

利根保健生協 2026年5月現勢

生協組合員 27,903人

出資金額 1,538,136,000円

平均出資金額 55,124円

理事33人 監事4人 総代192人 班長1,500人

*5月の新規加入組合員数は、51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 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

誰もが安心してくらせるまちづくり

フードドライブ活動「おすそわけ」

& 医療・介護相談会



みんなの食堂

「にぎわい広場」



楽しみに待つ利用者

命を守る相談会(医療・介護・生活)の開催時に相談者へ食品の提供を行いました。この相談会をきっかけに、2021年より2か月に一回のペースでフードドライブを開催し今年6月で31回目となりました。今までのとりくみアンケートの結果から、日常生活で食糧や日用品が不足している現状が把握できました。当初30人前後でしたが現在では60人以上の人が利用しています。利用者の方からは「本当に助かります」「この間いただいた洋服を着てみました」など感謝の言葉をいただいています。



野菜を手渡すボランティア

民、生協職員、県内・市内の企業からも寄付のご協力をいただいています。今後の継続できるよう、開催時のボランティア協力や食糧品・日用品の寄付にもご協力ください。



おいしい食事に舌鼓

利根保健生協では「子どもたちが安心していられる場所」を毎月第2土曜日のお昼に、無料ではじめました。

ボランティアのみなさんをはじめ、お米や野菜など提供していただいた組合員、食品を寄付していただいた各企業の協力のもと継続しています。また、参加者からカンパの協力もいただいています。コロナ禍では、月一回の弁当配布へ変更し、5類以降はカレーライスを主として続けています。



待ち合いで遊ぶ子どもたち

今では学童からの子どもたち、ご家族や高齢者の方で毎月50人近くが参加されています。子どもたちは待ち時間に、トランプやお手玉、けん玉などで遊んでいて、元気な明るい声が響き渡っています。大人も駒まわしをしたりして、待ち時間を楽しんで聞かれています。参加者からは、「みんなと一緒に食事ができて美味しかった」「いくらお支払いすべければいい」「次はいつですか、また来ます」などの声が聞かれています。これからも継続してまいります。

食品提供企業様

- ピザーラ沼田店 ●(株)沼田魚菜市场仲卸ユースフル ●総合食品オオシマ ●(株)みまつ食品
- コープぐんま ●J A利根沼田

みんなの食堂・フードドライブ活動へ寄付をしていただいております。

あぜ道

日本のコンビニでは、毎日大量の食品が製造・配送され、店舗に並べられる。その一方で、売れ残った食品の多くが廃棄されている。食品業界には「3分の1ル」という厳しい期限の仕組みがあり、これは製造から賞味期限までの期間を3等分し、最初の3分の1を過ぎたらお店への納品を断り、次の3分の1を過ぎたら店頭から撤去するという仕組みである。例えば、賞味期限が9日間の商品は製造から3日以内に納品され、それを過ぎると販売されない場合もある。結果として「まだ十分に美味しく食べられる食品」が、私たちの目に触れる前に大量に廃棄される原因になっている。このようなプロセスは、店舗の利益や食品の安全性を確保するために必要な面もあるが、大量の食品ロスを生んでいる。年間ではコンビニ1店舗あたり数百万円相当の食品が廃棄されているとの調査もあるようだ。近年では、廃棄を減らすための技術や仕組みも導入されつつある。AIによる需要予測、賞味期限の可視化、フードバンクとの連携などもその例であろう。当生協の給食施設においても患者・利用者に加え職員にも食事を提供しており、残食については日頃から意識している。残食を減らすには食材を無駄のないよう計画的に仕入れ、調理の工夫を重ねることが当然であるが、利用する一人ひとりが「食べ残しを減らす」意識も重要だ。法人としても、環境に配慮した持続可能な給食の事業運営を目指したい。(常務理事・山田)

利根中央病院

7月1日(水)より 面会が緩和されます

面会時間	14:00～19:00
人数	1回2名まで
面会時間	30分以内
面会できる人	「中学生以上の方」 家族または家族に準じる方、入院患者から事前に申し出があった方
面会受付場所	① 14:00～17:00 各病棟 ② 17:00～18:45 1階の救急外来受付
洗濯物の受け渡し	14:00～19:00

※なお、下記は従来通りの対応となります。

面会の手続き	面会申請書を記入シールを貼る
面会場所	病室またはデイルーム
重症者、終末期患者	個別対応
WEB面会	遠方の方などに対応

患者用駐車場の利便性を改善

これまで混雑時駐車できないとの声をいただき、敷地内の患者用駐車場を改善しました。

- 発熱専用駐車場を解除して約30台、西側・東側駐車場に20台分の駐車スペースを増設しました。

JA親子農業体験

「手洗い教室」、種まきと収穫を体験



きれいな手の洗い方を学習する参加者



「たくさん採れたよ」と収穫した小松菜を持って笑顔

親子農業体験はJA利根沼田「手首の洗い残しがあった」「いつもの共催で年3回開催されています。第1回目は5月23日に行われ16組43人の参加でした。当生協からは感染管理認定看護師の松井さんを講師に「手洗い教室」を実施しました。参加されたお子さんは真剣なまなざしでお手伝いをしています。

この日は、トウモロコシなどの種まきやサツマイモの苗植えに小松菜や二十日大根などの収穫があり、にぎやかな雰囲気の中で親子で体験を楽しんでいました。



利根中央病院

「歯と口の健康週間」相談窓口の実施

6月4日～10日は、歯と口の健康週間でした。利根歯科診療所では毎年お口の健康に関するパンフレットを作成し外来で配布をしています。また6月3日、4日の二日間は病院待合ホールにて歯科医師、歯科衛生士が200枚以上のパンフレットを配り、相談窓口を設けて呼びかけました。心配事の相談や歯ブラシグッズの購入に多数の方に訪れていただき、にぎやかな窓口となりました。

今年のテーマは、「口腔機能低下症」です。加齢や疾患などにより「食べる、話す、飲み込む」などのお口の機能が低下した状態を、簡単なセルフチェックやご自身の些細な不調に気づいてもらい受診を呼びかける内容でした。

口腔機能の低下を、早期に予防することで全身の健康や介護予防につながります。歯科では保険診療で口腔機能低下症を診断し、生活習慣の見直しなど「健口づくり」のお手伝いをしています。歯科や班会での相談をお待ちしております。

利根歯科診療所・生協みなかみ歯科

花の香いがする診療所をめざして

利根歯科診療所には、中澤所長が育てた花々が飾られています。診療所玄関前や花壇では彩り鮮やかにバラが咲いています。

生協みなかみ歯科では、利用委員と職員で花壇の手入れが行われ

ました。ガザニア、インパチエンス、百日草が植えられ利用される皆さんを出迎えてくれます。患者さんからも「素敵なお花で癒される」と喜ばれています。



バラ以外にも彩り鮮やかに飾られている利根歯科診療所



生協みなかみ歯科の花壇に植えられた花たち

国民平和大行進2026

核兵器廃絶を願い、広島・長崎へと続く「国民平和大行進」が全国で行われています。

例年7月に実施されてきましたが、利根沼田では近年の猛暑を避けて6月4日に綱の目コースとメインコース合同でとりこまれました。

当生協は、片品村役場から渋川市役所へと延べ58人で歩みを進めました。参加者からは「この気持ちは広島や長崎の人々にも届いてほしい」と感想がありました。各首長や議長・教育長のみなさんから激励の挨拶と職員からの署名をいただきました。



利根保健生協は片品コースを元気よくスタート



「みなかみ、川場」コースから綱の目でテラス沼田に集まり渋川につなぎます

2026. 7月号
医療相談室

健康のカギは腸内環境

腸活で元気な体づくり

腸活とは

健康維持のために腸内環境を整えるという目的のことです。私たちの腸内には約1000種類、100兆個以上の腸内細菌が存在し、それらが集まった状態を「腸内フローラ」と呼びます。腸内細菌は互いに影響し合いながら生息しており、そのバランスが健康状態に大きく関わっています。そのため、腸内細菌のバランスを良好に保つことが腸活の重要な目的です。

腸内細菌の3つのグループ

腸内細菌は大きく「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つに分類されます。善玉菌には乳酸菌やビフィズス菌、酪酸菌などがあり、腸の働きを活発にして消化吸収を助けるほか、免疫機能の向上やビタミンB群・ビタミンKの生成にも関与しています。一方、悪玉菌は腸内を腐敗させ、有害

腸内細菌の3つのグループ



引用元：<https://brand.taisho.co.jp/contents/chokatsu/077/>
大正製薬HP：大正製薬お役立ちコラム/腸活ナビ/腸活のやり方を伝授！

物質や発がん性物質を生み出すことがあり、増えすぎると腸内環境の悪化や体調不良につながります。日和見菌は腸内細菌の約7割を占め、優勢な菌の影響を受けて働きが変化する特徴があります。善玉菌が多いと体に良い働きをしますが、悪玉菌が優勢になると便秘や下痢などの不調を引き起こす原因になります。

腸活のポイント

① 食事・善玉菌そのものや善玉菌を含む食品である「プロバイオティクス」と、善玉菌のエサになる「プレバイオティクス」を一緒に摂る「シンバイオティクス」が効果的とされています。

プロバイオティクスを多く含む食品にはヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズ、味噌、醤油、納豆、ぬか漬、キムチなどがあります。また、プレバイオティクスには食物繊維やオリゴ糖、レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）が含まれます。



特に水溶性食物繊維は腸内細菌のエサとなりやすく、積極的な摂取が推奨されます。海藻類、豆類、大豆製品、大麦、オートミール、玄米、オクラ、なめこ、アボカド、キウイフルーツなどが代表的な食品です。さらに、バナナ、はちみつ、玉ねぎ、アスパラガス、にんにくにはオリゴ糖が豊富に含まれています。

② 規則正しい睡眠：腸の働きは自律神経によって調節されています。日中や緊張しているときは交感神経が優位となり、腸の動きは抑えられます。

③ ストレスケア：腸と脳は密接に関係して



利根中央病院
管理栄養士
千吉良 萌美

おり、脳がストレスを感じると腸の働きにも悪影響を及ぼします。ストレスによって交感神経が優位な状態が続くと、胃腸の動きが鈍くなり、腸内環境の悪化につながります。近年では腸内環境がストレス耐性にも関係していることが明らかになっており、自分に合った方法でストレスを解消することが重要です。

今日から始める腸活習慣

腸内環境は健康だけでなく、免疫力や精神面にも大きく関わっています。毎日の食事や生活習慣を少しずつ見直し、自分に合った腸活を継続することで、心身ともに健康な状態の維持が期待できます。

簡単腸活レシピ

■きのこのヨーグルトマリネ

●材料2人分

しいたけ80g、しめじ80g、まいたけ100g、ぼん酢大さじ1、プレーンヨーグルト120g、塩少々

●作り方

①しいたけは薄切りにし、しめじとまいたけは小房に分ける。

②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(500W)で約2分加熱し、全体を混ぜ合わせる。再びラップをしてさらに約1分加熱し、汁気を切る。

③別のボウルにヨーグルト、ぼん酢、塩を入れて混ぜ合わせる。きのこを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やして完成。



引用元：<https://www.morinagamilk.co.jp/recipe/detail/recipe.php?id=88016Y>
森永乳業HP：レシピ/レンジで簡単!きのこのヨーグルトマリネ

■ブロッコリーのミルクスープ

●材料1人分

牛乳150ml、粉チーズ大さじ1、ブロッコリー1/2株、コンソメ(顆粒) 小さじ1/3、こしょう少々

●作り方

①ブロッコリーは小さめに切る。

②耐熱容器に牛乳の1/3量、コンソメ、こしょう、①を入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で約2分半加熱する。

③残りの牛乳を加えてさらに約2分、ラップをしないで加熱する。全体を混ぜ合わせ、チーズをかけて完成。



引用元：<https://www.morinagamilk.co.jp/recipe/detail/recipe.php?id=01142D>
森永乳業HP：レシピ/レンジで簡単!パルメ香るブロッコリーのミルクスープ~適塩~

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

換気扇の掃除 (依頼者：90代女性)



「高いところの掃除が大変になってしまった」とのことので換気扇の掃除を行いました。作業中も様々な話で盛り上がり、1時間の作業もあっという間に終わりました。

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	
・機械持込	1回 500円

生協くらしサポートセンター ☎ 0278-22-2300

わがまち探検&クリーン大作戦

沼田北支部



風の強い中で安全を考慮して短時間での作業をしました。飛ばされたであろうゴミも多く、今回もたばこの吸い殻が多い印象でした。復路途中で「生協いきいき農園」を見学しました。

利南支部



毎年定例で実施している利根中央病院の患者駐車場、片品川周辺、道路沿いを作業しました。駐車場の伸びた雑草もむしりきれいになりました。

沼田西支部



利根川河川広場を今年も実施しました。たばこの吸い殻などが多く目立ちました。事前に配布した支部のチラシを見て、地域組合員が参加し、一緒に作業を行いました。

須川支部



たくみの里周辺のごみ拾い後、泰寧寺を見学させていただきました。参加者は「貴重な話が聞けてよかった」と喜んでいました。

沼田東支部



ベルク前に集合して、いつもと違うコースを実施しました。作業中も地域の方から声をかけられ、生協アピールになっていると感じました。

班会活動

白沢支部 下古語父合同班



この時期増えてくる食中毒の予防と対策について、栄養管理室の職員と一緒に学習をしました。「やっぱり手洗いが大切ね」「面倒で簡単に済ませちゃうこともあったわ」と振り返ることができました。

組合員住所等確認のご案内

当生協では、定期的に郵送による組合員の住所等確認を実施しています。今年は7月上旬から下旬にかけて東部ブロック(片品、利根北、川場、池田、利根南)の全組合員を対象として行います。以下に該当する場合は手続きが必要のためご連絡ください。(※該当しない場合は、連絡不要です。)

- ①住所・連絡先・氏名の変更
 - ②組合員ご本人がお亡くなりになった場合
- 利根保健生協 本部 ☎0278-22-6060



フードドライブ「おすそわけ」&相談会

日時 8月15日(土) 10:00~
 会場 とね虹の里 ※雨天決行 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



☆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。

- 食品** 缶詰、インスタント、レトルト食品、フリーズドライ食品、乾物、お菓子、調味料、飲料、ギフトバックなど
 ※賞味期限が明記されていて、1か月以上先のもの未開封であり、包装や外装をほかに移していないもの常温保存が可能なもの
- 日用品など食品以外** ティッシュペーパー、洗濯洗剤、生理用品、おむつ、タオル、靴下、ノート、鉛筆など
 ※未使用のもの、使用期限が過ぎていないもの

生協 ハート市

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

販売予定 玉ねぎ、じゃがいも、きゅうり、ミニトマト、とうもろこし、にんじん、ほうれん草、小松菜、わさび菜、パン、カステラ、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

7月11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



- 生協ハート市 ●フードドライブ「おすそわけ」&相談会
- 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

夏足袋や間口ととのふ和菓子店 沼田市横塚町 宮田 君子
 雨後の風満たされ顔の雨蛙 沼田市東町 貝瀬 久代
 稜線の空に円みの青葉かな 沼田市藤野町 塩野 国造
 金婚の言祝ぎ照れる薔薇の束 沼田市藤野町 星野 順子
 水喧嘩過去になりけり今日の慈雨 沼田市東町 林 明男
 夏草の刈られ句へる城址かな 沼田市下津 杉木 輝夫

短歌

賑やかに会話弾みし老人会 みなかみ町後園 番場 正夫
 声は大きく意味は不明で みなかみ町後園 番場 正夫
 低学年過疎地めぐりの遠足で みなかみ町後園 番場 正夫
 米つき水車交互に覗く 昭和田村久保 林 千恵美
 一瞬の雨音聞きて出で立てば 昭和田村久保 林 千恵美
 土埃まひひりに匂ふ 昭和田村久保 林 千恵美

川柳

子の未来苦楽知らずに飛んで行く 沼田市鍛冶町 小板橋ミチコ
 昨今は昔ひもじい今暇爺 沼田市薄根町 大竹 美鶴

金木犀

一、忘れたはずの あの面影が 香りの中によみがえる
 この街角の金木犀
 白い指先
 一枝摘んで 微笑んだ
 黒い瞳の 長いまつげが
 どこか淋しい 人だつた
 二、白い子犬の 長い綿毛が
 胸に抱かれて 揺れていた
 甘く香るよ 金木犀
 振り向く君の
 後ろ姿が 愛らしく
 俺を見つめる 澄んだ瞳が
 心ときめく 人だつた



沼田市中発知町 小澤 礼子
 (絵手紙クラブ)

作品募集

今月は36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