。どの戦争もみんな子供が犠牲となっている。家、食べ物、学校、そして着ている服まで奪ってしまう戦争ほど愚かで醜い惨めなものがあるだろうか。かつて日本にも痛ましい残念な戦争があった。先人の尊い犠牲的精神によって散って行った多くの人の哀しい歴史である。上智大学の中野先生曰く「憲法を守り活かし、民主主義を守ること。平和は愛によって作られる」と。

戦地の中の子供達に一日でも早く尊い「平和」が訪れることを祈ります。

(吉岡支部 石坂)

8月4日
～6日

核兵器廃絶、平和の尊さを学ぶ

原水爆禁止世界大会 in 広島

北毛保健生協では、毎年世界大会に支部代表と職員代表を派遣しています。今回の広島大会は3200人が参加しました。国際会議では「2025年の被爆80年に向けて、核兵器廃絶を求める運動を展開しよう」と呼びかける国際会議宣言を採択。続く広島開会総会には被爆者、諸国政府代表、海外の運動代表、日本の草根運動の代表らが集い、「核兵器のない世界」をめざし共同を広げようと訴えました。

今大会は榛東支部から2人、職場から2人が代表で参加しました。

平和の尊さ その平和を守るために

榛東支部 東 敏子

広島で行われた原水爆禁止世界大会に参加して、被爆者や、原爆症に苦しむ方の声を聴いたり、平和記念資料館の展示を見たりして、「戦争は二度と繰り返してはならない」と思いました。

文化遺産が破壊されていまま、核の使用をちらつかせ、武器や核兵器を開発するのではなく、地球を守る活動（核軍縮、核廃絶、CO₂削減）を行うべきです。核兵器禁止条約に署名し、対話による外交努力を重ねていかなければなりません。日本がリーダーとなり、世界の人々に核の恐ろしさを、地球を大切にすることを伝えていくことが重要だと思いました。

反核平和のねがいをつなぎ、ひろげる

榛東支部 洞口 恵美子

初めて訪れた広島は、明るく活気に満ちた大きな街でした。ここが79年前、世界最初の被爆地になったこと

が今では想像もできません。けれども原水爆禁止世界大会に参加し、被爆者の方の話や資料館を見学することで、どれほど恐ろしい

自国を守るということ

3階病棟 田村 秋核子

原爆を経験した私たち日本人としては、核は恐ろしく世界中から根絶した方が良く考えますが、全世界の平和を望むのは、私が日本人として日本の文化伝統

平和の尊さを学び、ともに考える

組織部 堀口 美穂

原水爆禁止世界大会に参加して、被爆者の方の体験

インフルエンザ予防接種のお知らせ

実施期間 2024年11月1日から

*満65歳以上市町村助成は12月28日まで

*渋川市中学校・高校3年生相当行政措置助成は1月31日まで

*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～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。

北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

2024年7月

加入

(榛東) 高井典子 (金島) 落合 宏
 小淵 武 (金島) 宇高 淑子
 小淵 もと江 (赤城) 宇田 好信
 瀨下 一男 (赤城) 武井 隆
 齋藤 隆 (小野上) 飯塚 春枝
 岩川 朋子 (赤城) 唐澤 崇子
 狩野 哲之 (赤城) 齋藤 隆
 狩野 道枝 (赤城) 齋藤 隆
 岸 正人 (赤城) 齋藤 隆
 深代 みつ江 (赤城) 齋藤 隆

増資

(金島) 高井典子 (市街地東部) 落合 宏
 小淵 武 (金島) 宇高 淑子
 小淵 もと江 (赤城) 宇田 好信
 齋藤 隆 (小野上) 飯塚 春枝
 齋藤 隆 (赤城) 齋藤 隆

2日目は平和記念資料館の見学に行き、原爆の恐ろしさ、放射線による被害の悲惨さを改めて痛感しました。館内は多くの人で混み合っていて、外国の方も多く訪れていたのが印象的でした。



原爆ドーム

自国を守るということは、どういふことなのか深く考えさせられました。

の中で育ってきたからこそ

分科会では、核兵器禁止条約を推進する国々の代表の報告を聞き、「核抑止論」が核兵器廃絶の最大の障害となっている現状が述べられました。日本は唯一の戦争被爆国として、核兵器の非人道性

や被害の実情を伝えていくことが求められています。来年は被爆80年を迎えます。被爆者の高齢化が進む今、若い世代が積極的に平和について学び、考えていくことが大切だと思います。

医療講座



外科・大腸肛門外科 大島 康介

おしりから出血したら！ 癌だったらどうしよう

おしりから出血したら

トイレに行ったらおしりから出血した、そんな経験をする人がいるかもしれない。肛門からの出血があると痔や大腸癌を思い浮かべることが多いかもしれませんが、

おしりから出血したら、トイレに行ったらおしりから出血した、そんな経験をする人がいるかもしれない。肛門からの出血があると痔や大腸癌を思い浮かべることが多いかもしれませんが、

下血になったら

出血したからと行って痔からとは限りませんし大腸癌があると決まったわけではなく、肛門から出血する病気はたくさんあります。

下血があり受診されたとき、まず普段飲んでいるお薬を必ず確認されます。お薬手帳か飲んでいらっしゃるお薬のものを持参して頂いた方が良いでしょう。その後、問診で下血の様子や排便の具合、その他の症状（腹痛や発熱など）の有無について伺います。

そして実際に診察になります。まず、腹部の触診でお腹にしこりや痛みがないかなどを確認し、直腸診を行います。

下血を引き起こす病気

痔や大腸癌以外で下血を引き起こす病気によく見られるのは、大腸憩室出血、虚血性大腸炎、感染性腸炎などです。

大腸憩室出血は、大腸に憩室と呼ばれる外側に突出する袋状のもので、そこから出血することがあります。下血以外の症状に乏しく突然大量の下血が起こり、びっくりして病院に来ることが多いです。

虚血性大腸炎は便秘等で大腸が虚血（酸素不足）に陥り、粘膜が傷害され壊死、脱落することで出血します。下血の前に激しい腹痛が一時的にあることが多いです。虚血がひどいと粘膜の障害だけではなく腸の壁が全層に壊死してしまうと手術が必要になります。その状態になることは希です。

感染性腸炎は細菌の感染によって引き起こされる腸炎で、有名なものはO157による腸炎でしょうか。それ以外にも下血を引き起こすことはありますが、いずれにせよ下血だけでは下痢、腹痛、発熱などの多彩な随伴症状があります。その他にも下血を引き起こす病気はたくさんあります。

下血があったからといって痛だと恐れたり、痔だといって簡単に考えたりせず、病院を受診し診察を受け検査をしましょう。

職場紹介 17

北毛診療所

北毛診療所は主に、慢性的な疾患、入院するほどではない病気やケガの治療を行い、病院と連携を図り、役割を分担しながら、治療内容や患者の状態に応じて他の医療機関を紹介したり、逆に紹介を受けたりし、地域医療を支えています（プライマリケアといえます）。

また医師はじめ他職種が一体となって継続的なケアをおこない、普段からなんでも診て、相談にものる総合的な医療を外来、訪問診療で行っています。

患者さんの心理的側面、社会的側面、人間関係、これまでの人生の歩みなどを含めて幅広く考慮し、寄り添います。カンファレンス

（医療従事者間の情報共有と協力）や、ケアプラン変更などには医師も時間の許す限り同席し、患者さんが希望する医療及びケアについて、ご本人や家族、近しい方、医療、ケアチームが繰り返し話し合いを行い、意思決定を支援する取り組みの助言、確認をします（ACPといえます）。

療養、介護されている患者さまのご家族も悩んだり、迷ったりする場面が多々あると思います。そのような時は、診療所のスタッフに気兼ねなく打ち明け、相談してください。地域のみなさんが心身共に健康で過ごせるようお手伝いさせていただきます。

北毛診療所 看護師長 黒崎友未



診療所のスタッフ

診療表変更のお知らせ

6月号に掲載した診療表より、下記が変更になります。

〔北毛病院〕皮膚科
(火曜・午前) → 井上

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。

北毛病院 ☎24-1234
北毛診療所 ☎24-2818

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

5類に移行後も終わらない新型コロナウイルス感染症、物価の高騰など皆さんのくらしと同様に厳しい経営環境が続いています。

医療福祉生協の基盤となるは、地域の皆さまからの出資金です。医療福祉生協に出資することで、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。

くらしと医療10月号では振込用紙の折り込みをさせていただきます。郵便振替の送金で増資ができます。また、各事業所の窓口でのお申込みや、職員・地域の役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 事務局まで
(☎24-2141)



みんなの 本場

わたしの一枚

赤城支部 宮内 孝子

30年程前、嬭恋村へレンゲツツジの花を見に行きワラビを採ってきたのがきっかけで山菜採りにはまってしまいました。3月からタラの芽、ウド、山椒、蕨、ゼンマイ、こしあぶら、ワラビなど7月まで採りに行った事もありました。夫婦二人でなければできない趣味なので、いつまで行けるか分かりません。出来るだけ長く楽しみたいと思っています。ご近所さんや、知り合いに喜んでいただけるのがとてもうれしいです。夫婦仲良く!!!



職員募集

医師	常勤
薬剤師	常勤
保健師	常勤、パート
社会福祉士	常勤
理学療法士	常勤
言語聴覚士	常勤
臨床検査技師	常勤
看護職員	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

「くらしと医療」を配り始めて、9年になります。最初は15軒配布していましたが、現在は9軒配布しています。最近、新聞を配り



健康に気をつけながら、良い運動になっているのであるべく長く続けられるよう頑張りたいです。

配布者さん紹介・
金島支部
斉藤 よしみさん

に行っても家に誰もいない事が多く、ポスト入ればかりです。



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30日(水) ※雨天中止
開催場所: 赤城自然園 (受付場所 自然園入口)
受付時間: 午前10時00分~午前12時00分の間
お好きな時間にお越しください

参加条件: 未組合員も参加可
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。

参加記念品: ポケットティッシュ (ロングピロピロ 500円券付き)、ボールペン
※申し込み締め切り10月25日(金)
★お申し込みは、北毛保健生協 事務局 (☎24-2141) まで

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



生協山の会30周年記念山行一般募集

八ヶ岳横岳

北毛保健生協山の会

2500m級の名山八ヶ岳北横岳に登りましょう。難易度は初級です。ロープウェイで中腹まで、標高差250mを1時間30分かけて登ります。頂上はパノラマの絶景。蓼科山を間近に見て、北アルプスの山々を展望します。天気が良ければ渋川の街並みも眺められます。皆さんで、ぜひ、参加してください。

日時 10月5日(土) 北毛病院駐車場集合 7時出発 18時帰着予定
*バスの大きさの都合により出発・帰着場所を変更する場合があります。

対象 生協組合員、家族 (小学生以上)
参加費 8,000円 (小学生4,000円、ロープウェイ往復料金込み)
申し込み期間 9月9日から9月26日 先着35名 中型バス使用 (変更する場合があります)
申し込みは生協事務局へ 0279-24-2141
当日の持ち物 弁当、飲み物、雨具、ヘッドランプ、トレッキングポールなど
3時間ほど秋の山歩きができる服装
*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。



至仏山 (2023.8)



日和田山 (2024.2)



碓氷峠 (2023.12)



湯沢高原 アルプの里 (2024.8)