

### 北毛保健生協組合員現勢

2026年4月末時点  
 組合員 ..... 18,496人  
 出資金 ..... 7億5,112万円  
 1人平均出資金 ..... 40,610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



出発前の記念写真（豊秋支部のみなさん）

「第13回ほくもう健康ウォークエスト」は、4月22日（水）赤城自然園で「ウォークエスト」とは、「ウォーク」と「エスト」を掛け合わせた北毛保健生協オリジナルの言葉です。

赤城自然園では、暖かい日差しに包まれ、シャクナゲやツツジ、シラネアオイなどが咲き誇る中を、ゆっくりと時間をかけて散策しました。また、5か所のチェックポイントでは、くすつと笑えるダジャレクイズにも挑戦しました。171人と多くの方が参加し、散策と脳トレを満喫しました。

## 歩いて笑って健康づくり 第13回 ほくもう健康ウォークエスト

北毛保健生協は、4月から6月を「健康づくり・まちづくり」の期間とし、毎年春と秋にウォークイベントを開催しています。この間は、赤城自然園での開催を希望する声にこたえて、今回も「赤城自然園」でウォーキングイベントを企画しました。

### 心も体もリフレッシュ 参加者からの感想

●日頃、家の中にいる時間が長いのですが、今日は気持ちを前向きに参加しました。心も体もリフレッシュ！ありがとうございます。年よりも綺麗に咲いてい

て、何事においても最高の時期でした。ダジャレクイズは簡単だったが、脳活に良いのではと思いました。思わず笑ってしまいました。



花に囲まれ散策



春の景色を堪能



新緑と満開の花ばな



脳トレクイズに挑戦

●空気はいいし、みんなと会話しながら、笑いながら花にも声掛けし、楽しいひと時でした。秋のウォーキングも楽しみにしています。



健康を目的としたウォーキングは、1日8000歩が推奨されています。この根拠は、『中之条研究所』にあります。

### ひと言雑学

群馬県中之条町の住民5000人を20年以上追跡調査した結果、『1日8000歩、そのうち20分の速歩き』が生活習慣病や認知症などによいことが明らかになりました。

### 血圧計

▼同病相憐れむと言いますが、全く上手い表現です。同じ病の人とは自然と話が合います。「あれ、同じ歩き方をしてる。もしかしてあなたもですか。やっぱりね」ちよつとほつとします。不思議です。

▼また、時々失敗談も打ち明けてしまったりします。聞いている方は、自慢話よりも興味深く聞きます。「それで、それから」となるから不思議です。

▼でも、たくさん話した後、聞いた後は、胸のつかえが下りたように晴れ晴れとします。笑顔にさえなれたりします。不思議です。

▼病は気からとも言います。同病者との懇談は、気晴らしとなる良い薬かもしれません。また、何事も年齢に関係なく先に体験された方の体験談に触れることは特に貴重です。支部活動への参加は、その最も良い機会の一つだと思っています。医学療法と仲間づくりの有り難さですね。

ペンネーム 宇持支部 S・K



医療講座



ストレスで胃が痛くなるのはなぜ？

北毛病院内科 飯島 研史

心と体はつながっている
大事な用事の前や、人間関係で悩んだときに「胃がキリキリ痛む」という経験はありませんか。「気のせいかな」と思われるかもしれませんが、実はこれは体の中で実際に起きている変化です。

うとして働き方を変えま
す。心と体は別々のものでは
なく、お互いに影響し
合っているのです。

よって、胃の中の環境が変
化します。具体的には、胃
酸が増えすぎたり、胃の粘
膜を守る力が弱くなったり
して、胃に炎症が起きやす
くなります。その結果、胃
の痛みやむかつきといった
症状が現れます。実際に「胃
炎」や「胃潰瘍」になるこ
ともあります。これは「気
のせい」ではなく、体のし

くみとして起きていること
なのです。
生活習慣の影響も
胃をいためる原因は、も
ちろんストレスだけではあ
りません。消化の悪いもの
を食べる、よく噛まずに食
べる、一度にたくさん食べ
るといった習慣も、胃に負
担をかけます。その結果、

「病は気から」という言
葉は有名ですが、このよう
に科学的に裏付けのある場
合も多くあります。ストレ
ス、人間関係の不和、食べ
過ぎ、睡眠不足、疲労、過
労などが病気の原因になる
ことも少なくないのです。
私が直接関係なさそうなこ
とを聞いたとしても、不審
に思わないでください。

ストレスのときと同じよう
に、胃の不調が起こること
があります。日頃の食べ方
を少し見直すことも、胃を
守るためには大切です。

班会紹介 14

市街地東部支部

市街地東部支部では、北
毛保健生協がめざす「誰も
が健康で居心地よくくら
せるまちづくりへの挑戦」に
関する物や、生協の辞書の
なものなど歴史を学び生協
の魅力を感じることができる
カリタを作り、次世代へ繋ぐ手
段としていきます。

ほくもう』『北毛デイス
ービス』を見学しましたが、
どの施設でも職員の優しい
心配りを感じることができ
ました。利用者さんも楽し
そうな表情で「いいところ
だからあんたも来なさい

よ」と声を掛けられました。
私たちも自信を持って紹介
できると感じました。
誰でも笑学校で作成した
カリタの一部も紹介しま
す。カリタで魅力を発信し
たいと考えています。

モルックも運営委員会後
に行っています。今後は中
央公民館ではなく、大会開
催地で練習を再開予定で
す。

健康長寿の秘訣の
ひとつ
明るい班会通うこと

モルックも運営委員会後
に行っています。今後は中
央公民館ではなく、大会開
催地で練習を再開予定で
す。

は
班会は医療、介護、
福祉のプロ達と楽
しく出来る
健康づくり

け
血圧管理は自主管理
朝夕同時刻に測定
し記録管理大事です

健康長寿の秘訣の
ひとつ
明るい班会通うこと

め
めざせ組合員二万人
出資金八億円
総力結集がんばろう

さらに、良き相談相手に
なるために、健康教室や施
設見学班会・介護保険講習
などの班会を開催していま
す。良き相談相手になるた
めには、組合員自らが「学
ぶ」ことが大切だと考えて
実施しています。3つの施
設『老健ほくもう』『有料



モルック班会



見学班会 北毛デイスービス



見学班会 老健ほくもう



見学班会 有料ほくもう

北毛保健生協外来医師診療表(2026年6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。

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



豊秋支部  
阿部 和子さん

私も配っています

地域の皆さんが楽しく暮らせるように、散歩がてら健康

いるので、下さる人も待っていて

す。新聞を配っているのは自宅を含

め15軒で  
組合員になり、  
幸田団地で「くらしと医療」  
の配布者をしています。私

づくりのため体の続く限り  
頑張っていきたいと思いま

# わたしの一枚

「雀談義」

半田支部 足立 康夫

家の庭の水たまりにスズメが集まり、何か話し合っています。

「地球が何やら大変なことになっている！」

「なぜ人間は戦争ばかりしてるんだらうね」

「イラン情勢はひどいね。小学校の大規模攻撃で多数の子どもが犠牲になった。」

「許せないな。“はだかの王様”だってことを誰も教えてあげないのかな?！」

「日本はいいよね。日向ぼっこしながら水浴びできて！」

「それがさ、日本も武器を使える国にしようとしてるらしいよ。」

「それは困る。日本国憲法変えられちゃ困るよな。」

「平和が一番！」

「ピーチクパーチク

おしゃべりできるのも平和あってこそだからね。」

スズメたちが変わりばんこに水浴びしながら語り合う姿に、私の耳にそんな声が聞こえてきたのです。



## 北毛保健生協 常勤・パート職員大募集

### 募集している職種

- ① 医師 常
- ② 薬剤師 常・パ (2027年卒業予定者歓迎)
- ③ リハビリ職員 常
- ④ 視能訓練士 パ
- ⑤ 看護職員 常・パ
- ⑥ 看護助手 常・パ
- ⑦ 介護職員 常・パ (訪問介護業務)
- ⑧ 調理 常・パ (未経験者歓迎)
- ⑨ 事務 常 (現場受け入れ型インターンシップ)
- ⑩ 運転手 準・パ

常：常勤 パ：パート

### 連絡先

採用情報 HP QRコード▶  
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



## 第12回なんでも相談会 フードパントリー開催します

日時：2026年7月19日(日) 10時～11時

場所：北毛病院駐車場（渋川市有馬237-1）

- ・医療、介護なんでも相談会  
※医師、看護師、社会福祉士などの専門職が対応します。
- ・フードパントリー（食料品等の無料提供）
- ・希望者は、事前申し込みが必要です。

申し込み期間：6月1日(月)～7月7日(金)

※渋川市、吉岡町、榛東村及び群馬県北部地域にお住まいの方が対象となります。

申し込み方法：電話もしくは下記のQRコードからお申し込みください。

### 物資等提供のお願い

- ・カンパのご協力をお願いします。
- ・食料品と日用品の提供をお願いします。  
例：主食になるもの、子供向けのお菓子、インスタント食品、缶詰、野菜など

※賞味期限内で未開封及び常温保存できるものに限りです。

※古着、子ども服は扱いません。

※女性用品は希望者のみ扱います。

※物資の受付期間は7月17日(金)までとさせていただきます。

登録申し込みおよび問い合わせ先

☎0279-24-2141（北毛保健生活協同組合 事務局）



## 活動報告



吉岡支部 ひばりの会



市街地西部 お花見班会



榛東支部 いききサロン健康チェック



講師養成講座（ダンベル体操）



金島支部 前原団地絆班(カラオケ)



八木原支部 支部旅行（あしががフラワーパーク）