

利根保健生協 2025年12月現勢

生協組合員……………28,443人

出資金額……………1,572,879,000円

平均出資金額……………55,299円

理事33人 監事4人 総代202人 班長1,519人

\*12月の新規加入組合員数は、81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

## 「ちょっとした気配り」をプラスして地域見守り活動

高齢化が進み、地域の中での人とひととのつながりが薄れてきており、自治体をはじめ様々な団体等が孤立化を防ぐために「地域見守り活動」にとりくんでいます。現在、利根保健生協は6市町村と見守り協定を結んでいます。



### ● 連絡をする場合 (主な事例)

例1… 新聞や郵便物がポストにたまっている

例2… カーテンが数日間閉められたままである

例3… 数日間、昼も夜も電灯がついたままの状態になっている

例4… 病気やケガなどで動けなくなっている

例5… 一人ぐらしの認知症の方がいて、生活上の心配がある

複数名で  
対応しましょう!

### 緊急の場合



### 警察・消防署へ通報

警察……………☎ 110

消防署(救急車)…☎ 119

※その後、生協くらしサポートセンターへ連絡をお願いします。

### 上記異変に気付いた場合

生協くらしサポートセンターの  
受付時間以外は、警察・消防へ連絡

生協くらしサポートセンターに連絡  
☎ 0278-22-2300

生協くらしサポートセンターから  
自治体担当窓口へ連絡

### ★班会またはサークル開催時に

- できる限り参加者へ「一声」声をかけていただくこと。
- 毎回参加しているが、連絡なしで参加しなかった人へできる限り声をかけていただくこと。
- 参加者の異変に気づいたらご連絡いただくこと。

### ポッチャ体験を楽しむ



### 一年間を通した訪問

組合員さんの安否確認、くらしの実態や困りごとの把握、ご逝去された方がいるお宅にはご家族への名義変更の手続きをお願いする訪問です。

### 生協創立70周年記念

## 第48回 組合員活動交流集会

〈日時〉3月5日(木) 13:00~16:00

〈場所〉利根沼田文化会館 小ホール

〈講演〉「SDGs~持続可能な社会のために  
私たちができること」

〈講師〉芸人アンカンミンカン 富所哲平氏

☆分科会「班会体験」6会場にて開催

☆ポッチャ・モルック体験、オーラル  
フレイル予防など

※参加希望の方は、各支部役員または  
くらしサポートセンター(☎0278-22-2300)まで

\*当日出資金お預かり窓口を設けます\*

## 総代選挙公示

利根保健生活協同組合定款第44条、45  
条及び総代選挙規約に基づき、下記の通り  
総代選挙を公示します。

任期は2026年4月1日~2028年3  
月31日までの2年間です。

利根保健生活協同組合 理事長 大塚隆幸

定数 201人

立候補受付期間

2026年3月1日~3月15日

問合せ先 利根保健生活協同組合

生協本部(☎0278-22-2300)

区 域	総代定数	区 域	総代定数	区 域	総代定数	区 域	総代定数	区 域	総代定数
沼田東	12	利根南	5	昭和南	8	月夜野西	10	赤城・子持	1
沼田中	6	片品	12	沼田西	8	水上	10		
沼田南	6	川場	8	薄根	13	猿ヶ京	5		
沼田北	12	利南	14	川田	7	須川	6		
池田	8	白沢	9	高山	6	新巻	8		
利根北	7	昭和東	8	月夜野東	11	吾妻郡	1		

### あぜ道

「歯医者さんって楽しいですか？」子ども歯の保健教室の場で小学4年生の女の子から質問を受けた。一瞬、そう来たか!とドキッとした。質問された歯科医師は「楽しい事もある。辛い事、面倒くさい事もあります」と正直に答えていて感心した。だが、改めて考えるに非常に難しい質問だ。歯科医師の仕事は肉体的にも精神的にもきつい。それでも私が35年間、仕事を継続できたのは「なんとなく歯学部の研究に夢や希望が持てる、楽しそう」と思えたからだ。当時の時代背景にも感謝しないといけない。▼登山家の平出和也さん(45歳)が世界第二の高峰パキスタンK2登攀とうはんの途中で亡くなった。長女のゆきのちゃん(5歳)がお守りにもたせてくれた絵はがきには「ととががんばってねけいっ」というメッセージとお花畑いっぱい山が描いてあった。標高7300メートルの垂直の岩壁は岩と氷のミックス。テント外の猛吹雪。現実とのあまりのギャップに、「こんなに花が咲いてて幸せな山だね、こんなお山に登りたいな」と優しい目でその絵はがきに何度もキスした▼女子にとって「楽しい」はとても重要な事のようで、男子の「勝ちたい、負けたくない」とは本質的に異なるが、男性にとっても「楽しい」方がいいに決まっている。「夢や希望が持てる、楽しい」世の中にしてゆくために、生協人としての役割を果たしたい。

(生協みなかみ歯科所長・坂田)



## 機関紙「利根の保健」 配布者募集

毎月発行している機関紙「利根の保健」は、組合員さんに生協からの大切なお知らせや医療・介護の専門家からのお話などの情報をお伝えするものです。この機関紙は地域の配布者さんの手配りで、皆さんの家に直接お届けしています。しかし、地域によっては配布者さんが見つからずお届けできていない地域が数多くあります。

「散歩をかねて配れるよ」「ご近所数件ならいいよ」という方を募集しています。

### なぜ手配り？

- 県や自治体等と見守り協定を結んでいます。カーテンが閉まったまま・新聞や郵便物がたまっているなど異変があった場合は、生協へ連絡いただき行政へつなげる仕組みになっており、地域の見守りを担っています。
- 地域を回ることによって運動と対話ができフレイル予防になります。
- 地域の組合員さんとのつながりができます。



### 体調が悪いなど配れないとき

- お手元に届きましたら1週間を目安に配布をお願いしていますが、急な用事や体調が悪いなどの場合は生協へ連絡ください。

### 配布中にけがなどをしたとき

- 生協が加入している行事保険の対応になります。ご連絡ください。



詳しくは生協くらしサポートセンター（☎0278-22-2300）にお問い合わせください。



利根歯科診療所

## 第13回臨床研修施設学習講演会を開催しました

歯科医師臨床研修の認可施設としての力量アップのために、例年学習講演会を開催しています。

13回目となった今年は、12月13日に東京歯科大学老年歯科補綴学講座教授の上田貴之先生をお招きして「オーラルフレイルと超高齢社会における補綴歯科治療」と題してご講演いただきました。

利根歯科スタッフ、みなかみ歯科スタッフのほか、沼田市の保健師も参加、35人が聴講しました。

オーラルフレイル予防、口腔機能管理、補綴、義歯など多岐にわたる内容であったという間に過ぎてしまいました。

参加者から「最新の情報、実践的なお話を聞くことができてとても勉強になった」「オーラルフレイルの概念から口腔機能低下症まで幅広く学ぶことができた」「患者様の思いと私たちスタッフの思いが離れすぎず擦り合わせることに大切」「多職種連携でフレイル・オーラルフレイル対策を行うことが大切であることを改めて理解できた」などの感想が出ました。

## 利根歯科診療所 歯科治療ユニット更新

利根歯科診療所では、患者様が快適に治療を受けていただけるよう計画的に環境整備にとりこんでいます。

皆さまからの出資金の一部を活用して、昨年12月に治療ユニット7台を更新しました。靴を履いたまま治療できます。



## 利根歯科診療所・生協みなかみ歯科

## 『いい歯の日』作品コンクール開催



11月8日の『いい歯の日』にちなんで、お口に関心を持つてもらうと今年もコンクールを行いました。

利根歯科診療所では俳句が10点、ぬり絵成人の部19点、学童の部8点。

生協みなかみ歯科では11点の作品が集まりました。

とね虹の里や老健とねから作品も多く、全世代の方々からオリジナリティあふれる作品が集まりました。出品ありがとうございました。

俳句、ぬり絵の作品からそれぞれの部門賞と組織委員長賞を選考しました。

### 俳句部門賞

よくかめば  
唾液たっふり  
健康に

匿名希望

オーラルケア  
きょうび男も  
負けてない

藤田 俊彦

今回、俳句部門賞2点のご紹介をさせていただきます。

応募された方々には引き続き、老若男女問わず幸福のもとである「お口の健康づくり」に励んでいただければと思います。

私たち歯科スタッフ一同、今後もお手伝いいたします。

## 県消費生活センターからのお知らせ 『ネット通販』に関する トラブルに注意！

群馬県消費生活センターに、ネット通販で購入した商品を使ってみたら、「模倣品」や「粗悪品」だったという相談が寄せられています。極端に安価な広告や同様の機種よりも極端に優れた性能をうたう広告には特に注意してください。

### 相談例（実例を参考に作成）

●秒で部屋が温まるという動画広告を見て注文したが、届いた商品にはそのような機能が備わっていませんでした。

●SNSで見た広告に大幅に割引された有名ブランドのジャケットがあったので注文したが、届いた商品は偽物でサイズも色も違っていた。

### ●チェックリスト（あてはまる場合は注意）

- ☑ サイト内の日本語が正しく表記されていない。
- ☑ ブランド、メーカー品が大幅に割引されている。
- ☑ 大手電機メーカーの名称やロゴが表示されているが、製品型番が実在しない。
- ☑ サイト上に事業者の名称、住所、電話番号が明確に表記されていない。
- ☑ 住所や電話番号の表記はあるがおかしな点がある（無関係の住所や番号など）。
- ☑ キャンセル、返品、返金のルールの記載がない。

## 長期住所不明組合員名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項にもとづき、一定期間住所が不明の組合員について、名簿の整理（脱退手続き）を行います。対象者名簿は、利根保健生協の本部で閲覧できます。

### 名簿整理対象者

2024年12月1日以前に住所不明組合員として登録され、その後も不明である組合員。

名簿閲覧期間 2026年2月9日（月）～3月13日（金）

名簿整理の実施日 2026年3月31日（火）

※閲覧は組合員に限られます。希望する方は、組合員証の提示をお願いいたします。

※閲覧名簿は期間終了後、破棄します。

※名簿整理による脱退手続き後に住所確認ができた方は、組合員として再加入の手続きを行います。

お問合せ先 利根保健生協 生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

困った時は消費生活センターに相談してください。

消費者ホットライン … 188

※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。



## 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

庭の草むしり (依頼者: 80代女性)



「高齢で持病もあり、自分では困難」とのこと  
で庭の草むしりを行いました。直前まで降っていた雨  
も止み、無事作業ができました。きれいになった庭  
を見て「本当に助かります」と喜んでいただけまし  
た。

助け合い活動は気兼ねなく利  
用できるよう有償になっていま  
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	
・機械持込	1回 500円

## 2026. 2月号 医療相談室

# がんと心臓の 健やかな関係を目指して 「腫瘍循環器学」が支える新しいがん治療

## はじめに…がん治療の進歩と 「心臓への影響」

近年、がんの診断・治療技術は飛躍的  
な進歩を遂げています。かつては治癒が難  
しいとされたがんも、現在では多くの方が  
長期にわたって生存できるようになりまし  
た。わが国のがん患者さんの5年生存率  
は年々向上しており、がんを経験した「が  
んサバイバー」と呼ばれる方は、今や5  
00万人を超えると推計されています。

しかし、がんを克服する方が増えた一  
方で、新たな課題も明らかになってしま  
した。それが、がん治療が心臓や血管に  
及ぼす影響、いわゆる「がん治療関連心  
血管毒性 (cancer therapy-related cardio  
vascular toxicity: CTR-CVT)」です。

がんの治療 (薬物療法や放射線治療)  
が、がん細胞だけでなく、心臓や血管に  
及ぼす影響、いわゆる「がん治療関連心  
血管毒性 (cancer therapy-related cardio  
vascular toxicity: CTR-CVT)」です。

も少なからずダメージを与えてしま  
うことがあります。この副作用は、単に体  
調を崩すだけでなく、心不全などの重大  
な合併症を引き起こしたり、本来受ける  
べき有効ながん治療を中断せざるを得  
なくなったりする原因にもなります。

## 治療後数年経ってから現れるリスク

意外に思われるかもしれませんが、心  
血管への影響は治療中だけではありま  
せん。治療が終わってから数年、あるい  
は十数年という長い年月を経てから現  
れる「晩期合併症」も存在します。

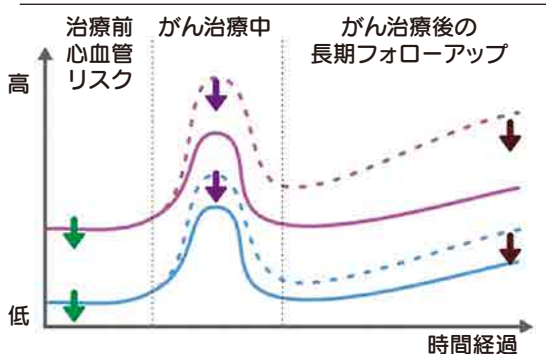
例えば乳がんの患者さんの場合、近年  
の治療成績の向上により、乳がんその  
もので亡くなる方は減っています。しか  
し、診断から10年以上が経過すると、乳  
がんそのもののよりも、心血管疾患によ  
って亡くなる方の割合が高くなるという



利根中央病院  
循環器センター 医長

山口 実穂

図1 がん治療の時間軸によるがん治療関連  
心血管毒性 (CTR-CVT) リスク



出典: European Heart Journal(2022)43,4229-4361 より改変

## 注意したい3つの疾患… 心不全・心房細動・高血圧

がん治療に関連して起こりやすい心血  
管のトラブルのうち、特に有病率が高  
く、注意が必要な3つの疾患について解  
説します。

### ① 心不全・心機能障害

「がん」と「心不全」には、実は深い関わ  
りがあります。どちらも、加齢、喫煙、不  
規則な生活習慣などが共通のリスク因子  
であり、互いに発症を促進し合う「がん心  
臓連関」という関係が指摘されています。  
特定の抗がん薬 (アントラサイクリン  
系、抗HER2薬、免疫チェックポイント  
阻害薬など) や胸部への放射線治療な  
どは、心臓のポンプ機能を低下させるこ  
とがあります。

サイン…以前は平気だった動作で息  
が切れる、足がむくむ、疲れやすいと  
いった症状には注意が必要です。

### ② 心房細動 (不整脈の一つ)

心臓が細かく震え、リズムが乱れる「心  
房細動」も、がん患者さんに多く見られ  
ます。がんによる全身の炎症や、栄養状  
態の低下、自律神経の変化などが原因と  
なります。

サイン…動悸 (胸がドキドキする)、  
息切れ、胸の不快感など。無症状の場  
合もありますが、放置すると心不全  
や、重い後遺症を残す脳梗塞の原因に  
もなります。

### ③ 高血圧

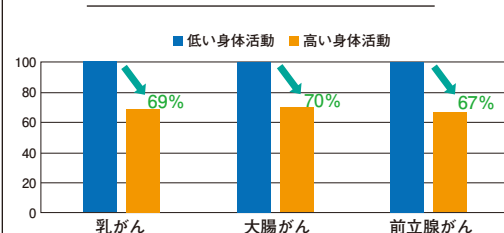
多くの種類の抗がん薬やホルモン療法  
が血圧に影響を与えるため、治療中  
はもちろん、治療が終わった後も長期的な血  
圧管理が欠かせません。

また、高血圧自体ががん (腎がんや大  
腸がんなど) の発症リスクを高めること  
も分かっています。

## 心臓のリハビリで 「動ける体」を取り戻す

こうした副作用に対抗するための新し  
い取り組みとして、当院では2024年  
10月より「腫瘍循環器リハビリテーショ  
ン (cardio-oncology rehabilitation: CORE  
(コア))」を開始しました。  
これは、循環器領域で培われた「心臓リ

図2 適切な運動ががんによる  
死亡リスクを軽減



出典: がん患者、サバイバーのための心臓リハビリ  
テーションを考慮した運動療法: 腫瘍循環器  
リハビリテーションジャパンハートクラブ  
<https://www.npo-jhc.org/image/pdf/gan.pdf>

## 気になることがあれば ご相談ください

がんの治療中に「少し息が苦しいけれ  
ど、治療の副作用だから仕方ない」と我  
慢してしまう方は少なくありません。し  
かし、それは心臓からの大切なサインか  
もしれません。

もし、治療中や治療後の方で、息切れ、  
動悸、むくみ、あるいは急な血圧の上昇  
など、気になる症状があれば、どんなに  
些細なことでも構いませんので、早めに  
主治医や当院の腫瘍循環器外来にご相  
談ください。特に自覚症状がない場合で  
も、「将来の心臓が心配」といった不安に  
寄り添い、適切なモニタリングを行って  
いくことが私たちの役割です。

がんと心臓、どちらの病気にも負けな  
い体づくりを、私たちと一緒に目指して  
いきましょう。



## 班会・サークル活動

### 昭和東・南支部合同 ゲートボールクラブ



毎月15人ほどが午前中に集まって、楽しんでいます。30年前からこの活動をしていて、最高齢者は97歳の方です。皆元気に活動しています。

### 昭和南支部 野ばら会



歯科職員によるオーラルフレイルの勉強会を開催しました。口腔内の細菌を採取してすぐ検査・結果について話が聞け、勉強になりました。

### 川場支部 中野班



年に1度実施している尿検査をみんなでしました。「思ったより塩分が多く出なかったね」「いいじゃない」と結果を見せ合いました。

## まちかど健康チェック

### 池田支部



池田地区文化祭にて4種類の健康チェックを行いました。「血管年齢なんてやったことないね」と初めての方にも丁寧な結果説明がされ喜ばれました。

### 高山支部



3種類の健康チェックを温泉施設で実施。常連の方も、初めての方も「気を付けなきゃな〜」「いい結果が出た」と楽しんでもらえました。

## 支部企画

### 水上支部 健康お楽しみ会



健康チェック後、ハーモニカ演奏をみんなで楽しみました。リクエスト曲にも応えていただき「懐かしい!」「色々思い出して涙が出る」と大満足の企画でした。

## 生協 ハート市

出店者大募集!

日時 2月7日(土) 10:00~11:00  
会場 とね虹の里 ※雨天、雪中止

販売予定 干し芋、生しいたけ、りんごチップ、じゃがいも、大根、二十日大根、ほうれん草、水菜、小松菜、カステラ

## みんなの食堂 にぎわい広場

限定 50食 だれでも 無料

2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

カレーライス  
※アレルギー対応できません

## フードドライブ「おすそわけ」&相談会

日時 2月21日(土) 10:00~無くなり次第終了  
対象者 高齢者世帯・ひとり親世帯・ひとり暮らし世帯  
会場 とね虹の里 ※雨天決行  
☆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。  
どこに相談したらいいかわからない「お悩み」「困りごと」なんでもご相談ください。  
解決に向けた支援やアドバイスなどサポートいたします。お気軽にお声がけください。

## 班会やサークルに おすすめです

## ボッチャ

全世界で愛好され、パラリンピックの正式種目として採用されています。今では、老人会や福祉施設での室内レクリエーションの1つとして大人気。

### 基本ルール

赤と青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールへ、いかに近づけるかを競います。

- 6畳以上のスペースがあれば楽しめます! 道具もお貸しできます。
  - ルールなど簡単な説明書もお貸しできます。
- ご希望やご不明な点などございましたら、下記までお問合せください。

●生協ハート市 ●みんなの食堂にぎわい広場 ●フードドライブ「おすそわけ」&相談会 ●ボッチャしませんか? ●お友だち募集中!!  
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

## LINE お友だち募集

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。ご登録いただくとスムーズに利根保健生協のホームページにアクセスができ、これまでの利根の保健の閲覧も可能です。



## なかまの作品

### 俳句

初風や赤子の吐息句やかに 沼田市横塚町 宮田 君子  
初撮りに誕生餅の稚一步 沼田市高橋町 白井孝四郎  
花かるた妣の真似して礼合はせ 沼田市柳町 津久井富子  
朝焼けの山々拝み蟬の声聴く 沼田市栄町 松島 光江  
初句会友の気風を座に学ぶ 川場村生品 栗原あや子

### 短歌

神無月旅立つきみのその笑顔 沼田市高橋町 平方 久人  
ここにきざみ永久に祈らん 沼田市高橋町 平方 久人  
正座して吾に挑みし四歳の 沼田市発知新田町 和田ひとみ  
口真一文字に上毛かるた 沼田市清水町 木暮はる枝  
貨物車の通り過ぎる音夜半なり 沼田市清水町 木暮はる枝  
働く方に感謝湧きくる 沼田市清水町 木暮はる枝  
雨上がりふと見上げると虹の橋 川場村生品 生方 次枝  
儚い時の天体しよう 川場村生品 生方 次枝

### 川柳

山の田を思い出しますふるさとの みなかみ町月夜野 林 いくじ  
兄が送りし新米を研ぐ みなかみ町月夜野 林 いくじ  
クマが聞く私はどこに住めばいい 白根町上土屋 利根 東  
米国と米穀などで年が暮れ 沼田市薄根町 大竹 美鶴  
ガラケーで充分足れり高齢者 みなかみ町牧林 道子



沼田市上原町 坂田佳子（夢の会）



みなかみ町真庭 吉原光由（夢の会）

## 作品募集

今月は43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