

### 北毛保健生協組合員現勢

2025年1月末時点  
 組合員 ..... 18,580人  
 出資金 ..... 7億6,969万円  
 1人平均出資金 ..... 41,426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



## 私たちの

## 2025年は国際協同組合年

# 明るいまちづくりへの貢献



### 国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

2025国際協同組合年  
日本語版ロゴ

国連が2025年を国際協同年と決めました。協同組合は様々な分野で持続可能な開発目標(SDGs)へいっそうの貢献と、協同組合への理解の促進、認知の向上をめざすとりくみを進めています。協同と連携を進め、誰一人取り残されない平和で公正で持続可能な社会づくり・まちづくりに貢献する北毛保健生協の活動を紹介します。



吉岡町の子育てサロンで北毛病院の小児科医師が講演会を開催、多くの親子が参加



地域の困ったに寄り添う活動としてコープぐんま・渋川北群馬民主商工会・北毛保健生協の三者協による「なんでも相談会・フードパントリー」



コープ共済の補助金とカンパで購入したたくさんの物資



毎年恒例ぐんままるごと健康チャレンジ



WHO世界保健デーなどで、まちに出かけて健康チェック



協同まつりに地元の渋川青翠高校吹奏楽部も一緒に参加



よりよいまちづくりのために地域の声を届ける自治体との懇談(渋川市)



毎年暑い中、核兵器のない世界めざす国民平和大行進

### 国際交流も

3月にネパールの医療団体が医療福祉生協の視察・研修として北毛保健生協を見学に来られます。歴史や活動、地域包括ケア、まちづくり活動、介護事業所など見学します。



寒い日が続く今日この頃。散歩をしていると知人に会うことがあり、誰々さんが

居間で転んで鼻をぶったそうよ。またある人はお茶の間で転んで足を捻挫したそうよ。また自転車で転んで骨折して入院したなどと話を聞きます。実は私も玄関先で転んで左手が常にあげにくいです。医師に聞いたら、最近目が悪くないかい?とわれ、そういえば目がかすむなと思っていました。目が悪いと転びやすくなるそうです。なるほど。納得。あと足の筋肉が衰えていると転びやすくなるそうです。なので医師から一歩でも多く、休み休みでいいから外で歩くよう言われ、一日三千歩を目指し必ず歩いています。またボケ防止のために脳トレもしています。計算問題をしたり、足踏みしながらしりとりをしたり、1分間にスーパーに並んでいる商品を考えて声に出したりしています。まだまだ元気にやっています。これからは散歩と脳トレは続けようと思います。

(八木原支部)



# 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)

## 今回のテーマ 思春期外来

「不登校」「発達障害」…は精神科!?  
こんな悩みに寄り添う学習会です。  
お誘いあわせてご参加ください。

日時/4月19日(土) 14:00~16:00  
会場/渋川市中央公民館 2階第2学習室  
(渋川市渋川908-21)

講師/福江靖医師(北毛病院 小児科科長・救急科)  
\*事前申し込み制です  
締め切り=4月16日(水)  
\*申し込み・お問い合わせ先=  
北毛保健生活協同組合事務局  
電話/0279-24-2141



## 北毛保健生協 山の会 2025年度前期山行計画

前半期は主に一般向き(岩場が連続するような難しい箇所はありませんが、標高差、歩行時間は登山一般向けの体力が必要)の山行です。体を動かし、健康づくりに役立てましょう。

日程	場所	特徴	料金
1 4/27(日)	八石山(新潟県柏崎市)	花の名山	4000円
2 5/18(日)	古峰原・井戸湿原 横根山(栃木県市鹿沼市)	ツツジの名所。シロヤシオのトンネルを歩きます	3500円
3 6/8(日)	武甲山(埼玉県秩父市・横瀬町)	渋川からも見える秩父の名峰	4000円
4 7/13(日)	飯盛山(山梨県北杜市)	八ヶ岳の展望と高原の花の山	4000円
5 (オープン山行) 8/10(日)	日光白根山(群馬県片品村)	関東から北では最高峰の山 ロープウェイ使用	5500~ 6500円
6 9/14(日)	茂来山(長野県佐久穂町)	シロトリカブトの花を見よう	4000円

\*オープン山行(生協組合員であれば参加できます)  
\*山行に参加するには生協山の会に入会してください。(年会費1000円)  
\*山行参加費は3500円から6500円、登山口まではワゴン車またはレンタルバス利用。  
\*くわしくは山の会役員、または事務局(24-2141)までお問い合わせください。申込者には詳しい山行計画書をお送りします。

## 新春号クロスワードクイズ当選者発表! 解答は“カクナキセカイ”でした。

当選者(敬称略、50音順) 阿久澤和彦(子持) ペンネーム:あゆ(榛東) 池田哲(金島) 石井実千代(豊秋) 伊藤知子(北橋) 生方弥生(子持) 小菅豪紀(子持) 小菅トシエ(八木原) 杉本明美(前橋) 高橋寿江(豊秋) 田中弘(半田) 千明哲也(子持) 中山雅彦(市街地西部) 春山米子(吉岡) 星野かや子(有馬) 牧春夫(有馬) 山口和利(半田) 山崎真由美(金島) 渡辺武雄(子持) 渡辺千可江(子持)

抽選の結果、以上20人となりました。当選したみなさま、おめでとうございます。賞品が届きますので、お楽しみに!

みなさまからのご便りは機関紙編集委員会で全て読ませていただいております。以下にご意見を掲載しました。「みんなの広場に掲載されている組合員の方々の作品がすばらしいと思っています」「これからも組

合員のために役立つ気健康情報の提供をお願いします」「いつもお世話になっております。患者目線の診療ありがたく感じております」「健康な時でも北毛病院があるという安心感があります。日本高齢者大会の記事に興味をもちました」「パズルの答えのような世の中を望んでいます!」という声が寄せられました。

紙面に関する質問やこんなことを載せてほしいなど、ご感想やご要望も常時募集しています。また、写真・絵手紙・イラスト・俳句・短歌・川柳などの作品も募集しています。みなさんのご応募をお待ちしています。

★宛先★  
〒377-0005 渋川市有馬237-1  
北毛保健生協 機関紙編集委員会

# 過去最多2660人が取り組む「ぐんままるごと健康チャレンジ2024」

「ぐんままるごと健康チャレンジ2024」が1月31日で終了しました。今年も一般、キッズ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」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6年目となりました。今年は一一般2000人、キッズ1000人の参加を目標に掲げて取り組みました。各支部・職場で積極的な呼びかけが行われ、一般2100人、キッズ560人のあわせて2660人が参加しました。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。

各支部でも組合員の約10%を参加目標として取り組みました。運営委員会や班会、訪問行動などのあらゆる場面で呼びかけを行い、八木原・金島・小野上・赤城の4支部が目標を達成することができました。キッズチャレンジは11の保育園や幼稚園、小学校、児童クラブなどで取り組みました。残念ながら1000人という目標には届きませんでした。親御

さんからは「子どもと一緒に楽しくチャレンジできて良かった」という感想が多く寄せられました。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たいでしょう。

(健康づくり委員長 荒木昭夫)

## 「キッズチャレンジ」の内容・感想など

●今年に入り夫が体調を崩したのをきっかけに、減塩を意識しました。バランスの取れた食事を心がけています。今後も良いと思うことには取り組んでみたいと思います。

●何にでもたくさんしようゆをかけるくせがあります。代わりに七味唐辛子や黒こしょう、ゴマなどを使うことでゆを控えることができました。

●毎晩寝る前に巻き肩のストレッチを続けました。以前に比べ、肩の丸まりが改善したように感じます。1カ月だけでなくこれからも続けていきたいと思

## 「キッズチャレンジ」のおうちの方からのコメント

●自分でストレッチや運動を進んでやっています。料理をよくしと思っています。忙しい日は1食分作っていました。

●子どもと一緒に取り組めてとても楽しかったです。最近、口をすすぐ時にあまり舌が動いていないように感じていましたが、あいうべ体操をするようになって

●子どもと一緒に取り組めてとても楽しかったです。最近、口をすすぐ時にあまり舌が動いていないように感じていましたが、あいうべ体操をするようになって



参加賞の薄型ホイッスル

ながら、達成できるように頑張っていました。達成できた日はパンフレットにシールを貼ると決めて、声かけをしなくても自ら1日の終わりに振り返ってシールを毎日かさず貼っていました。シールが少しずつ増えるのを見て、楽しみながら取り組むことができて良かったと思います。

## 北毛保健生協に加入して、健康な暮らしを!!

- 2025年1月 加入
- (吉岡) 中村 絵美
  - (市街地東部) 宮崎 良子
  - 渡邊 祐子
  - (金島) 高橋 勝子
  - 小野上 七
  - 佐藤 富佐子
  - (赤城) 狩野 元康
  - (北橋) 小林 春雄
  - 下田 鈴子
  - 都丸 恭一
  - (伊香保) 吉村 恭一
  - 井上 季
  - (有馬) 栗原 美恵子
  - (増資) 梅田 穂美
  - 生方 佳穂
  - 唐澤 崇子
  - 飯塚 春枝
  - (小野上) 小野上 穂美
  - 峯岸 達也
  - (子持) 梅田 穂美



医療講座



脂質異常症、糖尿病、高血圧症

北毛病院 内科 周 佐峻 佑

○療養計画書

最近、生活習慣病で通院している方は外来で「療養計画書」という書類を受け取る人が多いと思いま...

○動脈硬化性疾患

これらの病気は、長い時間を掛けて、血管にダメージを与え、脳卒中や心...

筋梗塞などの重大な病気の危険性を高めます。動脈硬化性疾患とひとまとめに言...

病院に行くと単に薬を貰っていい良いというも...

貫つていけば良いというも...

のでもなく、日常生活の改善が重要になります。例え...

ば、高血圧の方は自宅で血圧を測定すべきです。病院...

○治療の意義

「いつまでこの治療はやるんですか？」と訊かれる...

ことがよくあります。具体的な期間を答えることは難...

しいですが、治療の意義を考えると良いです。

心筋梗塞や脳卒中の予防には長期間の治療が必要で...

す。しかし高齢で他の病気を抱えている場合は、遠...

い未来の病気を予防するも今の生活の質を重視するこ...

とが多いです。大変な治療をしたら病気が治ったが寝...

たきりになってしまった、というようなことは誰しも...

避けたいものですし、食べたいものを食べられないまま...

ま生きていくのも辛いことです。

考える良いです。

然せずに薬の調整だけで何とかしようとするのは難し...

いことがありません。コレステロール値も喫煙や他疾患...

の状況によって目標値が異なるため生活習慣と深く関係しています。

職場紹介 21

生協本部組織部

生協本部組織部は、18000人組合員さんの身近な存在です。14支部、職場支部、組合員の皆様には大変お世話になっており...

日々奮闘した2024年度、春の学習会73人参加(前年度比157%増)夏の平...

和映画祭1079人参加(前年度比130.6%)、5年ぶりの協同まつり開催、講師養成講座も再開さ...

れ、組合員さんの知恵で、多くの班会が開催されました。コロナ禍以前より多くの参加者となっています。

新しいスポーツ「モルック」はどの支部からも好評で、協同まつりでも盛り上がり...

夏と冬のフードパントリー支援を行い物価高騰により住民の生活が困難をきたしている現状によりそうとりにくみを強めています。



生協本部 組織部スタッフ

洪川市・吉岡町・榛東村との自治体懇談は今年度も...

実施し、地域の問題を要望し自治体と懇談する機会を...

継続します。

今後も組織部は、常に新しい目線で、組合員さんと一緒に活動していきます。

誰もが居心地よくくらしを築くために、多くの人に北毛保健生協を宣伝し「これなら参加したい」という活動をたくさん作っていきたく思いま...

また生協と組合員と職場を結ぶ組織部です。若手から還暦まで幅広い年齢層の職員で『組合員ファースト』を貫いています。

気軽に生協本部組織部までお越し下さい。(組織部長 高橋敬子)

高齢になるとすべての問題に対して検査や治療を行うことよりは症状を抑えることを目的とする場合が増えていくのもこのような理由からです。

○まとめ

「また書類が増えた」と思うのではなく、普段の生活や治療の目的について考えるきっかけにしたいだけければ幸いです。



北毛保健生協外来医師診療表(2025年3月~)

〔-は休診〕

北毛病院 (24)1234

北毛診療所 (24)2818

Table with columns for Hospital (北毛病院) and Clinic (北毛診療所), and rows for various medical departments (内科, 小児科, 外科, etc.) listing doctors and their availability.

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。)

\* 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。

北毛診療所 [専門外来] 予約診療となっております。

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。
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。
皮膚科 午前診療は休診となります。急病時にはお問い合わせ下さい。

大腸肛門外科 火曜日午前後外来はAM10:00受付終了となります。
精神科 金曜日午後大腸・肛門外来はPM3:00診療開始となります。
眼科 初診の方の受付は行いません。
専門外来 午前AM9:30診療開始、AM11:00受付終了となります。

《“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

有馬支部 宮川政子

1月13日、館林市の多々良沼にシベリアから飛来している白鳥を見に行きました。

午後3時に多々良沼白鳥を守る会のボランティアのおじさんが餌をまいていると(写真中央)白鳥が群がってきます。カルガモもたくさんいました。

3連休最終日で、前々日、前日と観光客が多かった為、餌をたくさんもらい、満腹なのか13日は白鳥の数は少なかったです。



### 職員募集

医 師	常勤
薬 劑 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

## 活 動 紹 介

—各地で新春のつどい—



榛東支部



半田支部



伊香保支部



吉岡支部



有馬支部



金島支部



市街地西部



八木原支部

●配布者さん紹介●  
八木原支部  
大友町子さん  
毎月楽しみにしていたくらしと医療が急に配られなくなったと友人に話したら、すぐに支部の方から連絡が来て、前任者の分を配ってほしいと頼まれ配布を始めました。中々外に出



る機会がなかったので散歩がてらにと、もう5、6年配布をしています。配布をしている中で近所の人とおしゃべりをするのは楽しいですし、配布を始めたことで友人も増えました。自分のできる範囲でこれからも健康に気をつけ配布を続けようと思います。

### 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! 頂上でモルック体験も!

開催日: 4月9日(水) ※雨天中止  
開催場所: 赤城自然園 (受付場所 赤城自然園入口)  
受付時間: 10時00分~ 12時00分の間、  
お好きな時間にお越しください  
参加費: 500円 (当日受付で集めます)  
※未組合員は1,000円 (赤城自然園へ直接お支払いください)  
当日の流れ: ①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問題を実施してください。  
③頂上で脳トレ問題の答え合わせをして終了です。

頂上の「みどりの広場」にモルック体験ができるコーナーを設置します。参加は自由です。組合員でない方も参加できます。ご友人などお誘い合わせの上、ふるってご参加ください。



※申し込み締め切り4月7日(月) ※当日参加も可能です  
※お申し込みは、北毛保健生活協事務局(☎24-2141)まで