

### 北毛保健生協組合員現勢

2025年2月末時点  
 組合員 ..... 18,603人  
 出資金 ..... 7億7,083万円  
 1人平均出資金 ..... 41,436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

## 組合員つなぐ機関紙、支部ニュース

### 機関紙学校 読みやさ、親しみやすさ 学びました



機関紙学校の様子

「支部ニュース」は、現在はずべての支部が独自に発行し、機関紙と一緒に組合員に届けています。支部のとりくみや予定、より身近な話題と支部の特徴が發揮されています。

機関紙学校で学んだ知恵を今後の紙面づくりに生かしていきたいと思えます。

「くらしと医療」は、月1回の機関紙編集委員会での内容を検討しています。どんな内容を組合員に届けるか、大事な会議です。

時々の方針などを紹介し、医療講座や健康づくりに役立つ企画、支部と事業所や職場を身近に感じられる内容に心がけています。

機関紙「くらしと医療」が生協と組合員を結ぶ血管に例えれば、支部ニュースは支部と組合員を結ぶ毛細血管です。温かく新鮮な血液の循環は欠かせません。とはいえ、機関紙も支部ニュースも発行するには大変な努力が必要です。今回の機関紙学校では、機関紙の性格と役割、編集の仕事

2月21日、機関紙編集委員会の呼びかけで機関紙学校が開催されました。機関紙編集委員、各支部の支部ニュース作成担当者、事務局の29人が参加しました。

講師の日本機関紙協会の田中友里さんが、丁寧にわかりやすく教えていただきました。

方、読まれる新聞のコツについて講義を受けました。

■参加者の感想から■  
 ＊編集については知っているつもりでしたが、知らなかったことがいくつもありました。より親しみやすい支部ニュースを作れるようにしたいです。  
 ＊具体的な話で分かりやすかったです。「要点を先に書き、捕捉部分を後に書く」が大変参考になりました。  
 ＊機関紙の大切さと、楽しさわくわく感が必要です。  
 ＊支部ニュースの記事は毎月分担していますが、最後まで大変。みんなが読んでくれるといいなと思っています。



### 地域区分理事候補推薦申し出のお知らせ

第64回通常総代会開催にあたり、定款第18条、第19条及び役員選任規約（以下規約）にもとづく理事候補の推薦申し出に関して下記、お知らせいたします。

記

- 理事選任を行う通常総代会
  - ・日時 2025年6月21日（土）午後1時30分
  - ・場所 プレバール渋川（渋川市金井1298）
- 地域区分別理事の定数
  - 榛東1 吉岡2 有馬1 半田1 八木原1 豊秋2
  - 市街地東部1 市街地西部1 金島2 子持2
  - 小野上1 赤城2 北橋1 伊香保1の計19
- 申し出の資格
  - 2025年3月31日において組合員本人であること
- 申出受付期間
  - 2025年4月1日から4月30日までの期間
- 申出受付の方法
  - 所定の推薦申出書に記載の上、本人の署名を付して組合に提出します
- 理事の選任
  - 第64回通常総代会において、定款、規約に則り行います。

以上

2025年4月1日  
 北毛保健生活協同組合  
 理事長 阿久澤 咏

## 血圧計

この時期になるとテレビ・マスコミ・新聞等でいろいろな分野の活躍する人の年収が話題になりますが、サラリーマンの生涯の平均年収が1.7億円といわれています。ドジャースの日本人プレイヤーは年収100億といわれています。確かに誰もまねができない才能は素晴らしいと思いますが、私は手ばたきで喜ぶことは出来ません。なぜならスポーツは生産性がありません。それなのに多額の賞金や賞品を与えるのはいかなるものかと思えます。スポーツの世界でもスポンサーが付きます。スポンサーは事業で利益を得ています。スポーツ選手に桁外れの金品をやるのを抑えてくれたら、私たちはもう少し安く手に入れることができるのではと思えますがみなさんはどう思っていますか？

（小野上支部 生方 次郎）



医療講座



起立性調節障害とスマホの関係

北毛病院 小児科・救急科 永井裕介

起立性調節障害とは

皆さんは「起立性調節障害（Orthostatic Dysregulation: OD）」という病名を知っていますか？自律神経が上手く働かなくなることが原因で、頭痛や立ち眩み、めまい、動悸、失神、腹痛、吐き気、食欲不振、倦怠感、車酔い、顔色不良、朝起きられない、夜眠れないといった様々な症状を引き起こします。

ODは体の病気であることとを、学校関係者を含めた周囲の大人が理解してサポートしてあげられると良いですね。当院小児科もODの子をサポート出来るよう、引き続き励んでいきたいと思っております。

治療にはミトドリンなどの薬物療法も行いますが、自律神経の働きを正常に戻すために規則正しい生活を心がけることが基本になります。早寝早起き、水分補給（1日1.5〜2リットルが目安）や塩分の摂取、適度な運動（ストレッチでもOK）、1日3食食べる、朝日を浴びる、ぬるめのお風呂につかる、寝る前にゲーム機などのタブレット類を操作しないなど色々あります。

緊張状態になりやすく、その状態がゲームや動画など長時間続いたため自律神経に悪影響を与えます。また皆さんも経験があると思います。時間を忘れるほど依存してしまうこともあります。

情報検索やオンライン授業などもちろん便利な面も多くありますが、「適度な使用」を心がける必要があります。子供の多くはODの原因が分からず不安になっていきます。一方家族や先生の多くはODの症状を精神的なもの、気持ちの問題と考えるてしまい、子供が怠けているからとネガティブにとらえがちです。そのこと自体が子供にとっての心理的ストレスとなり、OD症状の悪化につながる恐れがあります。

班会紹介 ①

北橋支部

北橋支部の結成当初は300人程度の組合員でしたが、現在は2025年2月末時点で組合員994人、世帯数895世帯となりました。班会や地域での活動、支部活動が盛り上がるにつれ年々組合員も増加してきました。また、北橋村(当時)との交渉を行い医療、福祉の改善を求めるなど、社活活動にも積極的に取り組んできました。現在も運

営委員を中心に精力的に活動しています。わが町の班会は、みんなの居場所「はあーちゃんち」や北橋公民館で定期的に行っている手芸班会や食べ物づくり班会があります。

「はあーちゃんち」は、北橋町分郷八崎にある生方肇宅の母屋を改装して2019年にオープンしました。みんなが気軽にお茶のみが出来る居場所です。こ

の間、北橋支部以外の人も来てくれています。現在も月に一回、第3または、第4土曜日を開放してお茶のみやおしゃべりを楽しんで

います。夏は、エアコンもなく暑く、冬は薪ストーブで暖を取りながらですが、興味のある方は気候のよい時期に連絡してから来ていただけます。



みんなの居場所はあーちゃんち

手芸班会

食べ物づくり班会

ただけると助かります。今後ともよろしくお願ひいたします。北橋支部長 生方 肇

北毛保健生協外来医師診療表(2025年4月～) [-は休診]

Table with columns for hospital/clinic (北毛病院, 北毛診療所), department (内科, 小児科, 外科, etc.), and doctor names. Includes a note about reception 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。)

《「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

半田支部 宮里セツ子

水澤山に登り、頂上にて360°のパノラマを見て深呼吸していると、野鳥（アカガラ）が飛んできて手のひらにとまった。なんとかわいい表情、心が通った一瞬、たまらなく、いとおしく、嬉しい時だった。自然の中で感動を頂いたこと、きっと忘れません。山に登っている人も同じ気持ちでしょう。自然よ ありがとう。



私も配ってます

● 配布者さん紹介 ●

豊秋支部

真柄香代子さん

組合員になって45年、石原に引越して10年です。新聞を配りながらこの坂道はきついなと思いつながら配っていますが「ありがとう。ご苦労さま」と言われると新聞を待っていて下さ



るのだなと思いき嬉しくなります。私も高齢ですが「目が悪くてよく見えないので」と言われた方には大事な記事を要点だけ簡単に読んであげることもあります。少しでも役に立てれば嬉しいです。これからも健康に気をつけて配布を続けていきたいです。

### 職員募集

医師	常勤
薬剤師	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
リハビリ職	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

### 第20回 支部交流グラウンドゴルフ大会のお知らせ

日程 5月29日(木) 9時~12時予定  
(受付開始8時20分/開会式8時40分)  
※予備日 5月30日(金)

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(水))

★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。

★お申し込みは各支部のグラウンドゴルフ大会実行委員まで



昨年の様子



## 健康チェック



カインズ有馬店  
(豊秋支部・八木原支部合同)



ばんどうの湯  
(北橋支部)



よしおか温泉  
(吉岡支部・半田支部合同)



こもちの湯  
(子持支部・榛東支部合同)



豊秋支部そば打ち交流会

## 活動紹介



下川島サロン (モルック)



下中有馬班会 (肩たたき棒づくり)



上有馬神戸班会 (新年会)



赤城溝呂木サロン



八木原班会 (芋煮)



北橋モルック班会