

利根保健生協 2026年4月現勢

生協組合員.....27,879人

出資金額.....1,536,809,000円

平均出資金額.....55,124円

理事33人 監事4人 総代192人 班長1,502人

*4月の新規加入組合員数は、92人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 20,600

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 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

健康づくりで つながりづくり

利根保健生協では組合員、地域住民の健康やフレイル予防のひとつとして年間を通して「健康づくり」の活動をすすめています。今年も地域のまつりやスーパーの店舗先、温泉施設で「まちかど健康チェック」が始まりました。

地域のまつりで

中央ブロックでは今年も4支部の役員・連携職場の協力により沼田の柳波まつりで2日間にわたり健康チェックを行いました。今回は利根中央病院の初期研修医6人が午前中に参加、午後は利根歯科診療所から研修医を含めた職員が吹き戻しのゲームやタスクル、口腔内細菌カウンタを実施し、2日間で490人の方にチェックを行うことができました。



中央ブロック

また、当生協と合同出店した沼田市地域包括支援センターがフレイル予防アンケートを実施し、105人のアンケートの協力が得られたと感謝の声をいただきました。地域内の医療機関や保健予防活動の輪がさらに広がるように、今後も工夫しながら協力したいと考えています。

スーパーの店舗では

利南支部では「お買い物ついでにお立ち寄りください」と3か月に1回のペースで午前中の2時間程度、栄町のスーパーの店先をお借りして4種類(血圧・血管年齢・体組成・握力)の健康チェックを支部役員が8、10人参加して行っています。役員の方からは「ここは屋根もあって場所もいいし、地域の方々のためにも定期的



利南支部

にやらずに「お買い物ついでに」の時間帯は、4月の実施人数は延べ84人でした。測定に参加した80代後半の女性の方は計測結果が大変よく、実年齢より若い秘訣をお伺いしたところ「たまに歩く程度」とのことでした。

温泉施設では

白沢支部では年に3回午後の2時間ほど、望郷の湯や白沢健康福祉センター内をお借りして4種類の健康チェックを行っています。日帰り温泉を堪能した



白沢支部

地域の皆さんが自分の健康状態をチェックし、結果を見て笑い声や驚きの声があり和やかな雰囲気の中で実施できました。連携職場の看護師も参加して「健康相談」を行ない好評でした。チェックを受けた人の中からは「自分の健康状態を知るためには2か月に1回くらい測ってもいいね」との声も聞かれました。

5つのブロックで総代会議

5月13日〜21日にかけて5つのブロックで総代会議が行われ102人の総代が参加しました。

6月20日の通常総代会に提案する「2025年度の活動や事業のまとめ」「2026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。



「小児科の発熱外来用の駐車場を一般の方が使えるようにしました。今後も増やしていくことを検討しています」と回答がされました。また「沼田病院の跡地利用について何か検討されているのか」の質問に対しては「今後、現地視察に行く予定です」と回答がされました。

第50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50回通常総代会を以下の通り行います。総代・正副支部長の皆さまには別途ご通知いたします。

日時 2026年 6月20日(土) 9時開会
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

あぜ道

去る3月下旬、以前より日本医療福祉協連と交流が深い phet NEPAL (フェクト・ネパール)の方々の懇談を目的としたネパール訪問に参加した。フェクト・ネパールはNGO団体であり、ネパールの首都カトマンズを中心に複数の病院や看護学校を運営し、地域医療の発展に寄与されている。また、日本の医療福祉生協の活動に学び、血圧測定や血糖測定ができる保健委員を育成し、地域の様々な協同組合とつながりながら、地域住民のヘルスリテラシーの向上に力を注いでいる。ネパールといえば、標高8千8百メートルを超える地球上でもっとも標高の高いヒマラヤ山脈が有名である。面積は北海道の約1.8倍、人口は約3千万人で日本の三分の一程度である。訪後後発開発途上国である。訪問前の注意事項に記される通り「ペットボトル以外の水は口にしない」「道にいたる犬には決して手を出さない」と衛生環境的な課題は多い。今回の訪問では女性たちを中心に活動している3つの協同組合と交流した。フェクト・ネパールと協同して自らの健康は自分たちで守ろうと前向きに取り組む様子や女性の自立支援のための資金援助など、助け合いの仕組みづくりを学ぶことができた。医療福祉生協は、地域のひとびとが、それぞれの健康と生活にかかわる問題をもちより協同の力で問題を解決する事業と運動体である。ネパール訪問ではフェクト・ネパールと地域がつながることによって「いのちの章典」の実践へとつながっていることを実感し、医療福祉生協の理念を再確認した訪問となった。(看護部長 布施)

虹の箱 投書より紹介

利根中央病院

感謝 退院患者さん

入院中は大変お世話になりました。主治医の田中先生始めチームの先生方には、親身になって色々調べて下さったり、ご対応いただきまして、心より感謝申し上げます。また、看護師の皆様には、親切であたたかいケアをしていただきまして、大変感謝しております。栄養士の方々には、細かく調整していただきまして、ありがとうございました。リハビリの方にもお世話になりまして、ありがとうございました。おかげさまでだいぶ元気になりました。貴院のような安心してかかれる病院が近くにありますが、本当にありがたく存じております。皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。



回答→この度は、温かいお言葉ありがとうございました。心より感謝申し上げます。療養生活は不安なことも多いかと思えます。私たちの活動がお役に立て大変嬉しく思っております。お言葉を原動力にし、更に皆様に寄り添い、安心していただける医療の提供を、チーム一丸となって精進して参りたいと思えます。(病棟看護師長)

要望 外来患者さん

カフェまたはその近くにも、受付・診察呼び出しのモニターを付けて欲しい。予約票に時間のかかる採血などの予約時間前に行動しなければならない時間を書いて欲しい。ぜひお願いします。

回答→このたびは貴重なご意見をお寄せいただき、ありがとうございました。現在、外来では各ブロックごとに呼び出しモニターを設置しておりますが、カフェに設置する場合は全診療科の呼び出し状況を確認できるモニターが必要となります。そのため複数台の設置が必要となるほか、カフェでは静かに休憩されたい患者様も多く、呼び出し音量への配慮や設置スペースの確保など、検討すべき点がございます。いただいたご意見は、今後の環境整備を検討する際の参考とさせていただきます。(総務課長)

今回貴重なご意見ありがとうございました。検査の予約に関してはみなさんスムーズに診療がすすむよう早めに来院して頂いているようですが、予約時間にきて頂ければ大丈夫です。いつも診療に対して気にして頂き、ありがとうございます。(外来看護師長)

利根歯科診療所

感謝 外来患者さん

久しぶりに来院しました。2年ぶりくらいでしょうか？急患での来院です。とてもいい対応していただきました。先生、歯科衛生士さん、受付の方。玄関外の菊花、バラの素敵なおこと!! 素晴らしいですね。痛み止めの治療のおかげでなく花に癒されました。ありがとうございました。

子ども歯の保健教室

歯を削って詰める虫歯治療の体験や歯磨きレッスン、技工士体験など口の健康について一緒に楽しく学ぼう!

生協みなかみ歯科

日時 7月 4日(土) 13:20~15:30

申込先 ☎0278-25-3399

申込締切 6月25日 (定員8人になり次第締切)

利根歯科診療所

日時 7月11日(土) 13:20~15:30

申込先 ☎0278-24-9418

申込締切 6月30日 (定員20人になり次第締切)

参加対象 小学生 持ち物 歯ブラシ



参加費 500円 お土産付き!

利根中央病院利用委員会 花壇づくり



5月18日、病院利用委員会の委員と職員で毎年恒例の病院花壇の花植えを行いました。正面玄関前駐車場付近にひまわり、マリーゴールドやベコニア、ブルーサルビアの苗など約三〇〇株を植えました。今年は新たにひまわりの苗も植えました。夏の花壇が華やかになることでしょう。病院にいらした際はぜひ、ご鑑賞ください。



●着任 5月1日より 「循環器センター」 荒井 洋

利根中央病院 常勤医師 着任のお知らせ

利根中央病院 発熱外来終了のお知らせ

このたび、感染状況の変化や地域医療体制を踏まえ、発熱外来での対応を終了し、一般外来での診療へ移行することになりました。

受診方法が以下のように変更となりますので、ご確認をお願いいたします。

新しい受診方法



- 発熱がある方も、通常の患者さんと同様に正面総合受付または再来機で受付をしてください。
- WEB問診の入力は必須です。
※発熱の有無に関わらず、一般外来(初診外来)を受診されるすべての患者さまに入力をお願いしています。

移行直後は、患者さまにもご不便をおかけすることがあるかもしれませんが、円滑な運用のためご理解とご協力をお願いいたします。

県消費生活センター からののお知らせ

点検商法に注意しましょう!

点検商法とは、分電盤や給湯器、屋根などについて、点検後に高額な工事などを契約させる手口です。

「分電盤の点検に伺います」と電話連絡後や「住宅の無料点検です」と突然訪ねてきて、点検した後に、「不具合があった、放置すると大変なことになる」と言って不安をあおり、高額な契約を迫ります。

相談例(実例を参考に作成)

●「お宅の分電盤は古くなったので点検が必要」と電話後に、業者が点検に来た。「古いと漏電で火事になる」と言われ、約23万円で交換の契約をした。怪しいので電力会社に確認したところ「この業者は当社とは関係ない」と言われた。不審なので解約したい。

●「給湯器の点検です」と突然訪問があった。不具合があるというので20万円の修理を受けたら、今度は別の箇所をまた20万円で交換するという。怪しいので解約したい。

トラブルに遭わないために

- 電話等で点検を持ちかける業者には安易に点検させないようにしましょう。
- 点検させたとしても、高額な工事などをその場で契約せずに、一度家族やお住まいの地域の電力会社、信頼できる業者に相談しましょう。
- クーリング・オフなどができる場合があります。

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などに つながる三桁の電話番号です。

2026. 6月号 医療相談室

歯の治療だけでなく 口の機能を守る時代へ

皆さんは8020運動をご存知ですか？ これは歯が20本以上あれば食生活に困らないため、生涯自分の歯で食べる楽しみが味わえるように80歳で20本以上の歯を保ちましょうという運動です。8020運動達成者は平成元年で7%でしたが令和現在は40%まで増加しました。それは、今のほうが健康な方が増えているのでしょうか？ 実は歯があっても十分に食べたり話したりできなくなることがあります。歯があるだけでなく口の機能を果たすことがいかに大切かを、歯科が行っているお口の機能低下予防の取り組みを紹介しながらお伝えしたいと思います。

体が弱っている状態 (フレイル) に気をつけよう！

フレイルとは分かりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。早く対策をとることで元の状態に戻る可能性があります。そして中でも注目されているのがオーラルフレイル(お口の機能低下)です。硬いものが噛みにくい、食べこぼしが増えたり飲み込みにくい、むせる、話にくい、口の中が乾きやすい、口の中が汚れている、こんなちよつとした口の周りの衰えが積み重なるとオーラルフレイルになるのです。

オーラルフレイルがあると将来フレイル・要介護認定になるリスクが2.4倍、死亡リスクが2.1倍になるとも言われています。自分はまだ食べられているから大丈夫と思っただけでも衰えは急にやってきます。早く気づいて対策を取ることが大切です。まずはチェックリスト(図2)で自身のお

口の健康状態を確認してみましょう。5項目のうち、2項目以上に「該当」があるとオーラルフレイルです。



利根歯科診療所 歯科医師 大塚 寛晃

歯医者でのオーラルフレイル検査で自分の状態をより詳しく知ろう！

歯科医院では①咬む力②舌の力③舌や唇が動くかどうか④咀嚼機能⑤飲み込む機能⑥唾がよく出るかどうか⑦口の中の汚れ具合の7つの検査で評価します。3つ以上が基準を下回ると口腔機能低下症と診断されます。口の中の汚れも機能低下に関係があるの？と思うかも知れませんが、汚れは虫歯や歯周病のリスクになるため大切な歯を失うことにつながるだけでなく、舌に付いた汚れで温度や味が分かりにくくな

り食べ物の味が濃くなったり、菌が気管や肺に入ると誤嚥性肺炎の原因になるため体の健康にも影響を及ぼします。検査は専用の機器等(図3)を使って判定します。診断結果によって衰えてしまった機能を判定し、何が原因で機能低下が起ってしまったかを考察します。そしてそれらを改善するための指導が受けられます。



お口のことだけ考えれば 良いわけではない！

体が弱っていく状態を予防するには、確かにオーラルフレイル予防が重要です。しかしお口のことだけ考えれば良いという訳ではありません。実は社会とのつながりを失うことが体が弱っていく最初の入り口だと言われており、「フレイル・ドミノ」(図4)という表現で表されます。

食生活の味が濃くなったり、菌が気管や肺に入ると誤嚥性肺炎の原因になるため体の健康にも影響を及ぼします。検査は専用の機器等(図3)を使って判定します。診断結果によって衰えてしまった機能を判定し、何が原因で機能低下が起ってしまったかを考察します。そしてそれらを改善するための指導が受けられます。

そのためにもかかりつけの歯医者を持ち、しっかりと噛める歯や入れ歯の状態を整えることが大切です。そしてそれを使える機能がどうなっているか検査を確認して、健康的な生活を送れるようにしてはいかがでしょうか？ 現在利根歯科診療所では虫歯や歯周病の治療だけでなくお口の機能を高めることで健康を延ばす取り組みを行っていますので、気軽に検査や診察に来て下さい。

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

エアコンのフィルター掃除 (依頼者: 80代女性)



エアコンの効きが悪いとのことでフィルターの掃除を行いました。掃除したおかげで「風の量が全然違う！」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。

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

生協くらしサポートセンター ☎ 0278-22-2300

図1 オーラルフレイル概念図



出典：一般社団法人 日本老年歯科医学会

図2 オーラルフレイルのチェック項目

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、2つ以上該当すると **オーラルフレイル** です。

出典：一般社団法人 日本老年歯科医学会

図4 フレイル・ドミノ



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢先生

支部活動

利根南支部



運営委員会後に、4色あしぶみラダーをみんなで体験しました。「これは頭使うね」「足が思うように出ないや」と苦戦しながら楽しい時間になりました。

班会活動

川場支部 川場湯原サロン



集まったみんなでポケットボールを楽しみました。「はじめてやるよ」「それっ!はいれ!」と久しぶりのサロンも盛り上がりました。

新しいサークルが誕生しました!!

川場支部 川場モルッククラブ



去年の5月から運営委員会後に行っているモルックを班会に登録。「あといくつで50点だっけ?」とみんなで声を出しながら楽しく行っています。少しずつ他の内容もと入れていける予定です。

企画広報委員会主催 第6回 子育て応援企画

夏休み親子木育ワークショップ

日時 7月25日(土)

9:30~11:50 (予定)

場所 川場村役場「むらの学習館 2階」

参加費 500円

先着20組!!
みんなの参加待ってまーす

申込方法

二次元コードから、申込フォームへ必要事項を入力してお申し込みください。当日は動きやすく、汚れてもいい服装でご参加ください。



あなたも「介護」を学びませんか?

介護職員初任者 研修受講生募集

基礎から楽しく学べます!

研修受講生募集

受講期間 7月4日(土)~11月14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人(定員になり次第、締め切らせていただきます)

受講希望者 9人以下の場合は中止となります。

受講料: 66,000円(税込)

※条件を満たした場合、法人の受講料免除制度あり

※市町村により補助制度あり

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



研修の様子

健康づくり委員会主催

第16回 ハイキング・ウォーキング企画 昭和村工業地域お花見ハイキング



青空となった4月16日のお花見ハイキングに、総勢71人が集まり、理学療法士による準備運動を行い歩き出しました。前日の雨によって桜が散って少なかったですが「初めて参加したけど、来てよかった」「見ながら歩くのっていいわね」と参加された方から嬉しい声が聞けました。順調にみんなで歩き進め、参加者全員が無事完歩できました。

ご参加いただき、ありがとうございました!!



好評だったお土産の中身は
●減塩の柿の種と
●減塩のインスタントラーメン

フードライブ「おすそわけ」&相談会

日時 6月13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



※画像はイメージです

☆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。

生協 ハート市

日時 6月27日(土) 10:00

会場 とね虹の里 ※雨天中止 ~11:00

販売予定 玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、ほうれん草、小松菜、わさび菜、大根、レタス、干し芋、お弁当、惣菜、うどん、そば、いなり寿司、デザート

みんなの食堂 にぎわい広場

限定 だれでも 50食 無料

6月13日(土) 11:30~12:30

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

- 夏休み親子木育ワークショップ ●フードライブ「おすそわけ」&相談会
- 生協ハート市 ●みんなの食堂にぎわい広場 ●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

ふゆさやが 冬薔薇咲きつぐ紅を愛にけり 沼田市新町 須藤 薫
 さくらしづ 桜蕊降りしきるなりお茶処 沼田市沼原町 角田ひろ子
 雨となる気配くちなし句ふ朝 沼田市沼原町 平井登志絵
 雨降れば牡丹そおと手で包む みなみ町後南 新井 隆子
 逃げ水やらつきよう植えに精が出る 高山村中山 柳田 郁子

短歌

父母眠る黄泉へ向ふか弟は 沼田市薄根町 増田 幸子
 面影遺して遙か彼方へ
 一人居に時は忘れ星空の うつる水面美しく光 沼田市清水町 木暮はる枝
 絶望の淵を覗いて見えたのは 川場村生品 生方 次枝
 ほんの僅かな生への希望
 数学も英語も忘れ農に生き 昭和村川額 倉沢美代子
 指の覚えし野菜の種時く

川柳

ダイエット出来た祝でリバウンド 白根町上島 藤井 平一
 株売れど武器輸出解除泥沼に 沼田市柳町 津久井富子
 ふりむけばいきいき農園二羽の鳩 沼田市栄町 小野 隆義



沼田市東倉内町 沼田市硯田町
田島さよ子 (絵手紙クラブ) 片野裕美 (絵手紙クラブ)

作品募集

今月は38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
利根保健生協「なかまの作品係」
メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp