

北毛保健生協組合員現勢

2025年10月末時点
 組合員 18,622人
 出資金 7億6,424万円
 1人平均出資金 41,040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



情報を共有して訪問活動 (赤城支部)

思いをひとつ に、行動をと る

強化月間では、組合員と職員が一体となって活動を

進めています。
 各支部の運営委員会には担当職場が参加し、月間中の「支部長職責者会議」では訪問行動の計画を共有。職員も現場での行動に加わ

2025 生協強化月間

組合員と職員力を合わせて前進!

多彩なとりくみを広げ

北毛保健生協では、10月1日から11月30日までの2カ月間を「生協強化月間」として取り組んでいます。
 この期間は、組合員・職員が力を合わせて生協の輪を広げる大切な取り組みの時期です。各支部では準備段階から計画的に活動を進め、スタート直後の統一行動期間から活気ある行動が見られています。職員の積極的な参加も大きな力となり、支部の連携を深めながら「これからの北毛保健生協の姿」をともに考える期間となっています。

独自の工夫で つながり強化

全支部で「仲間ふやし」や「出資金ふやし」など、目標達成に向けた活動が活発に行われています。ある支部では曜日を決めて訪問活動を行い、別の支部では役員が個人的に地域を回るなど、それぞれの工夫で取り組みを進めています。健康チャレンジやイベントと連動した班会を開く支部や、老健ほくもうや有料ほくもうなどの施設見学班会で生協のこともっと知るような取り組みを行う支部など、地域に根ざした活動が展開されました。

楽しい交流で 心もつながる

強化月間中は、支部旅行などの楽しい交流企画も行われています。

伊香保支部では秋の新潟県・寺泊を巡る旅行を実施し、久しぶりの外出に笑顔があふれました。
 小野上支部では東京都の豊洲や東京タワーへの旅行



支部長職責者会議

健康づくりの輪 を広げよう!

を計画し、多くの組合員が参加し楽しみました。
 こうした活動が仲間づくりのきっかけとなり、地域へのつながりをさらに強めています。

月間中の加入・増資の方へ「大腸がん早期発見キャ



豊秋支部 施設見学班会



榛東支部旅行 (日光東照宮)

学生時代に京都に住んでいた
 ので当地が懐かしく、週間「京都民報」という
 新聞を郵送でとっています。
 1週間分が整理された記事
 になっているので京都の出来事や世の動きをコンパクトに把握することができま

血圧計

このところの話題は西田参議院議員の「ひめゆり発言」、北陸新幹線延伸「小浜・京都」ルート(地下で街中に新幹線を通す計画)、校分調理・配送する京都市巨大給食センターなどです。西田発言を除いては、こちらではあまり目につかない記事です。

民報の特徴は文化・芸術・科学面が充実していることです。身近な鳥を紹介する「色鳥どり」が10年以上続いています。
 世界遺産仁和寺の門前に3階建てのホテルが建てられるなど、京都のよき景観が段々と壊されています。スケッチエッセイスト大森俊二さんは「京都スケッチ散歩」を連載し、警鐘を鳴らします。

(北橋支部 長谷川)

医療講座



好きで吸ってるタバコだから、多少命が縮んでも悔いはない？

北毛病院 内科 吉野 和博

「タバコを吸い続けるのも一つの選択肢」

医師として不適切な言い方かもしれませんが、長く生きることが必ずしも幸せとは思っていません。後悔することの無いように日々を過ごしていれば、若くして突然死が訪れようとも、充実した人生であったと考ええます。

「タバコは体に毒だからやめたほうがいい。」と周囲からいくら言われても、「好きなタバコで死ぬるな」

ら本望だ。」と頑固に吸い続ける人はいます。それはそれで、一つの生き方だと思いません。他人を巻き込まないように分煙をしっかりと心掛ければ、悪くないかもしれません。

でもその前に、喫煙することの意味を、もう少しだけ知っておいた方がいいと思います。タバコを買うことは多額の税金を払うこと、まずは有害性が明らかでタバコが、製造中止にも発

売中止にもならず、なぜ普通の店で買えるのか、ということ。大きな理由の一つが税収です。どれほど体に悪かろうと、大きな税収が得られるため、黙認されています。喫煙者の多くはニコチン依存症になっているので、税率を上げて売れ続けることを、国もタバコ産業も知っています。

「慢性疾患に長期間悩まされることが多い」また、いろいろな病気にかかりやすくなります。タバコといえば肺がんばかりやすく、余命数ヶ月の短期間で亡くなるようなイメージをお持ちの方が、多いのではないのでしょうか。実際は、慢性的な肺疾患や心臓病、脳血管障害などにかかる可能性が高くなり、短期間で亡くなるどころか、長期間後遺症に悩まされることの方が多くなります。また、皮膚のシワやくすみの原因になりやすく、特に女性にとっては問題のようです。

かかるといいます。タバコといえ肺がんばかりやすく、余命数ヶ月の短期間で亡くなるようなイメージをお持ちの方が、多いのではないのでしょうか。実際は、慢性的な肺疾患や心臓病、脳血管障害などにかかる可能性が高くなり、短期間で亡くなるどころか、長期間後遺症に悩まされることの方が多くなります。また、皮膚のシワやくすみ原因になりやすく、特に女性にとっては問題のようです。

「子供の喫煙のきっかけになる」さらに、子供が喫煙を始める問題です。子供が最初に口にするタバコの多くは、同居する大人の目を盗んで一本失敬したものです。つまり、同居する大人がタバコを吸っていると、子供が喫煙を始める可能性が高くなります。

「タバコに関する問題点は、まだまだあります」

「好きなタバコで死ぬるなら本望だ。」と思っただけの方でも、死ぬことだけが問題ではないと認識して頂けたら幸いです。今回はタバコに関する問題点の、ほんの一部を紹介させていただきました。

班会紹介 ⑨

赤城支部

バラの会
7年目に入った三原田団地の班会です。金曜日の10時〜11時30分まで月3〜4回開催し、体操、脳トレ、ストレッチ、お茶をのみ、おしゃべりをしています。発足当時は10人前後でしたが、今では20人前後となり、みんな班会を楽しんでいます。

保班会は3日目の味噌樽詰めが終わった後はメンバー5人の夫婦が出揃いお茶をします。焼き芋がでたりしておしゃべりがはみみぎやかにあります。春には赤城自然園に出掛け草花を鑑賞しながらおしゃべりし散策を楽しみます。渋川総合グラ

大畠班ウォーキングの会
仲良し5人組でのウォーキングの会です。3年前より始まった地域の毎週日曜日の朝に行なっているラジオ体操がきっかけです。

体操の後に1時間ほどウォーキングをし、毎週水曜日4月〜3月までは健康公園から子持周辺を大きな声で会話をしながら2時間ほど

歩いていきます。他にフラワーパークや一日帰りツアー、映画鑑賞、ランチ、クリスマス会をしたりして楽しんでいきます。

溝呂木久保班、南雲班
毎年1月に味噌づくり班会を開いています。特に久

赤城溝呂木班

赤城バラの会

赤城大畠班 (ぐんまフラワーパーク)

赤城大畠班 (ぐんまフラワーパーク)

ぐんままるごと健康チャレンジ2025

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。また右記のQRコードからも報告ができますのでご利用ください。
* 提出締め切り 2026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



30日間 楽しみながら 体も心もげんきに!!

一緒にがんばるのだよ!

報告者には参加賞をプレゼント!

参加費 無料

チャレンジ期間 いまから12月31日までの間で30日間

結果報告締切 2026年1月31日

主催 群馬県生活協同組合連合会・ぐんままるごと健康チャレンジ2025実行委員会

協賛団体 日本コープ共済生活協同組合連合会 (CO-OP共済)

お問い合わせ先 群馬県生活協同組合連合会 ☎027-212-0152 ☎027-212-0153 ✉marugoto@gunma-ccu.jp

12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

みんなの 本場

5〜6年前から配布するようになり、現在は7軒配っています。私が配布している家は若い世代が多く、ほとんど留守のため、なかなか会うことはありません。たまに会えた時には、

●配布者さん紹介●
様東支部
坂庭 早苗さん

私も配っています



「お褒めいただきありがとうございます。という話をしています。」



わたし達の一枚

八木原支部

私たち八木原支部は年2回、春と秋に支部旅行を行っています。最近はバス代が値上がりしているので、最寄りの八木原駅から電車で色々な場所に旅行に行っています。春はあしかがフラワーパークに藤の花を見に行き、秋は安中の鉄道文化村など様々な場所に出かけています。

この写真は昨年の秋の旅行で深谷花園アウトレットに行く途中、偶然、秩父鉄道のSLが駅にきたので記念に撮ってもらった1枚です。こんな近くでSLを見る機会など中々ないのでとても嬉しかったです。これからも楽しいことをどんどん考えていきたいと思えます。



北毛保健生協 常勤・パート職員大募集

2026年卒業予定者も歓迎!!

募集している職種

- ①医師 常
 - ②薬剤師 常・パ (2026年卒業予定者歓迎)
 - ③看護職員 常・パ
 - ④看護助手 常・パ (夜勤可能な方も歓迎)
 - ⑤介護職員 パ
 - ⑥調理 常・パ (未経験者歓迎)
 - ⑦事務 常 (2026年卒業予定者)
 - ⑧事務 常 (現場受け入れ型インターンシップ)
 - ⑨運転手 準パ
- 常：常勤 パ：パート (ヘルパー常勤)

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



オープニングは上州船尾太鼓

青空のもとで 協同まつり

10月19日に協同まつりが開催されました。天気は良く、各支部の創意工夫を凝らしたお店が開かれました。小さいお子さん連れの方も見え、大いににぎわいました。

これからも健康づくり生協として、多くの世代とともに、誰もが住みやすいまちづくりをすすめていきます。ご協力いただいた団体・関係者のみなさま、ありがとうございました。



スタンプラリー抽選



フラダンス「アロハスキス」



パン食い競争



焼きまんじゅう



輪投げ



フラダンスと一緒に生演奏
「ピコ・アイランダーズ」



魚釣りゲーム



ベジチェック