

北毛保健生協組合員現勢

2025年5月末時点
組合員 18,491人
出資金 7億5,373万円
1人平均出資金 40,763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



会場の様子（プレヴェール渋川）



渋川市・副市長伊勢久美子様

総代会は、今野義雄理事の開催宣言で始まりまし
た。
来賓として、渋川市長の代理・副市長の伊勢久美子様、群馬県生協連会長理事の大貫晴雄様より祝辞をいただきました。
阿久澤咏理事長のあいさつのうち、諏訪憲治専務理事が第1号議案（24年度事業報告・決算報告）、第2号議案（25年度事業計画・予算）、第3号議案（役員選任）、第4号議案（役員報酬決定）、第5号議案（役員退任慰労金規程改定）、



諏訪憲治専務理事



阿久澤咏理事長

第6号議案（総代会運営規約改定）第7号議案（総代選挙規約改定）についての提案を行いました。
議案は、賛成多数（書面議決を含め）で、すべてが可決されました。



県生協連会長理事大貫晴雄様

つながりの「わ」多様に進め
生協の価値を広げよう
第64回通常総代会開かれる



個人表彰（宮内孝子さん）

議事終了後、仲間ふやし、出資金ふやし、班会開催の年間目標を達成した支部の表彰が行われました。代表して仲間ふやしは吉岡支部（123人）、出資金ふやしは金島支部（600万8000円）、班会開催は豊秋支部（109回）が表彰されました。今回は健康チャレンジの目標達成した赤城支部（637人）も表彰されました。
組合員ふやし年間12人以上達成した組合員（26人）と職員（8人）を代表して赤城支部の宮内孝子さん、地域連携室の吉澤順子さんが表彰されました。
また退任役員に感謝状が



議長の洞口恵美子総代・宮澤孝子総代（榛東支部）



加藤勝二総代（金島支部）

4人の総代の質疑



橋本真也常任理事



小林英喜前理事

閉会にあたり、橋本真也常任理事の挨拶で締めくくりました。



職員表彰（森田智子さん）

5月の連休明け、赤城自然園散策に出かけました。私は初めて見るハンカチの木を目指して歩きました。4月のウォークエストに参加した時とは別世界で、行く先々にはシャクナゲ・ヤシオツツジ等々、足元には様々な草花が咲き乱れ、花々に彩られ何とも言えない気分になりました。ハンカチの木は花がうすれてしまっ
てちよっと残念でした。
少し行くと池があり、そこではオタマジャクシが数匹泳いでいて、カエルの声もしました。誰かがカエルってどこに放つても元に戻るんだってねと言いました。
シラネアオイエリアへと向かって歩いているとボケの花が小さな実をつけていました。子どもの頃実を取って食べ、しよっぱかったことを思い出しました。
休憩をはさみ、次はヤマツツジエリアへ向かい、ヤマツツジは満開に咲き誇っていて見事でした。ここでまた子供の頃この花びらを摘んで口にした、そんなことを話しながら自然園散策を終りました。



2025年 群馬民医連 医療生協 大学習会

7月19日(土) 14:00～16:00

場所：北毛病院 1 階会議室

原爆が人間に何をしたか ～被爆者相談員の証言～

講師：東京都原爆被害者協議会 主任相談員

村田未知子氏

主なタイムテーブル

14:00 開会
学習講演
質疑応答
15:10 指定報告
16:00 閉会



今年は被爆80年の節目の年。

※指定報告では、辺野古支援連帯行動や原水爆禁止世界大会へ参加した職員からご報告いただきます。

昨年に日本被団協がノーベル平和賞を受賞したことで、国際的にも核兵器廃絶の世論が高まっています。

参加希望の方は（☎24-2141）までお願いします。

参加者募集

日光白根山(2577.6m) オープン山行／北毛保健生協山の会

高山植物の三大宝庫 日光白根山に登ります。難易度は一般です。

ロープウェイを往復使い、自分の足で登る標高差は580m。関東以北で最高峰の山頂でパノラマビューを楽しめます。(山頂コースのほかに五色沼コースを設定します。)

皆さんで、ぜひ、参加してください。



日 時 8月10日 (日) (山の日、前日)

北毛病院駐車場集合・出発 (出発10分まえにお集まりください)

6時30分出発 17時30分帰着予定

対 象 生協組合員、家族 (小学校高学年以上)、山の会会員

参加費 6,000円 (小学生 3,000円、ロープウェイ往復料金込み)
当日集金

申し込み期間 7月7日から7月24日 小型バス2台使用 (予定)

募集人員 30 (最低募集人員) から40人 (先着)

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
5時間30分ほど、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、地図」をお送りします。

市の一定地域で水道水からPFASが高濃度で検出されている。水は命だ。北毛病院で検査を呼びかけられないか。



足立みどり総代(古巻支部)

(1面からの続き)
SDGsに直結した取り組みを進めている。支部のSDGsに向けたとりくみの交流を図ってはどうか。国際協同組合年として今後のとりくみ計画はあるのか。

「子ども食堂」にとりくめないか。高齢者の居場所づくりにもつながる。



角田すみ江総代(豊秋支部)

診療報酬改定にともなって病棟の看護態勢が変わった。サービス低下にならないか。



渡辺洋子総代(赤城支部)

新役員紹介 (敬称略)



飯島 研史 (全体)



井上 剛士 (全体)



大島 康介 (全体)



阿久澤成實 (榛東支部)



斉藤久美子 (豊秋支部)



小此木哲雄 (全体)

理事

阿久澤 咏 (全体) (再)
飯島 研史 (全体) ♫
井上 剛士 (全体) (新)
大島 康介 (全体) ♫
大林 恵 (全体) (再)
小澤 厚 (全体) ♫
鈴木 由紀 (全体) ♫
諏訪 憲治 (全体) ♫
根本 雅明 (全体) ♫
橋本 真也 (全体) ♫
林 章子 (全体) ♫
青木 敏子 (八木原) ♫
阿久澤成實 (榛東) (新)

荒木 昭夫 (金島) (再)
伊佐 信義 (半田) ♫
猪俣 友子 (吉岡) ♫
小野 實 (小野上) ♫
狩野 孝 (赤城) ♫
木暮 洋子 (赤城) ♫
見城 壽雄 (有馬) ♫
今野 義雄 (金島) ♫
齊藤久美子 (豊秋) (新)
澤浦 愛子 (豊秋) (再)
島田 憲子 (子持) ♫
下田 晶子 (北橘) ♫
中澤 勤 (市街地西部) ♫
中島 季子 (吉岡) ♫
原口 利男 (子持) ♫
宮嶋 國利 (市街地東部) ♫

監事

小此木哲雄 (全体) (新)
香川 隆 (全体) (再)
角田 あや (全体) ♫
角田 行生 (全体) ♫

退任された役員

理事
小林 英喜 (全体)
高橋 敬子 (全体)
大竹 誠一 (豊秋)
西田 英明 (榛東)
監事
原島 良一 (全体)

※なお、理事長 阿久澤 咏(再)、副理事長 小澤 厚(再)、専務理事 諏訪憲治(再)が選出されました。

齊藤満雄

石川カオル

金島晃

上野晃

有馬進

真庭進

吉岡進

加入

2025年5月

藤岡正彦

伊藤保

吉田まゆ子

諸田智恵子

北橋恵美

永井美枝子

永井美枝子

堤野子

狩野子

浅川子

余堀

唐澤崇子

飯塚春枝

小野上

岸達也

千明子

子持子

金山ツヤ子

全園

増

資

北毛保健生協に加入して、
健康なくらしを!!

医療講座



「食べて健康に」 ——高齢期こそ意識したいPFCバランスの話

北毛病院 内科 植野 貴也

「バランスの良い食事を心がけましょう」——よく耳にする言葉ですが、実際に何をどれくらい食べればいいのか、わかりにくいこともあります。

そんなときに役立つのが、「PFCバランス」という考え方です。

PFCバランスとは
PFCとは、たんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate)の頭文字をとったもの。私たちのエネルギー源となる

三大栄養素です。これらを「どれくらいの比率でとるか」を意識することで、毎日の食事バランスがぐっと整いやすくなります。

一般的な目安は、たんぱく質・脂質・炭水化物＝2:2:6(カロリー比)とされています。これは健康な成人を基準とした比率ですが、高齢者ではたんぱく質をやや多めにとることが勧められるケースもあります。年齢を重ねると、どうし

ても筋肉量が落ちやすくなります。すると足腰が弱くなり、転倒や寝たきりの原因にもつながってしまいます。

たんぱく質はしっかりとる

そこで大切なのが、たんぱく質をしつかり摂ること。肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく源を毎食少しずつ取り入れることで、筋肉の維持や体力の維持に役立ちます。例えば「ごはん+唐揚げ+マカロニサラダ」という

定番の献立は、炭水化物と脂質が多くなりがちです。ここに豆腐、納豆、卵焼き、焼き魚などを一品加えるだけでも、たんぱく質が補え、PFCバランスも整ってきます。

「ダイエットのためにごはんを抜く」という人もいますが、極端な制限はかえって体調を崩す原因に。大切なのは、抜くことよりも、偏りを減らすことです。最近では、スマートフォ

ンのアプリや食品ラベルでも栄養バランスを簡単に確認できるようになってきましたが、まずは「毎食、たんぱく質は足りているか?」を意識するだけでも、健康に大きく近づけます。

しっかりと食べる

食べることは、からだをつくる基本です。医師として、診療の中でも「しっかりと食べること」は健康維持の第一歩だと日々感じています。

食事はお薬以上に、体と心を整える大切な手段です。

高齢期こそ、「きちんと食べる」ことの大切さを意識しながら、日々の食事を見直してみてもいいでしょうか。

班会紹介 ④

八木原支部

八木原支部でもコロナにより一時活動が停滞しました。しかし、それを取り戻すべく、支部長を先頭に運営委員が一丸となり新3か年計画を設定し、まずは仲間ふやし、出資金ふやし、また新配布者を見つけることに全力をあげて取り組みました。

その結果、いずれも目標を達成することができました。またコロナ禍により始めた電車を利用した支部

旅行、レインボー体操、人気の手芸班会、芋煮班会、ケーキ手づくり班会等々休むことなくおしゃべりをしながら和気あいあい続けております。

そして新しい企画として、日々の運動不足を補うため軽いスポーツであり、だれでも参加することができ、ピンポン(あえて卓球とは言わず)、モルックを取り入れて体を動かすと同時に声を出すことにもなり



レインボー体操



芋煮班会



運動班会

参加者の方々も張り切って真剣勝負をしております。

今後はこれらの班会にいかにかに新しい人が参加してく

れるかがカギになります。我々もより一層頑張っていく

きたいと考えております。(機関紙編集委員 鈴木)

ともに学び、ともに考え、ともにつくる 「健康で居心地よく くらせるまちづくり」

医療福祉生協連の“通信教育のご案内”
受講者申し込み開始申し込みは、7月末まで
医療福祉生協コース：9月～開講

通信教育は、自分のペースで学ぶことができ、医療生協を理解し、周りに広めるきっかけにもなります。おすすめコースは、「医療福祉生協とまちづくり」「医療福祉生協の2030年ビジョン」「いつまでも自分らしく 支えあう地域包括ケア」「医療福祉生協いのちの章典」です。受講を修了した方には、素敵な記念品をプレゼントいたします。

《受講のしかた》

1. パンフレットからコースを選び、申込書を提出してください
2. 自宅に教材が届きますので、学習をはじめてください
3. レポートに答えを記入し、同封されている封筒に入れ、返送してください
4. 添削後、合格点に達すると修了証が届きます

★パンフレット(左の写真)がお手元がない方、ご不明な点などは、北毛保健生協 事務局(☎24-2141)までお問い合わせください

7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

医療福祉生協連の通信教育のご案内

(医療福祉生協連コース・介護コースのご案内)



みんなの 本場

職員募集

医 師	常勤
薬 剤 師	常勤及び2026年卒業予定者
臨床検査技師	常勤及び2026年卒業予定者
看護職員	常勤、パート
看護助手	常勤、パート
調 理	常勤、パート
リハビリ職	常勤2026年卒業予定者
事 務	常勤及び2026年卒業予定者
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

わたしの一枚

市街地東部支部 都丸 伊佐男

この写真は、平成11年に親子孫三代で、群馬県民マラソンに出場した時のものです。孫が幼稚園から小学校の時代は、最高10人で群馬県民マラソン（現ぐんまマラソン）に出場して、記録に挑戦して楽しみました。孫たちは、マラソン出場で運動が楽しくなり、部活で活躍したそうです。私は、年相応にその後は体力が衰えてきましたが、ぐんまマラソンにマイペースで出場を続け、今年は88歳（米寿）になります。今では親子孫三代で走った写真の頃が懐かしいです。



私も 配ってます



●配布者さん紹介●
伊香保支部
西山きよ子さん
伊香保温泉石段街の登り口にある射的、ほんのり、をやっています。
射的場の合間を縫って6軒配っています。配布先には、お宿玉樹などの有名旅館もあります。

配ることになったのは、亡くなられた足立元支部長に頼まれたのが始まりです。もう、3年になります。お店が忙しいですが、合間に伊香保支部のつどいなどに出かけて、みなさんとお喋りをするのが楽しみです。

組合員文化作品展 出展者募集中

日 時：8月7日（木）15：00～17：00
8月8日（金）9：30～16：00

場 所：渋川市民会館 小ホール

作 品：手芸品、絵画、写真、短歌・俳句、書道、その他展示可能な作品

募集要項：北毛保健生協組合員 1人3点まで

申込受付：支部ごとに7月1日～7月31日

お問い合わせ：北毛保健生協 事務局まで

2025年原水爆禁止国民平和大行進

昨年、日本被団協（日本原水爆被害者団体協議会）がノーベル平和賞を受賞しました。今こそ核兵器廃絶の行動を強めましょう。

「なくそう核兵器！」 一歩でも二歩でも一緒に歩きましょう！

日 程	基幹コース	時 間
7月10日(木)	①沼田～渋川	①子持行政センター（15：00）～ 渋川市役所第2庁舎（16：00）
	②小野上→渋川	②小野上行政センター（12：00）～金島ふれあいセンター（14：00）～渋川市役所（16：00）
7月11日(金)	③渋川→前橋	③渋川市役所第2庁舎（10：00）～セキチュー（14：00）～前橋市役所（16：00）

★網の目行進（伊香保、榛東・吉岡、赤城、北橋）は、7月6日（日）に予定します。

★集合時間等、詳細のお問い合わせは、北毛保健生協 事務局まで（☎24-2141）

第20回 グラウンドゴルフ大会 開催

5月29日（木）、坂東橋緑地公園で第20回目となる「支部交流グラウンドゴルフ大会」が開催されました。この大会は世界禁煙デーに併せて開催しています。

絶好のグラウンドゴルフ日和のもとで、男性101人、女性98人、総勢199人が激戦を繰り広げました。



男性上位3人

（左から森田さん、青木さん、小林さん）

今大会の上位3位までの結果は次の通りです。
（敬称略）

男性の部

- 1位：小林 邦男（市街地西部）
- 2位：青木 孝一（榛東）
- 3位：森田 次郎（吉岡）

女性の部

- 1位：高野 政子（市街地西部）
- 2位：小林 スミ江（市街地西部）
- 3位：遠藤 肇子（赤城）



女性上位3人

（左から遠藤さん、小林さん、高野さん）

平和 映画会

九十歳。何がめでたい

「生きづらい世の中を“一笑両断”！

人生100年時代に贈る、前向きになれる、

笑いと共に感の痛快エンターテインメント！」



と き 8月8日（金）

と ころ 渋川市民会館 大ホール

じ かん ①10時30分～12時10分

②14時00分～15時40分

※開場は上映の30分前からです

※夜の上映はありません

入 場 料 一般1,200円 高校生以下800円

主 催 北毛保健生活協同組合（☎24-2141）

生活協同組合コープぐんま（☎24-5312）

渋川北群馬民主商工会（☎22-1482）