

利根保健生協 2025年8月現勢

生協組合員 ……28,325人
 出資金額 ……1,559,089,000円
 平均出資金額 ……55,043円
 理事33人 監事4人 総代202人 班長1,521人
 *8月の新規加入組合員数は、71人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸 編集 「利根の保健」編集委員会
 発行部数 20,800 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 沼田市片品村 ☎(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



昭和東支部 ひまわり会 班会

生協強化月間 9月24日～11月30日

**みんなでお金を出資・利用
つくるろう健康**

私たち利根保健生協は、利根中央病院をはじめとする医療・介護・福祉事業を行っている生活協同組合(COOP)です。生協に加入した組合員と医療や介護の専門家(医師、看護師など)が協力して運営しています。組合員は事業所の利用とともに、自主的に班やグループをつくり、健康づくりや助け合いの活動を行っています。

生協に加入する ときの出資金

皆さまからお預かりしている出資金は、利根保健生協の事業を行うための資本金の一部です。出資金は寄付ではありません。ぜひ世帯主だけでなく生協組合員として個人加入をして、事業所を利用しましょう。また増資への協力もお願いします。

組合員になって 利用

組合員になるには「加入申請書」に

「出資金を添えて、病院、診療所、生協本部総務部へお申し込み下さい。出資金は1口1,000円から加入できますが、加入時は5口からおすすめています。組合員(本人)になることで各事業所への通院支援が受けられます。また、有償ボランティア制度による組合員どうしの助け合いが利用できます。同時に協力者も募集中です。健康やくらしに役立つ機関紙『利根の保健』が届きます。さらに、自由診療費で組合員価格制度があります。

自主的な活動

生協では3人以上の仲間が集まり「班」をつくらせて、組合員が主体の「健康班会」を開催しています。近所さんやお友達、お知り合い同士が楽しく交流できる場所です。各種健康チェックも気軽に受けられ、無料で機器を借りられるようになっていきます。

昭和東支部では、新しく社協の筋トレの仲間たちで「ひまわり会」の班会が発足しました。6月から、「笑いヨガ」や「4色あしぶみラダー」など体験し、「簡単そうでも頭も使うね」と短時間で



スポーツ吹矢利南支部 サークル

9月からサークル活動を始めました。第1・第3火曜日の午前中、病院組合員ホールで活動しています。メンバーは5人。沼須町総代の尽力で初心者者がほとんどですが、和気あいあいとやっています。

インフルエンザワクチン接種のおしらせ

利根中央病院 「予約不要」
【当院へ定期受診をされている方】
 ※当院かかりつけの方は、予約受診や定期受診の際にも接種可能です。希望される場合は、診察時に医師へお申し出ください。
 ※インフルエンザワクチン接種の予約は必要ありません。
【上記以外の方】
 ▶**高校生以上の方(大人)** 実施期間：10月20日(月)～12月26日(金)
 実施日：毎週月・金曜日(週2日) 受付時間：15:00～16:00
 ※上記の時間帯は予約不要で接種出来ます。※なお、ご心配な方は事前に電話予約も承ります。電話予約センター ☎0278-25-3489
 平日：9:00～13:00、14:00～16:00 土曜日：9:00～12:30
 ▶**中学生以下の方**
 予約制です。接種を希望される方は小児科外来へご連絡ください。
利根中央診療所 お問い合わせ・電話予約 ☎0278-24-1202
 予約制となります。接種希望の方は受付窓口、電話で予約をお願いします。
片品診療所 お問い合わせ・電話予約 ☎0278-58-3910
 接種希望の方は、受診時に受付でお申し出ください。定期通院のない方でも接種は可能です。

第8回 病院祭

きらめき祭 移転10周年 生協創立70th
日時 10月26日(日) 10:00～15:00
会場 利根中央病院 雨天決行 駐車場及び院内
 今回は「感謝」をテーマに、組合員・職員で協力し、幅広い世代にたのしんでいただけるように企画しています！
催し ステージ発表、キッチンカー、餅投げ、消防自動車、ミニ電車がくるよー！ 詳細はこちらから↑

「積立増資」への協力をお願い

3つの金融機関(利根郡信用金庫、利根沼田農協、群馬銀行)の自動振替を利用して毎月出資金を積み立てていただけます。自動振替を利用するため、窓口での手続きなしに毎月出資金の積立ができます。(積立額は1口1,000円単位)
郵便局からも振込で増資ができます
 振込増資は3,000円以上でお願いします。
 どちらもご希望の方は利根保健生協 総務部経理課 0278-22-6060へご連絡ください。

あぜ道

「ごみ集積所はどこあるべきか」
 私は沼田市に住んで55年、現住所に住んで37年になる。「十王公園」前に住んでいるが、ごみ集積所は台所から直線距離で10m位しか離れていない。城堀川を挟んでいるので、異臭は感じないがカラスが食い散らかすのはよく目にする。国内のあちこちでごみ集積所の問題が裁判に至ったり町内会の話題になっている▼問題点は次の点である。①他の地区の人が通勤(?) 途上に車で搬入する。②搬入時間はAM7時からになっているのにAM5時過ぎから搬入している人が居る。カラスは6時～7時に来る事が多いので、この害を防ぐには決められた時間を守る事が大切である▼対策①「ごみ」は自分の地区で決められた所に提出する。(市内の鍛冶町には地区民は守る様にと立看板が立っている)②搬入開始時刻を厳守(カラスは集積時間になる7時以降は人が来るので突つきにくい)③カラスの害を防ぐ為、網を張る。以上の対策を町内会や地区の会議で意思統一をする▼利根保健生協でも、ごみ集積の一環として、調査して「ごみ集積所」の問題点を市民と共に自治体を巻き込んだ運動にしたらどうだろうか。(老健施設長・都築)

フードドライブ「おすそわけ」

日時 10月18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、日用品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



どんぐり 保育園

手づくり天狗みこしで わっしょい！

今年の夏は今までにない災害級の暑
さで、子ども達も高齢者にも大変な夏と
なりました。

子ども達はおみこしが好きで、今年
は天狗のおみこしを用意しました。お祭
りに向けてみこしを担ぐ練習と応援の練
習をしました。園のホールには天狗みこ
しを設置し、提灯やお祭りの飾りに子
ども達は、毎日今か今かと待ちわびて
いました。

7月31日の本番では保育士の笛に合
わせて、大きい声で「わっしょい！」と
2歳児が楽しそうに担ぎました。0・1
歳児も大きい声で応援をしました。2歳
児が、おもちの「たこ焼き」「うちわ
」「トコトコ風船」を出店で売ってくれ、ど
の子も嬉しそうに受け取っていました。
最後にイチゴのかき氷を食べました。美
味しかったのか、どの子もニコニコ！
楽しい思い出となりました。

利根中央 病院

常勤医師交代のお知らせ

●着任
9月1日より
【産婦人科】阿部 靖子
10月1日より
【総合診療科】片山 泰明
【整形外科】鈴木 翔大

●退任(9月末)
【消化器内科】Aung Paing moe
【整形外科】青木 和貴
【産婦人科】小阪 俊

調理スタッフ パート職員募集 (調理師、調理員)

就業場所
①介護老人保健施設とね
(十王公園近く)
②サニーホームひまわり
(旧 利根信 北支店近く)

仕事内容
料理の温めや盛付、配下膳、
食器洗浄 など

勤務時間
① 5:30~ 8:30, 5:30~14:00
② 5:30~14:00, 11:00~19:30

☆週5日程度
シフト勤務(土日祝勤務あり)☆
(早番のみや短時間勤務、少ない
勤務日数など希望お伝えください)

問合せ先 生協本部 総務部 坂大 まで
TEL 0278-22-6060



※詳細はQRコードを
ご確認ください。

老健とねの多彩な夏まつり



老健とね(入所)

7月30日老健とね(入所)にてお囃子の慰問演
奏がありました。
暑い日が続く、外出することができない入所者
様にお祭りの雰囲気味わっていただきました。
笛や太鼓、鉦による賑やかなお囃子の音が施設内
に響き、みなさんを楽しませてくれました。
沼田まつりを知っている方々も多く、「今年
はここにいるから太鼓の音は聞くことはできないと
思っていたよ」とてもよかったですといった声
が聞かれました。お囃子に合わせて手拍子したり、
涙ぐむ姿も見られました。
今後も入所者様に喜んでいただけるような取
組みをしていきたいと思っております。

老健とね(デイケア)

8月7日にデイケア夏祭りを開催しました。
ヨーヨー釣り、的あてゲームを用意し、楽しんで
いただきました。ヨーヨーは職員の手作りで、利
用者様にプレゼントしました。
利用者様からは「子どものころに戻ったみたい
で楽しい」や「来年もぜひやってほしい。今度は
もっとうまくできるようにリハビリ頑張るよ」な
どといった声が聞かれました。
また、はっぴを着用した職員による沼田音頭と
炭坑節を披露し、利用者様も職員と一緒に参加し、
「昔、千人踊りで踊ったのよ。懐かしい」といった
声も聞かれました。
おやつには朝顔の絵が描いてあるお饅頭を提
供し、楽しいひと時を過ごしました。

昨年一年間の群馬県にお
ける特殊詐欺の被害総額は約
8億7390万円に上り、令
和7年は7月末時点ですでに
約2億3090万円の被害が
発生しています。

特殊詐欺被害防止には、
「犯人からの電話に出ないこ
と」が、一番の対策です。お
使いの固定電話に、特殊詐欺
電話対策装置を設置する
と、着信音が鳴る前に、
相手方に「通話を録音し
ます」という警告音声が
流れます。録音を嫌がる
犯人は着信音が鳴る前に
電話を切り、犯人との会
話を未然に防ぐことがで
きます。

県消費生活センターからののお知らせ

群馬県では、9月15日から
10月31日まで実施する「特殊
詐欺被害防止キャンペーン」
の中で、「特殊詐欺電話対策装
置」を抽選で1234名の方
にプレゼントします。設置先
の御本人だけでなく、離れて
暮らす御家族からも応募いた
だけます。詳しくは特設サイ
トを御覧ください。



生命を生み出す母親は 生命を育て 生命を守ることをのぞみます

第63回 群馬県 母親大会

11月16日(日) 受付9:00~
利根沼田文化会館

分科会 9:30~11:50
全体会 13:00~16:00

記念講演 「戦争も核もない未来を求めて」
~きこ雲の下の体験を次世代へつなぐ~
日本原水爆被害者団体協議会 事務局次長 児玉三智子さん
千葉県原爆被害者友愛会 会長

主催 第63回群馬県母親大会実行委員会 問い合わせ ☎0278-62-1326 (栗原)

2025. 10月号
医療相談室

特別養護老人ホーム 「とね虹の里」について

戸丸隆彦施設長より一言

2018年11月に「とね虹の里」が開設し6年が経過しました。

開設当初は、多くの方からお申し込みをいただき、待機者が200人を超えるという大きな反響がありました。特に組合員の皆さまからは、申し込みの際に「とね虹の里」への強い想いと期待をひしひしと感じておりました。開設から7年目を迎えます。あらためて組合員の皆さま関係者の皆さまにご自身やご家族にとつて安心・安全な暮らしの場としてご活用いただければ幸いです。

特別養護老人ホーム(特養)とは

特養は、常に介護が必要な高齢者を支援するための公的な福祉施設です。主に要介護度3・4・5と認定され、自宅での生活が難しい方が対象となります。

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

家周辺の草刈り・草むしり(依頼者:80代女性)



「足腰が弱っていて草むしりができない」とのこと。家周辺の草むしりを行いました。暑すぎず風もあり、作業もしやすく、短時間で実施することができました。

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。

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	

生協くらしサポートセンター ☎ 0278-22-2300

ここは単に介護を受ける場所ではなく、利用者が安心して生活を送れるように、そして人生の最期まで自分らしく過ごせるようにサポートをする場所です。「とね虹の里」では利用者の希望や尊厳を尊重した「看取り介護」も行っています。

どんなサポートしてくれるの？

介護士や看護師、ケアマネジャーなど、さまざまな専門職が連携し、利用者の生活全般をサポートします。

当施設の主なサービスは以下の通りです。

- 身体介助・生活支援 食事、入浴、排泄など、日常生活におけるあらゆる動作の介助や支援を行います。
- 健康管理 医療機関と連携し、必要に応じて医師の診察や治療に対応します。特養には常駐の医師はいませんが、

どうやって入居するの？

入居までの流れは左記の通りです。

1. 要介護認定を受ける
まず、お住まいの市区町村の窓口で介護保険の申請をします。
2. 施設の情報収集・見学
ケアマネジャーに相談するなどして情報を集め、気になる施設は実際に見学します。
3. 入居申込
必要な書類を準備し、施設に提出します。複数の施設に同時に申し込みすることも可能です。
4. 入居判定
申し込みを受け付けた施設が、介護度や家族の状況などを考慮して、入居の緊急性や優先度を判断します。
5. 入居決定・契約
優先度の高い方から順に、施設から連絡が来ます。
6. 入居
施設と入居日を調整し、入居となります。

入居後の生活はどんな感じ？

入居後の生活は、利用者のペースを尊重しながら、規則正しく楽しい一日を過ごせるよう配慮しております。

- 日中の過ごし方 朝食後や昼食後には、自室でくつろいだり、リビングでテレビを見たりと、各自が自由に過ごす時間があります。クラブ活動や脳トレ、カフェといったイベントも定期的
- 食事 おせちや流しそうめんといった季節を感じられる特別な食事や回転寿司、ラーメンといった利用者のリクエストに応えたイベントも実施されています。
- イベント お花見やバーベキュー、花火大会など、季節のイベントが豊富に
- 夜間の過ごし方 早めに就寝する方もいれば、遅くまで起きて読書やテレビを楽しむ方もいます。



御園生真人介護士長より一言

「とね虹の里」では、食事・排泄・入浴といった基本的な介護(三大介護)だけではなく、それ以上の価値を提供することを目指しています。

施設に入居されている方は様々な事情で私たちが普段している生活ができません。そういった方に対して私たちがすべきことは三大介護だけでいいのでしょうか？ その方が望んだこと、願いを叶えたときにとても良い表情になります。それを一つでも多く作ることが重要ではないでしょうか？

身体的な不自由さや認知症によって、利用者様が諦めてしまった趣味や楽しみを私たちの介護の力で再び可能にすること、これが介護だと私は考えています。

特別養護老人ホームだからできること、さらに「とね虹の里」だからできることを増やし、利用者様の満足度の充実に努めるとともに、職員もやりがいのある介護を行っていきたくと考えています。



班会活動

白沢支部 下古語父合同班



モルックをみんなでやりました。初めての人もいましたが、思ったよりも簡単でとても盛り上がりました。ぴったり50点になって気持ちよく終われました。

まちかど健康チェック

利根北支部



「とねふるさと風のまつり」にて、血圧・握力・足指筋力の3種類を実施しました。神輿を担ぐ前に「測っておくか」とチェックにきてくれ、子どもや若い世代にも興味を持ってもらえました。

沼田西支部



下町住民センターで血圧・体組成・足指筋力・握力の4種類を実施。地域の保健推進委員の方々にも協力いただき、延べ84人に健康チェックを実施することができました。

ちょい得な健康のお話 第1弾

テーマ「知って安心！

心臓の病気」

日時 11月14日(金)

14:30~16:00予定

場所 利根沼田文化会館 小ホール

講師 利根中央病院 循環器センター長 近藤 誠 医師

申込締切 10月31日(金)

★募集人数：100人 ★参加費：無料



ぐんままるごと健康チャレンジ2025



おすすめのコースは食生活コース!!

醤油やソースなど、小皿に入れてつけ過ぎ防止にとりくみましょう



健康チャレンジWebサイトをご利用いただくと、簡単に結果報告ができます。

このパンフレットを受け取った日からすぐにチャレンジ! 簡単にとりくめるコースから選んで、チャレンジスタート☆参加費は無料です。ぜひご家族や、ご近所の方と一緒に健康づくりにとりくんでみてくださいね。パンフレットをご希望の方はお近くの事業所にて受け取りください。

結果報告のご提出をお忘れなく!

サービス付き高齢者向け住宅 サニーホームひまわり 「内覧会」開催!

日時① 10月29日(水) 9:00~12:00

介護・医療関係者対象 (※時間内いつでも可)

② 11月2日(日) 9:00~12:00

一般の方どなたでも (※時間内いつでも可)

場所 沼田市高橋場町 2033-2

予約不要! 両日見学可



全室個室・トイレ・洗面所・収納・エアコン・ベッド 完備
いつでも入居できる設備がそろっています

介護何でも相談会開催! (11/2のみ)

介護保険のこと、ご自宅での介護のこと、施設のこと、なんでもご相談ください。

お問い合わせ先 ☎0278-23-3223 (桑原)

第15回 ハイキングウォーキング企画

赤谷湖畔紅葉ハイキング

日時 11月12日(水)

集合 9:30 出発 10:00

※雨天中止

場所 赤谷湖(みなかみ町相俣)

駐車場 赤谷湖畔休石広場駐車場 (みなかみ町相俣 105-2)

参加費 無料 申込締切 10月31日(金)



生協 ハート市 出店者大募集!

日時 11月1日・22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、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、大根、かぼちゃ、スープ、おかず、焼菓子、カステラ(1日のみ)

11月1日 限定イベント開催 無くなり次第終了

★「炊き込みご飯」100食無料サービス
★「じゃがいも」詰め放題 (有料)



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。



- ちょい得な健康のお話 ●ぐんままるごと健康チャレンジ2025 ●生協ハート市
- 第15回ハイキングウォーキング企画 ●お友だち募集中!! ●みんなの食堂にぎわい広場

上記企画・お知らせに関する申込先、お問い合わせ先 生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

みんなの食堂 にぎわい広場

限定50食 だれでも無料

10月11日(土) 11:30~12:30 予約不要

カレーライス アレルギー対応 できません

調理ボランティア大募集中!!

場所 利根保健生協 本部 2階ホール



作品募集

今月は41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。
〒三七八一〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一
メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp

白沢町下古語文 渡貫よね子 (夢の会)



沼田市横塚町 林佳子 (夢の会)



米ソボス赤じゅうたんてでナニ目指す 沼田市柳町 津久井富子
習字の手ほどきへビのかま首 沼田市白岩町 高橋のり子
喜寿迎え趣味一つ増え出会い増え みなかみ町牧林 道子

川柳

天高く果てが有るのか宇宙の夢 川場村生品 生方 次枝
満天の星にいつか降り立つ

熊の事故大きくテレビ取り上げて 沼田市清水町 木暮はる枝
注意喚起す共存の道 みなかみ町後閑 番場 正夫

短歌

人生を喜怒哀楽かみしめて 沼田市清水町 木暮はる枝
友との時間今老いて身にしみる

手操り寄す旅の記憶や虫の夜 沼田市清水町 平井登志絵
山頂に木の杭一つ 鯛雲 沼田市横塚町 杉木 輝夫

竹の春直立ちと見晴かし 沼田市新町 須藤 薫
持ち上げて思はぬ重ささんま焼く 沼田市横塚町 須藤 薫

リハビリが修行に変わり秋暑し 沼田市馬場町 吉永 克喜
朝焼けの山々おがみ蟬の声聴く 沼田市東町 松島 光江

なかまの作品

