

利根保健生協 2025年4月現勢

生協組合員……………28,285人

出資金額……………1,556,990,000円

平均出資金額……………55,046円

理事33人 監事4人 総代202人 班長1,521人

\*4月の新規加入組合員数は、74人でした。

# 利根の保健

発行人 大塚隆幸  
発行部数 20,800

編集 「利根の保健」編集委員会  
印刷 有限会社コトブキ印刷



利根保健生活協同組合

〒378-0053 沼田市東原新町1861番地1  
☎0278(22)6060 FAX(22)6262

利根中央病院 沼田市沼須町 ☎(22)4321  
片品診療所 片品村鎌田 ☎(58)3910  
利根中央診療所 沼田市西原新町 ☎(24)1202  
利根歯科診療所 沼田市高橋場町 ☎(24)9418  
生協みなかみ歯科 みなかみ町後閑 ☎(25)3399  
介護老人保健施設とね 沼田市東原新町 ☎(22)8855  
サニーホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223

## わがまち探検&クリーン大作戦



昭和南支部 社会体育館からインター手前



沼田北支部 城堀川沿い周辺

支部活動のひとつとして、「わがまち探検&クリーン大作戦」が行われています。

この企画は、利根保健生協を知ってもらう活動の一環として、自分の住んでいる身近な地域を歩いて新たな発見や気づき、ごみ拾いを行いつつ、まちの美化と環境対策に貢献する取り組みとして2021年度より始めました。コロナ禍の影響もあり、本格的に開始できたのは2022年度からになります。

2024年度までに「わがまち探検&クリーン大作戦」を14支部で延べ73回開催しています。

沼田北支部では夏の暑い時期、冬の寒い時期を除いて毎月開催。参加者からは「だいたったばこの吸い殻やごみもへったねえ」「川に魚が戻ってきた！」など楽しい「わがまち探検」の活動になっています。沼田東支部は地域の神社、仏閣の歴史を学びながら周辺の清掃を行ってきました。

須川支部、猿ヶ京支部、新巻支部では、3支部合同でウォーキング&史跡学習を開催しました。猿ヶ京支部では

地域の方からの依頼で、東京から生活体験に来ていた中学生40人と一緒にごみ拾いを行い、赤谷湖周辺の自然について話をしました。中学生からも「自然が豊かで良いところでした」と声が聞かれました。

昭和東支部・昭和南支部ではごみ拾いと史跡学習の体験から、「ふるさと」の歴史を学ぼう」と支部合同学習会の講師に金井竹徳さんをお迎えして開催しました。「今日の話に出た古墳、寺社、城跡などのウォーキングも兼ねた史跡クリーン作戦もいいよね」と今後の活動への要望も出されました。

利南支部では利根中央病院周辺の清掃と通院する道路で危険な場所はないかなども確認しながらクリーン大作戦を行っています。「おらが支部の病院」という気持ちで病院を支える活動を今後も計画していきます。

特徴的な支部を紹介しましたが、他の支部でも年間計画を立てて開催しています。「利根の保健」の機関紙と一緒に支部ニュースで開催日程などをお知らせしていきます。ぜひ一緒に参加いただければと思います。

## 5つのブロックで総代会議開催

5つのブロックで総代会議が5月2日(5月16日)にかけて行われ91人の総代が参加しました。

6月21日の通常総代会に提案する「2024年度の活動や事業のまとめ」「2025年度の方針」など議案のポイントについて、総代の皆さんに質問や意見をいただく会議として開催しました。

各ブロックから様々な質問や意見が出されました。

「利根中央診療所の医師体制強化(整形、小児科など)は期待。玄関ボランティアでは受診できず寂しく帰る姿を見る。毎回、何かの方法で受診できるように工夫が改善されると良い」と要望がされ「ニーズに答えられるよう診療所の拡充をすすめるので、利根中央診療所を利用していただきたい」と回答がされました。さらに、「電子化の進化の一方で職員の対応が悪い印象が目立つ。利用の印象が変わる。たとえば一部の職員の対応としても影響は広がる」と発言がされ「接遇の対応に関しては、病院としても直接患者様に

に接する職場は接遇教育を実施していきますが、さらなる対策も含めてとりくみます」と回答がされました。

「70周年の記念誌をぜひ作成していただきたい、わたしは60周年誌を見たことが組合員になるきっかけになった」など活発な質疑応答がされました。



東部ブロック

### 第49回 通常総代会

利根保健生活協同組合 定款50条に基づき、第49回通常総代会を以下の通り行います。

総代・支部長の皆さまには別途ご通知いたします。

日時 2025年 6月21日(土) 9時開会(予定)

場所 利根沼田文化会館 大ホール

利根保健生活協同組合 理事長 大塚隆幸

### 利根中央病院 面会制限緩和のお知らせ

6月2日より面会制限を一部緩和いたします。予約不要で午後2時から5時の間は、入院患者様1人につき1日1回2人まで1回15分以内とさせていただきます。面会希望時は、各病棟スタッフステーションで「面会申込書」をご記入いただき、面会シールを装着してください。なお、面会対象者は家族もしくは同等とみなす方(15歳以下は不可)です。これまで通りお見舞いはお断りさせていただきます。ご理解、ご協力をお願いいたします。

詳細は、院内掲示物やデジタルサイネージ、ホームページをご確認ください。

### あぜ道

最近、テレビをつけると、群馬県内を旅する番組をよく見かける。利根沼田を舞台にしたものも多く「あ、ここ知ってる」と口にしながら眺めることが増えた。先日は、「吹割の滝」が取り上げられているのを目にし、「そういえばここ数十年と行っていないなあ」とふと思っただ。そしてこの春、家族と一緒に吹割の滝を訪れてみることにした。道中、とんかつ街道から先の吹割の滝へ向かう日本ロマンチック街道(国道120号線)沿いには、桜が満開に咲き誇り、とても美しい風景が広がっていた。現地に着くと、山道を下っていくと、やがて川辺へたどり着いた。「こんなに川に近づけるんだ」と驚きながら進むと、雪どけ水で水量が増した「東洋のナイアガラ」が出現した。その轟音は体の奥まで響いてくるようで、大きな岩にぶつかっては白く泡立ち、しぶきがあたりには舞い上がる。その迫力ある光景に、まるでどこか遠くの観光地に来たような気分になった。しかし、ここが地元だと思つと、なんだか不思議な誇らしさが込み上げてきた。帰り道に立ち寄った売店では、地元の人たちが野菜や山菜、手作りのお餅を売っていた。私たちの暮らす地域には、こうした自然を活かした産業があるのだと改めて実感した。見慣れているはずの場所も、少し目線を変えてみると、新しい発見がある。私の住む利根沼田には、まだまだ知らない魅力がたくさんあることに気づけた。春の日の小さな旅だった。

(病院事務局長・井本)

## 虹の箱 投書より紹介

### 感謝

① 看護師さん、糖尿病教室では、本当にありがとうございました。今までの生活を見直すことができたのも看護師さんのおかげです。私のこれからに光をあてていただきました。

何にもやる気のおきない自分に本当にうんざりしていました。細かい所までわかりやすく教えていただいて感謝しています。

看護師さんも身体に気をつけて毎日をお過ごし下さい!!私もどこまでやれるか自分へ目標をかけた、前向きに生きていきたいと思います。明日退院です。出逢いに感謝します!ありがとうございました。

② 母がお世話になりました。違う病気の方が悪化してしまった時、涙を流して私の話を聞いて下さいました。その他の看護師さん達も母をととても優しく愛情持って接して下さいました。不安な私の気持ちをていねいに聞いて下さり、一緒に涙を流して、母をほめて下さり、手厚い看護をして下さいました。こんなに優しい看護師さんは初めてでした。患者、家族の気持ちを受け取って気持ちを楽にして下さり、これが「病気を見て、人を見る」って事だととてもあたたかく思いました。本当に心から感謝いたします。

一生忘れないすてきな看護師さんでした。

**苦情・要望** 2月26日に一泊で白内障の手術をしました。救急病床にお世話になりましたが、お掃除でトイレの内側のドアのホコリが気になりました。自宅でも見落としがちなところですが、気づいたので一言…。

**回答**▶ ご意見をいただき、ありがとうございました。ご指摘の箇所を点検しました。早速、清掃業務責任者と現場の確認を行い、トイレ清掃時には必ず扉の上部や小窓の清掃をするよう指導いたしました。

今後は常に清潔なトイレ環境を提供できるよう努めて参りたいと思います。貴重なご意見ありがとうございました。(総務課長)



## 子ども歯の保健教室

「子ども歯の保健教室」開催します!!

- ・どうしたら虫歯にならないの?
- ・歯が無くなったらどうするの?
- ・唇や舌ってどんな役目をしているのだろう?

皆さんの「これって何?」にお答えします!  
歯科のスタッフと一緒に勉強しましょう!



**日時** 2025年7月5日(土) 13:20~15:30

**場所** 利根歯科診療所・生協みなかみ歯科

**参加対象** 小学生 **持ち物** 歯ブラシ

**申込先** 利根歯科診療所 ☎ 0278-24-9418  
生協みなかみ歯科 ☎ 0278-25-3399

**参加費**  
**500円**  
お土産付き!

**申込締切**  
6月中旬

● **相談例**  
(実例を参考に作成)  
動画サイトの広告を見てサブリを購入了。『定期購入』と書いてあったが2回目が届いた。解約を申し出たところ、初回分のお試し価格と定価の差額を請求された。

● **トラブルに遭わないために**  
通信販売は**クーリング・オフ制度の対象外**です。  
SNSなどで表示された広告と実際の申込み内容が同じとは限りません。  
● **契約内容は最終確認画面で確認**  
し、スクリーンショットで保存しておきましょう。定期購入の場合は、最終確認画面にわかるように表示することが法律で義務付けられています。

困った時は消費生活センターに相談してください。

※最寄りの消費生活センターにつながる局番なし三桁の電話番号です。



病院や利根中央診療所では、利用委員と職員が参加。片品診療所では、近隣の組合員さんたちが中心となって花壇の花植えが行われました。病院ではマリーゴールドや日草、ブルーサルビアの苗、約三〇〇株が植えられました。



利根中央病院花壇の花植え



利根中央診療所植栽区域の整備



片品診療所玄関前の花壇

## ボランティア・利用委員による花壇整備と花植え

利根中央病院・利根中央診療所・片品診療所

## 奨学金制度のご案内 (医学生・歯学生・看護学生)

私たちの理念に共感し、将来一緒に地域医療を支えてくれる意思のある学生さんを応援するために、修学の一助として奨学金制度を用意しています。

医療や社会情勢の学習、奨学生同士の交流を通じて学校とは違った学びが経験できます。

また、先輩職員より様々なサポートを受けることもできます。

詳細は、利根中央病院ホームページをご覧ください。また、各お問合せ先をご確認ください。

### ●お問合せ先●

#### 医学生

利根中央病院 医局事務課 医学生担当  
【利根中央病院 ☎ 0278-22-4321】

#### 歯学生

利根歯科診療所 事務長 徳江 亮  
【利根歯科診療所 ☎ 0278-24-9418】



左記お電話または群馬民医連事務局ホームページのQRコードリンクから入力フォームへ。

#### 看護・助産師学生

利根中央病院 看護部長 布施正子  
【利根中央病院 ☎ 0278-22-4321】

詳細案内はQRコードからご確認ください。



### みなかみ歯科

## 組合員通院支援のご案内

### <利用できる方>

- 利根保健生協の**組合員本人**。送迎の対象地域は、**みなかみ町内**です。
- 生協みなかみ歯科に通院される方で**交通手段にお困りの方**。  
※場所や季節によって送迎が困難なケースがあります。  
まずはご相談ください。
- **自分で車の乗り降りができる方、又は付添がいればできる方**。  
(※付添は1名まで可能です)

### ★ご利用の流れ

#### 1. 申込時

利根保健生活協同組合に、本人名義での組合加入が必要になります。

組合加入とは別に、「組合員通院支援」利用申込書の記入が必要です。

#### 2. 送迎の予約について

直接お電話頂くか、窓口にてご相談ください。

※**金曜日の午前10:30~11:00/午後1:30~3:00**の予約時間が送迎の対象です。

#### 3. お願い

料金はかかりませんが、組合員のみなさまからの出資金で運営されています。ぜひ定期的な増資にご協力ください。

【詳しくは下記へお問い合わせください】

生協みなかみ歯科 ☎ 0278-25-3399

## 『定期購入』に関するトラブルに注意!

県消費生活センターからのお知らせ

2025. 6 月号  
医療相談室

# お口の健康に鼻呼吸を！ 「あいうべ体操」 マウステープの実践を！



利根歯科診療所  
歯科衛生士  
小林 菜美

コロナ禍のマスク生活の影響で口呼吸の人が増えているように思います。口呼吸は、様々な体調不良の原因になると言われており、虫歯・歯周病も例外ではありません。今回は、お口の健康と鼻呼吸の関係についてお話しします。

## 口呼吸の口の中、 どうなっているの？

健康な口には不可欠なのは唾液です。唾液にはお口の中のpH調整や汚れを洗い流してくれる働き、消化や免疫の作用があります。しかし、口呼吸をしていると唾液が乾燥しその能力を発揮できません。お口の中のpHが下がり虫歯ができやすくなります。歯の表面が乾燥し汚れが残る歯石がつき歯周病になりやすくなります。唇が荒れたり、口内炎ができやすくなります。

## 鼻呼吸は いいとすぐめ

鼻呼吸では、鼻の粘膜や線毛がフィルターとなり、細菌やウイルス、ほこりや花粉などの侵入を防ぎます。それから、吸った空気を加温・加湿し肺や気管支を守ってくれます。

一方、口呼吸だと細菌などの異物が直接取り込まれ、口や喉が乾燥し唾液の少ない口の中で繁殖します。そして、虫歯や歯周病だけでなく風邪やインフルエンザなど感染症にもかかりやすくなるそうです。

## 鼻呼吸をするために

口呼吸は万病のもと。お口のためだけでなく、いいことづくめの鼻呼吸を習慣にしたものです。(図1)

鼻呼吸には、舌の位置が大切です。正しい位置は、口を閉じた時に舌が上顎につき、舌の先端が上の前歯の根本の少し内側についている状態です。(図2)

図2

舌が下がっている

適正な舌の位置

・舌の位置は上あごにピッタリ！  
・ため息は厳禁

出典：けんこう教室 鼻呼吸でいきいき 全日本民医連「正しい舌の位置」

## 鼻呼吸を諦めないで！

紹介した症状（マーカー部）に当てはまる所はありませんか？ 歯科外来では、口呼吸が疑われる方が意外に多く、呼吸の改善により口腔内が良くなってきたケースも経験しています。

マウステープについては、「無意識にはいってしまった」「無理だった」という患者様の声もあります。「朝の不快感が減った」「口内炎がでなくなった」など喜びの声も聞かれています。適切な呼吸と食事、そして毎日のお手入れでお口の健康を守りましょう。なお、鼻呼吸の難しい方も諦めずに専門医と相談しながらチャレンジしてみてください。利根歯科診療所もお手伝いいたします。

## 組合員どうしの助け合い活動 「ちょっとお手伝い」



助け合い活動は「ちょっとお手伝い」として、誰もが住みなれた地域で生活していける手助けにと活動をしています。

..... 対応できた事例 .....

家周辺の花びらの片付け〈依頼者：80代女性〉



「腕に力が入らず片付けるのが大変」とのことで依頼があり、庭や家の周りに散らばっている花びらのお掃除を行いました。きれいになった庭を見て、とても喜んでもらえました。

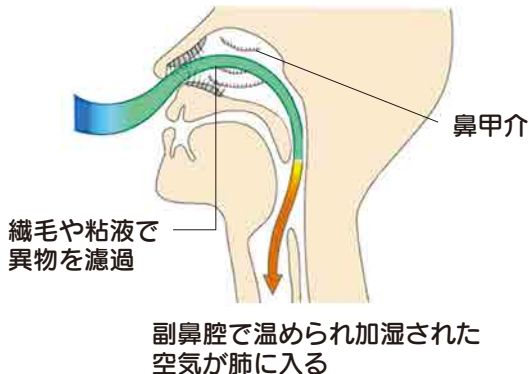
助け合い活動は気兼ねなく利用できるような有償になっています。内容によってはお応えできない場合もありますが、まずはお電話ください。また、お手伝いいただける協力者も募集中です。  
生協くらしサポートセンター  
☎ 0278-22-2300

### 有償ボランティア

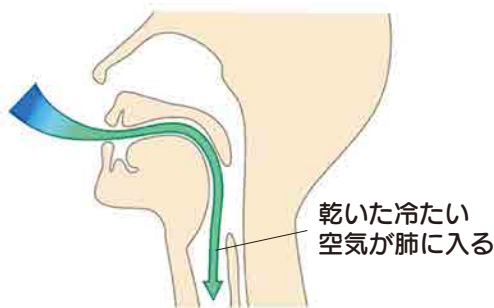
|               |      |
|---------------|------|
| 30分           | 300円 |
| 1時間           | 600円 |
| 交通費として1km 20円 |      |
| 利用者宅 ⇄ 協力者宅   |      |

図1

〈鼻呼吸の場合〉



〈口呼吸の場合〉



出典：みらいクリニック サイト 今井一彰医師  
「呼吸の流れ」

3つ目は、食事です。「十分に噛む・舌を使って飲み込む」そして味わって食べることで体操と同じように舌や口周りの筋肉を鍛えることができます。

図3

〈マウステープの使用方法〉

専用のテープもありますがサージカルテープなどでも可能です。5cm位に切って縦に貼ります。自分でテープがはがせ、安全に使用できる7歳位からが目安です。



## 班会・サークル活動

### 沼田西支部 グラウンドゴルフの会



毎週火曜、金曜に約20人が集まって楽しく活動をしています。平均年齢は80歳前後です。月に1回、大会を開催して盛り上がっています。

### 沼田南支部 アットホーム



今回は、足指筋力、握力、体組成、血管年齢の4つの健康チェックを実施しました。「無料で身体の状態がわかるのは、とても嬉しいです」との声がありました。

## わがまち探検&クリーン大作戦

### 沼田西支部



開催チラシを見て、班長さんも一緒に利根川河川広場をクリーン大作戦。今回もたくさんのゴミが落ちていました。

### 高山支部



今年で3回目となる赤根峠のクリーン大作戦。分別も含め1時間程度の作業で、4袋ほどゴミが集まりました。

## まちかど健康チェック

### 利南支部



フレッセイ栄町店で2回目となる健康チェックを開催。買い物ついでの方へ声をかけ、延べ119人の方に実施することができました。

## ブロック企画

### 中央ブロック



2日間の柳波まつりに、沼田市地域包括支援センターとの合同で出店。握力370人、足指力140人、ゲームを含めた歯科チェックでは74人の方に健康チェックを実施できました。

あなたも「介護」を学びませんか？ 初心者の方、大歓迎

## 介護職員初任者研修 受講生募集!!

「介護のことを知りたい!」 基礎から楽しく学べます

受講期間：2025年7月5日(土)～11月29日(土)＊毎週土曜日の固定

会場：介護老人保健施設とね(沼田市東原新町 1917-1)

定員：20名(定員になり次第、締め切らせていただきます)

受講料：66,000円(税込)

＊条件を満たした場合、受講料補助制度あり

取得資格：介護職員初任者研修修了証明書

応募・問い合わせ先：介護老人保健施設とね

☎0278-22-8855

担当 松井・黒岩

このような方にお勧め

受講日が土曜固定で働きながら学べる／家族の介護に活かせる／定年後の再就職に

車いすの使い方  
学ぶ様子



## みんなの食堂

## にぎわい広場

限定 だれでも  
50食 無料

アレルギー対応  
できません  
ミートスパゲッティ  
スープ

6月14日(土) 11:30～12:30 予約不要

場所 利根保健生協 本部 2階ホール

メニューは都合により変更になることがあります

詳しくは、生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

調理  
ボランティア  
大募集中!!

## 生協 ハート市

出店者  
大募集!

日時 6月7日(土) 10:00～11:00

会場 とね虹の里 ※雨天中止

販売予定 ほうれん草、小松菜、わさび菜、水菜、ブロッコリー、大根、ズッキーニ、たまねぎ、干し芋、パン、カステラ、スープ、おかず、焼菓子(パイ・スコーン)

詳しくは、生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300



## フードドライブ「おすそわけ」

4月19日(土)に虹の里で行われたフードドライブ活動には、54組の来場がありました。物資の確保では、生協組合員や職員など大勢の方より食品から日用品まで、幅広い物資の提供を受けることができました。

日時 6月14日(土) 10:00～無くなり次第終了

会場 とね虹の里 ※雨天決行 対象者 高齢者世帯・ひとり親世帯・ひとり暮らし世帯

☆食品(調味料・乾物・レトルト)、日用品(生理用品・洗剤・タオル)など  
随時募集中です。みなさまのご厚意が、たくさんの方に喜ばれています!  
☆医療・介護・くらしの相談窓口を設置しています。お気軽にお声掛けください。

詳しくは、生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

## お友だち募集中!!

生協のイベントや企画のお知らせ等  
様々な情報を発信しています。

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300



## 作品募集

今月は33件のご応募ありがとうございました。連続して同じ方の作品を掲載しないこととしていただきます。ご了承ください。  
なお、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。また、絵手紙や写真、手作り作品など分野にこだわらず作品を募集しています。  
〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一  
利根保健生協「なかまの作品係」  
メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp



沼田市佐山町  
田村 武子  
(夢の会)



沼田市鍛冶町  
小野瀬 悦子  
(夢の会)

目分量適当料理朝の膳  
おんな子供病院までも容赦ない

沼田市鍛冶町 小坂橋ミチコ  
みなみ町 藤田 俊彦

## 川柳

旅ガイド行きたいところに丸を付すいつも  
ここまで叶ふのは何時 昭和村 久保 林

千恵美  
独居増え団塊世代の我思ふ終の施設も  
せまき門かと 昭和村 永井 藤 井 君 枝

四季を急ぐのか 川場村 生品 生 方 次 枝  
暁の空に向かいし問いてみるなぜこんなにも  
証を胸に抱きて 沼田市 清水町 木 暮 はる 枝

逝きし姉が残したメール削除せず生きてた  
短歌  
春耕のトラクターしかと目覚む朝 川場村 生品 栗原あや子  
連休は積ん読の本読みあさる みなみ町 上牧 林 道子

種幾種古代になぐ早笛かな 沼田市 須藤 章子  
種蒔きや空の袋の中を見し 沼田市 須藤 章子  
ヒヤシンスかわいく咲いてひっそりと 沼田市 須藤 章子

種蒔きや空の袋の中を見し 沼田市 須藤 章子  
種蒔きや空の袋の中を見し 沼田市 須藤 章子  
種蒔きや空の袋の中を見し 沼田市 須藤 章子

種蒔きや空の袋の中を見し 沼田市 須藤 章子  
種蒔きや空の袋の中を見し 沼田市 須藤 章子  
種蒔きや空の袋の中を見し 沼田市 須藤 章子

種蒔きや空の袋の中を見し 沼田市 須藤 章子  
種蒔きや空の袋の中を見し 沼田市 須藤 章子  
種蒔きや空の袋の中を見し 沼田市 須藤 章子

種蒔きや空の袋の中を見し 沼田市 須藤 章子  
種蒔きや空の袋の中を見し 沼田市 須藤 章子  
種蒔きや空の袋の中を見し 沼田市 須藤 章子

種蒔きや空の袋の中を見し 沼田市 須藤 章子  
種蒔きや空の袋の中を見し 沼田市 須藤 章子  
種蒔きや空の袋の中を見し 沼田市 須藤 章子

## なかまの作品

