

利根保健生協 2026年8月現勢

生協組合員 27,909人

出資金額 1,534,207,000円

平均出資金額 54,972円

理事33人 監事4人 総代192人 班長1,502人

*8月の新規加入組合員数は、66人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 20,400

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

生協強化月間 10月1日~11月30日

地域で支え合い、安心して くらし続けられるために

利根保健生協は、利根中央病院をはじめとする、医療・介護・福祉事業をおこなっている生活協同組合です。生協の病院・診療所は組合員になって利用しましょう！
出資金は事業を行うための資本金の一部です。加入・増資にご協力ください。

今年度の生協強化月間は、「発見しよう！知らせよう！やってみよう！——きょうどうの魅力」のもと、健康づくりとつながりづくりを通じて組合員の輪を広げ、「あつて良かった利根保健生協」を実感できる活動をすすめます。

加入・増資にご協力を！

今年度はクマ出沒の影響も考慮して、地域訪問活動の実施を見送ります。支部でのまちかど健康チェックや企画を開催する際に「持ち寄り」増資などの声をかけさせていただきます。また、積立増資や郵便振込での増資方法もあります。(下記参照)

事業所での特設窓口

各事業所では特設窓口を開設し、患者様へ新規加入や増資の協力をお願いします。利根中央病院では、10月1日から28日まで開設します。

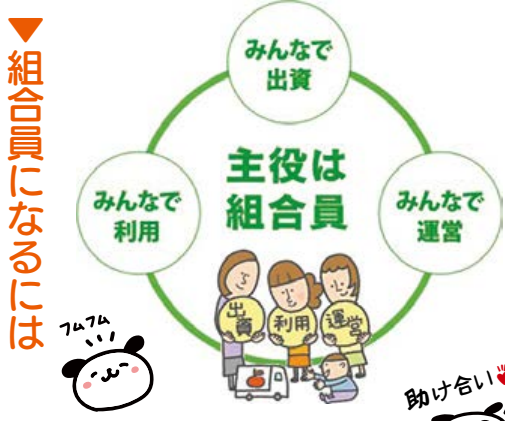
2026年度 生協強化月間

みんなで支える「持ち寄り」増資

お名前
住所
電話番号
組合員番号

送付先
〒 月 日

「持ち寄り」増資封筒



組合員になるには

出資金10千円から、ごなたでも加入できます。

(※可能な方は、5口からお願いしています)

一人ひとりの思いを大切に、かたちにするため個人での加入をおすすめしています。

出資金は寄付ではありません。ご自身の財産で、脱退や減資をされる場合は、手続き後に返還しています。

利根中央病院では…



患者さんが動かずに撮影が可能となり、負担軽減につながります。

利根中央病院では「差額ベッド料」はいただいております。

皆さんから寄せられた出資金が、設備の充実や機器の更新などに大きく役立っています。

組合員のメリット



- 1 自由診療費が組合員価格で受けられます (組合員証を提示)
- 2 「班会」で気軽に健康づくり・つながりづくりができます (健康チェックも受けられます)
- 3 有償ボランティア「組合員どうしの助け合い」を利用できます
- 4 各事業所への通院支援が受けられます (利用対象は組合員本人)
- 5 健康やくらしに役立つ機関紙「利根の保健」が届きます

「積立増資」へのご協力のお願い

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いただく方法です。自動振替を利用することで、窓口での手続きなしに毎月出資金の積立てができます。

(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円以上をお願いします。

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

公開講座 ちょい得な健康のお話 第2弾

テーマ 「かん腎かなめ！ 腎臓の病気」

日時 12月1日(火)

15:30~17:00

場所 利根沼田文化会館 小ホール

講師 利根中央病院
腎臓内科科長(部長) 岡部 智史 医師

締切 (1次) 10月31日 参加費 無料

募集人数 先着 150名

〈申し込み方法〉

生協くらしサポートセンター

☎0278-22-2300 担当事務局まで



QRコードからお申込みいただけます

インフルエンザワクチン接種

利根中央病院 「予約不要」 のお知らせ

【当院へ定期受診をされている方】

※当院がかりつけの方は、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為に予約は必要ありません。

【上記以外の方全般】

▶中学生以上の方 実施期間: 10月19日(月)~12月25日(金)

実施日: 毎週水・木曜日(週2日) 受付時間: 15:30~16:30

※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 ☎0570-01-3489

平日 9:00~13:00、14:00~16:00 土曜日 9:00~12:30

▶小学生以下の方 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、受付窓口ま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。

あぜ道

2010年以降、「多様性の時代」という言葉を耳にする機会が増えてきたように思う。女性の社会進出、外国人との共生、働き方の見直しなど、社会のさまざまな変化が重なり、企業や学校、行政などでも「多様性」が取り上げられるようになった。今では、私たちの暮らしや仕事を考えるうえで、欠かせない言葉の一つになっている。一方で、多様性が叫ばれる時代だからこそ、考え方や価値観の違いが対立を生む場面も少なくない。「こちら側」「あちら側」といった表現で相手を区別したり、自分とは異なる意見に対して、攻撃的な言葉を投げかけたりすることも。私たちは、自分には理解できない考えを持つ人に出会ったとき、つい相手を否定したくなる傾向があるのではないだろうか。▼そもそも「多様性の時代」とは、みんなが同じ考えを持つ社会ではなく、それぞれが異なる価値観を持つ「バラバラな世界」であるということなのだと思ふ。朱喜哲氏の著書『バラバラな世界で共に生きる』を読むと、改めて感じたのは、すべてを分かり合うことが必ずしも必要なのではなく、分かれ合えない相手とも対話を続けていくことの大切さである。▼違いをなくすのではなく、違いがあることを前提に、相手の考えに耳を傾ける。そして、自分の考えも伝えながら、会話を続けていく。多様な時代の生きる私たちに求められているのは、まさにそのような姿勢なのではないだろうか。(病院長・河内)

老健とね



職員によるフラダンスでおまつりを盛上げる

8月27日、老健とね入所の夏まつりが開催されました。前日の準備から、利用者も職員もお祭りムードでとても楽しみにしていました。

当日の昼食はそうめん・唐揚げ・炭酸あじさいゼリーとお祭り食を楽しんでいただきました。普段と違った食事を「美味しかった」と大変喜んでいました。

また職員のフラダンス・スィカ割りゲームや射的・金魚釣りなど行い、利用者の笑顔やいつもと違った真剣な表情が見られ、私達職員も笑顔になりました。ゲームの後にはジュースやノンアルコールビール、焼きまんじゅうで乾杯！

利用者の皆さんの笑顔にあふれた特別な一日となりました。

どんぐり保育園



みんなで準備しておまつり大成功!!

今年度は、夏まつりのテーマは「トトロ」で、みこしもお面もトトロに関連した物を題材に準備しました。本番までホールにトトロみこしを製作・展示しました。

7月31日当日は、大トロ、中トロ、小トロのお面を頭に付けていざ開始。

どの子どもも大きい声で「わっしょい!!」とみこしや山車を引き、頑張っていました。おもちゃすくい・ボール投げ・かき氷を楽しみ大満足でした。参加した子どもたちは楽しい一日になりました。

手づくりみこしで「わっしょい!」

とね虹の里



お囃子でおまつり気分を楽しむ利用者

とね虹の里には、8月沼田まつりの間に東原新町の子どもみこし、西原新町のお囃子、天楼睦會の

流しそうめんを涼を楽しむ

8月26日、27日とね虹の里では毎年恒例の流しそうめんイベントを開催しました。竹の樋を涼しげに流れるそうめんに、参加の皆様から自然と笑みがこぼれました。

お楽しみはそうめんだけでなくありません。目の前で揚げたサクサクの天ぷらも振る舞われ、ナスやカボチャ、施設で採れた大葉など色鮮やかな野菜が並び、箸が進みました。

今年は「ささえる会」から野菜やそうめんをご提供いただき、ボランティアの協力も得られました。温かいご支援に感謝申し上げます。

「来年も楽しみにしているね」と参加者から声をかけられ、夏の思い出深い一日となりました。



竹樋からの流しそうめんて喜ばれる

よりよく 住み続けるために 自治体懇談



様々な課題について意見交換

8月17・18日、利根沼田および高山村の6市町村、当生協、各団体参加を含め延べ65人が参加してそれぞれ約1時間の懇談が行われました。

内容は、高齢者の交通対策、物価高騰対策等支援、国民健康保険と医療、特別療養費、介護、高齢者福祉の拡充、補聴器購入助成、子育て、保育、学校教育について事前アンケートから回答をもとに説明を受けました。

今年の特徴として当地域での夜間公共交通機関がなくなる問題については、タクシー事業者が地域にない自治体や、ドライバの確保問題等もあり、厳しい状況が続いています。みなかみ町では、上毛高原駅でのタクシー利用の実証運行が行われていて、今後に期待し、あわせて各自自治体から県へ要望をすることも要請しました。

参加者からは「要望をすべて受け入れられるわけではないが、各自自治体の状況を注視・確認しながら毎年継続し、改善に向けてはたらかせていくことが大切」と意見が出されました。

県消費生活センターからのお知らせ

特殊詐欺ご注意ください!

令和7年中の群馬県における特殊詐欺の被害総額は約17億4090万円（SNS型投資・ロマンス詐欺含む）に上ります。特殊詐欺の多くは、1本の電話から突然始まります。手口の特徴をしっかりと把握し、対策しましょう。

主な手口の特徴と対策

①ニセ警察詐欺

警察官や検事等を名乗る者が、「あなたの口座が犯罪に使用されている」と電話やSNSで不安を煽り、「口座を調査する」と言いつつ、現金をだまし取ったり、指定口座にお金を振り込ませたりする。

【対策ポイント】

●警察は絶対にSNSで連絡しません。電話で「調査対象」とは言いません。SNSのビデオ通話で警察手帳や逮捕状等を見せません。これらに該当し、お金を渡す（振り込む）ように指示されたら詐欺です。

【対策ポイント】

●「所属・名前」を聞いて、すぐに110番しましょう。

【対策ポイント】

●詐欺の電話があったらすぐに消費者トラブルの相談は110番

【対策ポイント】

●警察への相談、問い合わせは188番

【対策ポイント】

●詐欺の電話があったらすぐに消費者トラブルの相談は110番

【対策ポイント】

●詐欺の電話があったらすぐに消費者トラブルの相談は110番

【対策ポイント】

●詐欺の電話があったらすぐに消費者トラブルの相談は110番

フードドライブ「おすそわけ&医療・介護相談会」

日時 10月17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

☆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、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!

詳しくは、生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

2026. 10 月号
医療相談室

より良い睡眠をとる

日本では4～5人に1人が睡眠の悩みを持つといわれています。人間には約24時間周期の体内時計が備わっているため、長時間起きていればいずれ眠るという仕組みになっています。

しかし現代では照明の普及により生活が夜型化する傾向にあり、夜遅くまでスマートフォン等の電子機器を使用する、交代勤務のために体内時計に逆らって起きているなど睡眠不足となりうる要因が増えています。

NHKの国民生活時間調査によると、2020年における平日の平均睡眠時間は7時間12分であり、19

60年代と比べて1時間ほど減っています。

睡眠時間の減少は働く世代に限ったことではありません。高齢者においては自然に眠りが浅くなったり、夕方に寝て未明に起きるというように睡眠時間の前倒しが生じたりします。また退職などのライフステージの変化、家族の死や自身の体調への不安などがストレス要因となり、不眠になりやすいといわれています。

睡眠不足が及ぼす影響

私たちは眠っている間に脳と身体を休ませながら記憶を整理し定着させます。最適な睡眠時間は6～8時



利根中央病院
総合診療科 医師
佐藤 聖佳

間とされますが、睡眠時間が少ないと注意力や判断力が低下し、事故や仕事上のエラーが生じる危険性が高まります。

慢性的な睡眠不足は子どもの学習や成長を妨げたり、ホルモンのバランスが乱れることで肥満、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を引き起こしたりします。自律神経機能が低下することで抑うつ、不安といった心の不調にもつながります。

規則正しい生活を

① 体内時計を整える

できる限り決まった時刻に起きて朝食をとることで体内時計が整います。平日と休日とで起床時刻を大きくずらさないことも大切です。

休日に遅くまで寝ていると体内時計が後ろにずれ込み、翌日に「時差ぼけ」と同じような状態になります。



す。休日に「寝だめ」をすることは医学的にはできないといわれています。毎日必要な分だけ眠ることが重要です。昼寝をする場合は午後3時頃までに、30分以内が目安です。

長い昼寝や夕方の仮眠は夜の寝つきを悪くしたり眠りを浅くしたりして、翌日また眠くなるという悪循環につながります。

日中の運動は睡眠に効果的といわれていますが、寝る直前に激しい運動をすると身体が活動モードになってしまうため避けましょう。睡眠の改善に適した運動方法は現在明らかになっていません。買い物や掃除などの活動を含めて、一日の活動量を無理なく保つことが大切です。

② 寝る前にリラックスを

夜になると眠りを促すメラトニンというホルモンが分泌されます。スマートフォンやテレビなどの強い光を寝る直前まで浴びるとメラトニンの分泌が抑えられ、体内時計が後ろにずれ込み寝つきが悪くなります。

布団に入ったらスマートフォンを見ない、夜は明るい照明を避けるといった工夫も効果的です。眠くないのに無理に眠ろうとするとかえって緊張して眠りから遠ざかるため、寝床から出て音楽を聴いたりストレッチをしたりしてリラックスしてから寝床につくようにしてみましょう。

入眠時刻が遅れても起床時刻を一定に保つことで、入眠時刻もやがて安定していきます。

寝る直前の熱いお風呂は寝つきを悪くする可能性があります。少しぬ

るめの湯で、就寝の1～2時間前には入浴を済ませるように心がけてみましょう。夕方以降のカフェイン摂取、夜食の食べ過ぎや寝酒も寝つきを悪くしたり、夜中に目覚めたりする原因となります。



おわりに

ここまでにお話しした事を一度に始めるのは大変です。効果的なリラクゼーション法は一人ひとり異なります。ご自身に合った方法を取り入れながら、自然で質の良い睡眠をとることが大切です。

ただし、生活を工夫してもなかなか改善しない場合には、激しいびきや呼吸停止が起こる「閉塞性睡眠時無呼吸」や、脚の不快感で寝つけない「むずむず脚症候群」などの疾患が隠れている可能性があります。睡眠について不安や気になることがある方はご相談ください。

〈参考資料〉

- ① NHK 放送文化研究所…
2020年国民生活時間調査
- ② 厚生労働省…
健康づくりのための睡眠ガイド

2023

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

草むしり (依頼者：80代女性)



「一人暮らしで足が悪く、杖を使用しての歩行で自身では困難」とのことで草むしりを行いました。みんなで手分けをしながら作業し、とてもきれいになりました。

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	
利用者宅や協力者宅	
・機械持込	1回 500円

生協くらしサポートセンター ☎ 0278-22-2300

班会活動

月夜野東支部 真庭政所合同班



利根歯科診療所中澤先生より「お口の健康法」を教えてもらい、みんなでロングピロピロを実践しました。「難しいわ」「続けなくちゃね」とみんな健康（けんこう）を目指して頑張ります。

川場支部 中野班



心筋梗塞と循環器センターの話をテーマに開催。病気を予防するための情報がたくさんあり「勉強になるね」「食事を意識してみよう」と参加された方で意識が変わったようでした。

サークルが増えました!!

薄根支部 テニスサークル“風”（かぜ）



かれこれ20年続く仲間と週末に集まり、ゆるく健康維持としてテニスを楽しんでいます。平均年齢は70歳！健康長寿を目指します！

まちかど健康チェック

高山支部



高山温泉ふれあいプラザで握力・血管年齢・体組成測定を実施。常連さんに加え「気になる!」「測定してください」と興味を持ってくれた方が多くいました。

昭和東・昭和南支部



昭和の湯にて、定期開催。入浴される前にご夫婦で「やってみようよ」と楽しそうに測定を受けていただきました。

＊ 糖尿病教室のお知らせ ＊

日時 11月14日（土）

9:30～受付 10:00開始

会場 利根中央病院 1階 組合員ホール

- ① 糖尿病ってどんな病気？
- ② 食事療法って難しい？



今回は上記テーマを医師、管理栄養士の専門スタッフが分かりやすく説明します！

参加費は無料です。どなたでも参加ください！

ご不明な点は、利根中央病院内科（Aブロック）☎0278-22-4321 までお問い合わせください。

健康づくり委員会主催 すこしお推進企画第一弾
～すこしの塩分ですこやかな食事を～

日時 11月19日（木）13:30～15:30

場所 昭和村活性化センター

定員 30人 ※定員に達し次第申込終了とさせていただきます。

参加費 無料 申込締切 11月10日（火）

「すこしお」をご存じですか？

誰でも簡単にはじめられる

「すこしお」に関する学習講

演会とみそ汁飲み比べをおこ

ないます。



生協 ハート市

販売予定

新米、さつまいも、里芋、にんじん、小松菜、わさび菜、ほうれん草、かぶ、なす、ねぎ、デザート、飲み物

日時 10月10日（土）10:00～11:00

会場 とね虹の里 ※雨天中止

みんなの食堂 にぎわい広場

10月10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

限定 50食 だれでも無料 カレーライス
※アレルギー対応できません

- すこしの塩分ですこやかな食事を
- 生協ハート市
- みんなの食堂にぎわい広場
- LINE お友だち募集!!

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

厨窓開めて朝餉や今朝の秋
電線にトンボがちよつとひとやすみ
雨霽れて闇を深める虫時雨
秋になり休み時間に読書哉
吹かれ来て葉裏に沈む秋の蝶
窓あけて日増しにめだつゴーヤかな
凸凹の揺るがる戦地星流る
錠かたく寝まる古墳や星月夜

短歌

幼な子は母を捜して首を振り
母を見つけて笑顔満開
蝉までも別れ惜しんで鳴き競う
暑きあの日は夫の終焉
わが家にはボーナスはなし嫁さんの
油のための秋ナスうまし
マスクアット甘き香りの宝箱
開く笑顔を想う秋かな

川柳

ルールなしアメリカ政治どこへ行く
うしろのうしろに
うしろのうしろに
うしろのうしろに



沼田市利根町
星野 悦代
（絵手紙クラブ）

作品募集

今月は25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
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。
〒378-0105 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