

北毛保健生協組合員現勢

2024年12月末時点  
 組合員 ..... 18,550人  
 出資金 ..... 7億6,676万円  
 1人平均出資金 ..... 41,335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

## 生協をもっと身近に 班会や居場所をひろめよう

### 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。また、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いる今だからこそ、身近なところで人と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。趣味や関心・特技なども活かして、気軽に集まる機会をつくりましょう。

### 健康にも効果あり

#### スポーツウエルネス吹矢班会 (市街地東部支部)

健康づくりや仲間づくりに役立つ北毛保健生協らしいスポーツウエルネス吹矢班会を昨年6月から毎月1～2回定期的に開催しています。11月には「北毛誰でも健康吹矢愛好会」と命名し正式に会として活動しています。「礼に始まり礼に終わる」基本動作、スポーツウエルネス吹矢呼吸法の指導を徹底的に受け、的に当たった時の喜び、爽快感などを仲間と楽しんでいます。



スポーツウエルネス吹き矢を体験

#### 【スポーツウエルネス吹矢の魅力】

- ① 性別・年齢を問わず「誰でも」楽しめる
- ② 「いつでも」「どこでも」「手軽に」できる
- ③ ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツ
- ④ スポーツウエルネス吹矢式呼吸法による様々な健康効果が期待できる
- ⑤ 精神力&集中力を高める効果がある
- ⑥ 様々な世代とのふれあいや仲間づくりにつながる
- ⑦ 実力認定や競技会参加による目標ややりがいを持つことができる

子供たちから、高齢者・障がい者など、老若男女問わず誰でも手軽に楽しめる生涯スポーツです。

無料体験・見学してみませんか？他支部の方、組合員でない方も大歓迎です。(市街地東部支部 宮嶋國利)

### 班会で元気になる

#### 八木原運動班会 (八木原支部)

毎日寒い日が続いております。

昨年の7月中旬猛暑の時、京都へ2泊3日で行ってきました。2日経ちホテルに帰ってスマホを見るとなんと18,000歩も歩いていたので驚きました。良く歩けたなと感心しました。それから半年がたった今はどうでしょう？腰椎すべり症が目覚めたのでした。それからは毎日が杖に頼っての生活になってしまいました。

それで考え付いたのです。下半身を鍛えなければみんなと出かけられない。「そうだ、班会で元気になろう」。

そう考えて始まったのが運動班会。モルックは足の悪い人でも楽しめ、ピンポンはできなくてもみんなで笑って楽しくやっています。まわりにいる人たちみんな膝が痛い、腰が痛いという人ばかり。また友人の中には骨密度が低いと嘆いてる方もいます。そんな人たちに声をかけたら喜んで参加してくれました。

私も最近骨密度を測ったら、この年齢は皆さん下降のみで上向きですと医師に言われ上機嫌です。(八木原支部 川原茂野)



みんなでピンポン



モルックを初体験

#### ● 班会とは？

「班会」は3人の仲間が集まれば、身近なところで気軽に開くことができます。それぞれの地域で新しい班をつくることや、昔は活動していたけれど最近で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。

### 血生計

中学まで読書は苦手でした。高校時代、北杜夫さんの『どくとるマンボウ航』に出会い、本の面白さを教えていただきました。

受験勉強をしないで、高校図書館の本や弁当代をケチって買った新書を、1日1冊読んだ青春時代です。


今は、週3日の仕事、自治会の役員を引き受けたことなどから、1ヶ月に1冊か2冊です。歴史、文化、自然の分野に興味があります。

生協の情報誌『com com』に「おすすめカルチャー」を送るのを楽しみにしています。

最近読んで衝撃を受けたのは、安田浩一さん『地震と虐殺1923-2024』です。関東大震災直後に起きた朝鮮人、中国人、社会主義者たちへの虐殺事件を徹底した現地取材で描きます。私の出身地、埼玉原本市でも虐殺がありました。いくつかの勢力がこの事実を隠蔽、矮小化する中で、このことを語り継ぐことが大切と伝えます。

(北橋支部 長谷川)

# くらしの学校第2課 (2024年度)



**憲法25条**  
「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」を考える

健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する  
というものは、貧困や病気に陥らない権利のことです。

「桐生市生活保護情勢にみるセーフティーネット崩壊と人権侵害」

日程：2025年2月17日 (月)  
時間：14：00～15：30 (13：30 受付開始)  
会場：組合員ホール2階  
講師：町田 茂 氏 (群馬県民主医療機関連合会事務局)

桐生市から生活保護を受けている50代の男性は、今年7月に支給が決まったあと、約2ヶ月間、ハローワークに通った事を証明して一日に千円ずつ支給されていた。通常、生活保護費は1ヶ月分支給される。市は「本人の同意を得た」と説明するが、男性は「確認されたことはない。おかしいと思っていた」と市の対応に不信感を抱いていたという。

(2024/11/22 朝日新聞群馬版)

桐生市の生活保護にまつわる実態からセーフティーネットの重要性を考えましょう。

\*参加は事前申し込み制となりますのでご了承ください。  
お問い合わせ・参加申し込み先  
北毛保健生協事務局 TEL：0279-24-2141 (佐藤)

主催：北毛保健生協社保平和まちづくり委員会

## 北毛保健生協外来医師診療表(2025年2月～)

〔-は休診〕

北毛病院 (24)1234

北毛診療所 (24)2818

| 月 | 北毛病院   |                           |           |                         |          |        |      |               |    |       |              |      |          |            |    |     |    |     |    | 北毛診療所   |   |                     |                              |                               |    |   |
|---|--|---------------------------|-----------|-------------------------|----------|--------|------|---------------|----|-------|--------------|------|----------|------------|----|-----|----|-----|----|---|---|---------------------|------------------------------|-------------------------------|----|---|
|   | 内科   |                           |           |                         | 小児科      |        |      | 外科            |    | 消化器外科 |              |      | 大腸・肛門外科  |            |    | 精神科 |    | 皮膚科 |    | 眼科  |   | 専門外来                |                              |                               |    |   |
|   | 午前<br>予約   | 午後<br>予約                  | 午前<br>予約外 | 午後<br>予約外               | 午前       | 午後     | 夜間   | 午前            | 午後 | 午前    | 午後           | 夜間   | 午前       | 午後         | 夜間 | 午前  | 午後 | 午前  | 午後 | 午前  | 午後  | 夜間                  | 午前                           | 午後                            |    |   |
| 月 | 橋本吉野片田   | 伊藤                        | -         | 小澤                      | 福江永井     | 福江(予約) | 福江永井 | 大島中田          | -  | 根本    | -            | 医師交代 | -        | 助川(予約)(第2) | -  | -   | -  | -   | -  | -   | -   | まき爪:根本              | 糖尿病:小澤<br>呼吸器外科:矢澤           | -                             | 生方 | - |
| 火 | 橋本飯島梅山   | 橋本                        | -         | 吉野(第1.3.5)<br>小澤良(第2.4) | 永井       | -      | -    | 助川            | 手術 | -     | 手術           | 大島   | -        | -          | 八代 | 八代  | 石川 | 石井  | 手術 | 糖尿病:生方<br>糖尿病:前原  | 甲状腺:桑原(第2.3.4)<br>喘息:古賀<br>循環器:船田(第2.4)<br>肝胆膵:河合 | 整形:設楽(第1.3)         | 菅野                           | 甲状腺:桑原(第1)                    |    |   |
| 水 | 橋本吉野梅山周佐   | 笠原                        | -         | 笠井                      | 柳屋福江(予約) | 福江     | 小暮   | -             | 根本 | 根本    | 医師交代         | -    | -        | -          | -  | -   | -  | 林   | 林  | 糖尿病:生方<br>まき爪:根本  | まき爪:根本<br>糖尿病:笠井                                  | 甲状腺:桑原(第1)<br>禁煙:吉野 | 小林                           | 精神科:鈴木(第1.3.5)<br>13:00-15:30 |    |   |
| 木 | 橋本飯島   | 永井                        | -         | 高橋                      | 山崎       | -      | -    | 中田(10:30から)   | -  | -     | 根本(第1.3.4.5) | 助川   | -        | -          | -  | -   | -  | 宮坂  | 手術 | 糖尿病:小澤<br>循環器:白倉(第1.3.5)  | 糖尿病:高橋<br>小児予防接種:永井<br>まき爪:根本(第1.3.4.5)<br>肝胆膵:星野 | 高血圧:小林(第1.2)        | 生方                           | 精神科:鈴木<br>13:00-15:30         |    |   |
| 金 | 吉野梅山   | 関口                        | 周佐        | 周佐                      | 柳屋福江(予約) | -      | 福江永井 | 小暮            | 小暮 | -     | 第1.3.5<br>手術 | 中田   | 助川(第2.4) | -          | 八代 | 八代  | -  | 井川  | 井川 | 整形:船戸<br>循環器:石尾   | けいれん:柄沢(第1)<br>喘息:武藤<br>整形:船戸<br>肝胆膵:小暮           | -                   | 菅野<br>精神科:鈴木<br>(9:00-10:00) | -                             |    |   |
| 土 | 吉野(第1.3.5)<br>周佐(第2.4)<br>飯島(第4)<br>木村(第1.3.5)<br>桑原(第2.4) | 鈴木世(第1.3.5)<br>医師交代(第2.4) | -         | -                       | 福江永井     | -      | -    | 助川大島(10:30から) | -  | -     | -            | 医師交代 | -        | -          | -  | -   | -  | -   | -  | 整形:小林(第1)<br>整形:船戸(第2)<br>整形:浅見(第3.5)<br>整形:岡田(第4)<br>循環器:船田(第1.3.5)<br>糖尿病:吉岡<br>糖尿病:洗沢(第2)<br>糖尿病:第3) | -   | 小林                  | -                            |                               |    |   |

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。

**内科** 午前診療は予約優先となります。予約の無い方は診療医師指定はお受けできません。急病での来院時には看護士にお声掛けください。  
**小児科** 夜間外来はPM1:00より順番予約を行います。PM4:30受付開始となります。水曜・金曜日午前、月曜・水曜午後の福江医師は、医師指示による予約診療のみとなります。午後診療は休診となります。急病時にはお問い合わせ下さい。  
**皮膚科** 午前外来はAM11:00受付終了となります。  
**外科** 火曜日午前外来はAM10:00受付終了となります。

**大腸肛門外科** 火曜日午前外来はAM10:00受付終了となります。金曜日午後大腸・肛門外来はPM3:00診療開始となります。予約診療となります。初診の方の受付は行いません。  
**精神科** 午前AM9:30診療開始、AM11:00受付終了となります。午後はPM4:00受付終了となります。木曜日午後は手術・検査のため休診となる場合があります。石井医師、宮坂医師、井川医師は予約制となります。予約診療となります。診療ご希望の場合は、受付にお問い合わせください。

**眼科** 午前AM9:30診療開始、AM11:00受付終了となります。午後はPM4:00受付終了となります。木曜日午後は手術・検査のため休診となる場合があります。石井医師、宮坂医師、井川医師は予約制となります。予約診療となります。診療ご希望の場合は、受付にお問い合わせください。

**専門外来** 予約診療となります。診療ご希望の場合は、受付にお問い合わせください。

**北毛診療所 [専門外来]** 予約診療となっております。

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

## 地域の「困った」に 支え合い・助け合いの輪が さらに広がった!

### 「第9回なんでも相談会・フードパントリー開催」

物価高騰や生活不安が続く中で、地域の困ったに寄り添う「第9回なんでも相談会・フードパントリー」が12月22日(日)に開催されました。

今回は渋川市、吉岡町の協力を得て回覧板で紹介してもらい、より多くの方々にフードパントリー開催をお知らせしました。

録制で行いました。SNSも活用し登録者の半数がアプリを使っていました。回覧板を見て登録した方も多く、新しい広がりがありました。

生活困窮にまつわる相談が2件あり、より深刻な社会情勢を伺う事ができました。事前登録のアンケートでは、30代・50代男性から「仕事が無く困っている。80代女性から「年金が下がって困っている」な

物資の提供は、地域の農家、北毛保健生協の支部と組合員さんから野菜、米の提供がありました。北毛保健生協労組では労組員に「ひとり米1合の提供」を呼び掛けました。米の不作や日用品、食料品の物価高騰などもあり提供する品物

物資の提供は、地域の農家、北毛保健生協の支部と組合員さんから野菜、米の提供がありました。北毛保健生協労組では労組員に「ひとり米1合の提供」を呼び掛けました。米の不作や日用品、食料品の物価高騰などもあり提供する品物

にも影響がありました。多くの団体、個人から多くのカンパを頂くことが出来ました。

県内の企業にも協力を要請し、山崎製パン(株)、正田醤油(株)、コープぐんまからお菓子、調味料、食料品を提供していただきました。

今回も多くの協力で開催する事が出来、大変感謝しております。

今後も定期的な開催を計画し、自治体をはじめ多くの団体、企業、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とともに社会問題として取り組んでいきたいと思ひます。



組合員さんから提供された野菜



品物を受け取る来場者



# みんなの 本場

## わたしの一枚

榛東支部 山口 千枝子

11月下旬、紅葉見物にと娘に誘われて川場田園プラザに行ってきました。そこで人生初体験の陶芸教室を楽しんできました。

先生の指導を受け、なんとか作品ができました。焼き上がるまで3か月ほどかかるそうです。作品が届くのを楽しみにしています。



私も配ってます

### 配布者さん紹介

赤城支部

狩野和枝さん

上越線津久田駅周辺の南組地域の組合員さん宅を配布しています。軒数は20軒です。

新聞を届けるたびに、あつという間に月日がたつことと、私自身の年齢が増していくことをいつも実感



しています。同時に赤城支部ニュースを毎月作成している役員さんに感謝しながら歩いて配布をしています。最近ではもの忘れが増えてきたりしている今日この頃ですが、なるべく配布ができる健康体を維持しながら、今後も継続して配布をしていきたいと思いま

### 職員募集

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 医師     | 常勤              |
| 薬剤師    | 常勤              |
| 臨床検査技師 | 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              |
| 調理     | 常勤、パート          |
| 事務     | 常勤2026年卒業予定者    |
| 事務     | 医療クラーク、パート      |
| 事務     | 現場受け入れ型インターンシップ |

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 24-1234



クリスマスケーキ作り (半田支部)

## 活動紹介

“みんなで楽しくやっています”



café あじさい麻雀 (豊秋支部)



強化月間お疲れ様会 (榛東支部)



赤城自然園でウォーキング (子持支部)



シフォンケーキ作り (北橘支部)



レンチン料理教室 (市街地西部支部)



すこしおカルタ (有馬支部)



高崎駅のイルミネーション見学(八木原支部)



上三原田サロン (赤城支部)



ダンベル体操 (吉岡支部)



支部旅行 まんてん星の湯 (金島支部)