

医療費でお困りの方ご相談ください
無料・低額診療事業を行っています

前橋協立病院	TEL:027-265-3511
太田協立診療所	TEL:0276-45-4911
前橋協立診療所	TEL:027-231-6060
桐生協立診療所	TEL:0277-53-3911
協立歯科クリニック	TEL:027-265-6601

くらしと健康

第705号

1月号 / 2025年

群馬中央医療生活協同組合
 発行 371-0811 前橋市朝倉町830-1
 発行人 長谷川敦子 TEL 027-265-3531
 編集 ぐらしと健康編集委員会 FAX 027-265-3532
<http://www.kyouritsu.org/>

2024年11月9日(土)にポッチャ大会を開催しました。小さなお子さんのいる家族や、中学生、お年寄りまで参加し大変な盛り上がりとなりました。前橋協立病院からも医師と看護師がチームを組んで参加し、地域の方々と交流を深めました。



二〇二五年

迎春



新年のご挨拶



群馬中央医療生活協同組合
理事長 半澤

正



あけましておめでとうございます。今年一年が希望の持てる年になることを願っています。

昨年は1月1日に能登半島地震があり、復旧が遅々として進まない中、新年を迎えています。1日も早い復興を願っています。ウクライナへのロシアの侵攻が始まって、この2月で丸3年になります。ガザの悲惨な状況は深刻化しています。中東情勢は、シリアのアサド政権の崩壊など、激変しています。停戦、平和を心から願っています。今年是被爆80周年です。昨年は核兵器の非人道性、核廃絶を長年訴えてきた日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)がノーベル平和賞を受賞しました。ロシアが核兵器の使用基準を引き下げると核戦争の危機が大きくなっている中、それを押し戻す契機にこの受賞を活かしていく必要があります。

日本被団協の田中熙巳さんは授賞式で「人類が核兵器で自滅することのないように」と訴えました。さらに日本政府が原爆の犠牲者に国家補償をしていない事実にも言及しました。日本政府は戦争の責任をとることを避け、民間人への補償を拒否しています。わたしたちはこの事実の意味を考えておく必要があると思います。

昨年の秋の衆議院選挙では、裏金問題の影響を受けて自民党が大きく議席を減らし、自公政権は少数与党になりました。熟議の国会が期待されるなどと報道されましたが、年末の臨時国会を見る限り、まだまだという印象です。今後に期待したいと思っています。

昨年12月2日から健康保険証の新規発行が行われなかったことになりました。マイナ保険証による窓口トラブルも心配されますが、最大の問題は、マイナ保険証は事実上、5年毎に被保険者(国民)の責任で更新手続きを行わなければならない点です。これまでは被保険者が被保険者(国民)1人1人に保険証を届ける義務を負っていました。国民皆保険の危機かもしれません。

さて、前橋協立病院の新築移転は建設費の高騰などにより、現病院の大規模改修に方向転換せざるを得ませんでした。しかし、生活支援型病院、みんなのコミュニティ拠点という変わらない目標に向けて、努力を重ねていきましょう。

高齢者世帯、中でも独居高齢者世帯が増加していきませんが、それに対応できる拠点づくりは、すべての世代の安心にもつながります。

ぐらしに希望の持てる地域づくりを目指して、今年も、ともに進んでいきましょう。

今月号のちようしんきは3面に掲載します

組合員に聞く！健康長寿の秘訣

健康長寿と聞くと、誰しもが元気で長生きをしたいと考えます。医療生協の健康づくりは、人と繋がり、生きがいを持ってくらししていく事です。地域で活動する医療生協の組合員には、年齢を重ねても驚くほど元気な方がたくさんいらっしゃいます。今回は、各地域でイチオシの元気な組合員に、元気の秘訣を聞いてきました。皆さんも記事を読んで、元気に新年を迎えましょう。

かぎ針編みで広がる交流

前橋地区・木瀬東支部の三浦サエ子さん(87歳)は、支部運営委員を担っています。趣味は“かぎ針編み”でお洋服や小物を作ることが大好きです。バスツアーの旅行に参加することも趣味の一つでしたが、コロナ禍をきっかけに参加することが少なくなりました。しかし、以前バスツアーで出会った60代の方とお友達になり、かぎ針編みで作った小物をプレゼントすると、相手の方からもお礼に果物が送られてきて、今でも楽しいやり取りが続いています。趣味から繋がった人との交流が三浦さんの元気の源です！



笑顔輝く仲良しコンビ

前橋地区・上川支部上佐鳥班の吉川ミへさん(90歳)と森瑠璃子さん(91歳)は仲良しコンビ！小学校からのお友達で、お互い農家育ちということもあり、見栄を張らず心を許せる関係です。2人の元気の秘訣はよく食べて、よく動くこと！！戦中・戦後を生きてきたので、食べ物を大切に、好き嫌いなく何でも食べます。また、グランドゴルフや輪投げ、班会などに参加し、体を動かすことや人と会って交流をすることも大好き！2人のキラキラ輝く笑顔と楽しいおしゃべりも元気の源です！



新しいことにもまだまだ挑戦！

前橋北支部の増田妙子さん(89歳)は、支部運営委員を担い、くらしと健康の配布もしています。医療生協の班会や地域の健康教室に通うことが増田さんの楽しみです。夫婦で営んでいた理容師のお仕事を息子さんへ手渡してから、にぎにぎクラブ班会での体操を10年以上続けています。他にも、微スケッチ体操という太極拳や、ロコモ体操、グランドゴルフ、老人会の役員も務めます。最近始めた健康マージャンでは「負けたくないので頑張る役を覚えたい」とやる気満々！他の運営委員さんも「増田さんは明るくてクヨクヨしないし、いつも笑っているところが良いね」と一緒に活動できることを喜んでいました。夜7時には寝床につきます。起きたら、お医者さんから勧められた体操をします。素敵な先生や仲間と一緒に過ごすことと、自分の体をいたわることが、増田さんの元気と笑顔の源です。



なりゆきまかせ

前橋地区・あずま支部 高橋 浄(88歳) 現役で働いていた時の仲間と同人誌を発行。2023年8月に111号で終刊となるまで毎号エッセーを書きました。仲間から好奇心と調査に感心、と言われました。街のゴミ拾い、公園やお茶のみ保健室あずまの庭の雑草退治、気になるからやるだけ。花壇には花が咲いてほしいから手入れをします。老々介護の末、連れ合いを先に送りましたが、これも成り行きで、そうなったから出来ることをやりました。無理をしたとは思っていません。煙草は吸ったことはなく、アルコールは大病(膵臓がん)を患うまでは人並み以上にやりました。今はまったくやりません。幸いなことにすぐ隣にお茶のみ保健室あずまができ、毎週都合がつく限り出席しています。ですから今も多くの仲間、知人に囲まれています。体操したり、歌ったり、他の人の話を聞かせて頂くのも良い刺激になっていると思います。(寄稿)



今年もよろしく
お願いいたします



- 前橋協立病院 院長 岩森 秀樹
- 太田協立診療所 所長 加藤なつ江
- 前橋協立診療所 所長 高柳 亮
- 桐生協立診療所 所長 西上信太郎
- 協立歯科クリニック 所長 半澤 正
- 《訪問看護事業所》
 - 広瀬訪問看護ステーションたんぽぽ
 - 城東訪問看護ステーションたんぽぽ
 - 東長岡訪問看護ステーションたんぽぽ
- 《訪問介護事業所》
 - ホームヘルパーステーション石原
 - ホームヘルパーステーションまゆ
- 《居宅介護支援事業所》
 - 在宅介護支援センター朝倉
 - 介護支援センター石原
 - 桐生協立居宅介護センター
- 《地域包括支援センター》
 - 前橋市地域包括支援センター南部
- 《通所介護事業所》
 - デイサービスセンター虹
- 《地域密着型サービス事業所》
 - ふれあいの家六供
 - みんなの家つつみ

細く長〜く！

館林支部・板倉健康クラブA班 寺島 陽子 (77歳)

私たちの班会は5〜6人で、近くの集会所に集まって毎月1回開催しています。私たちの住んでいる場所は群馬の東のはずれ、ツルの形の口ばしの先端といえはイメージが沸くでしょうか。すぐ近くは栃木・埼玉・群馬の県境が田んぼの畔にあります。



もともとご近所さんのつながりが深い農村地帯で仲よく助け合っている地域ですが、最近は特に医療生協の班以外にも9人ほどの「お楽しみ会」ができて、月1回の開催に班員全員が参加しています。

医療生協班会は松尾先生の指導ももちろんまじめに受けていますが、それ以外はビデオ体操だったり、どこかに食事にいったり、おしゃべり班会だったりゆるいつながりを大事にしています。気分をリフレッシュすることも健康を維持する一因だと思います。後期高齢者ばかりの班ですが「セルフケアをもっと大事にしてください」という先生の強い指導を心に、これからも多分続けていけると思います。(寄稿)

外へ出かけてパワーチャージ！

桐生地区・中央支部の金子賢さん(90歳)は、現在中央支部の顧問として支部を支えます。元気の秘訣は遊びが大好き！趣味も多いこと。買い物や外食にもよく出掛けるそうです。毎週水曜日はみんなの家つつみの地域交流室で囲碁班に参加、森山支部長と対決し、一二を争う腕前です。また公民館で開催する書道教室にも週1回通います。中央支部の道の駅めぐり班で川場田園プラザに行った時は、買い物かごにたくさんの野菜やジャムを買い、一休みしているかと思ったら地ビールをラッパ飲みしている姿がワイルドでした(笑)。また、7月にイオン太田店に寄った時は女性にまじりソフトクリームを食べる姿も。みんなの家つつみの外回り委員会のメンバーでもあり、今年も栽培したシャインマスカットと一緒に堪能しました。外に出る機会や人とのつながりが多いことが金子さんの特徴の一つです。でも何と言っても、奥様の愛情たっぷりの手料理が賢さんの健康を支えているようです♥



平和のために長生きを

太田地区・宝泉支部 竹中 章夫 (81歳)

定年退職して21年。旅行やご近所付き合いと、毎日の晩酌を楽しんでいます。煙草も随分減らして、22年前の一日18本から今は6.5本。この調子だと94歳でやめられる？睡眠も非常に不規則で、不健康そのものの私に「くらしと健康」の原稿依頼が来るとは！



心当たりがあるのは、退職教職員の会のボウリング大会優勝の時のコメント。「平和行進で歩いたのが良かった」と書いたのがどなたかの目に留まったか。たしかに平和行進だけは歩けるかぎり続けたいと考えています。これは健康のためよりも意地のようなものですかね。

故あって毎年広島へ行っていますが、行くたびに新しい発見をしています。今年は爆心地に最も近い本川小学校の遺構を見てきました。約400人の子どもたちの命が奪われました。

「核兵器は人間らしく死ぬことも、人間らしく生きることが許されない、人類と共存できない最悪の兵器である」ノーベル平和賞を受賞した被団協の代表が語ったことばです。

(寄稿)

診療所を支えキラキラ輝く

桐生北支部の荻野ます子さん(96歳)は、院所利用委員会と昼食ボランティアすみれ会のメンバーです。院所利用委員として2か月に1回の会議に参加しています。写真は桐生協立診療所外来で事業利用アンケートを呼びかけているところです。9時から12時まで一人一人丁寧に声かけをして下さいました。驚きです！すみれ会はボランティアで昼食を有料で提供します。月1回3人で活動し、地域の高齢者や職員に振る舞います。孤食になりがちな地域の方とおしゃべりしながら食事の場を提供し、フレイル予防にも役立っています。現在は1人でお住まいですが、近くに住んでいる息子さんと一緒に、旅行やウナギを食べに出かけるのも楽しみの一つ。息子さんが切った自宅の庭の草木をまとめて束ねるのは、ます子さんが行うそうです。そういえば院所利用委員会の環境整備で草刈りの時も手際よく作業してくださいました。本当に驚きです！診療所を長年にわたり支えてくださり、医療生協活動を通し活躍しキラキラ輝いています。



望だと思ふ。(齋藤)

貼られてる。元気があ
る子は夢中になって、壁か
らはがしたり貼り付けた
りして遊んでいる▼故や
なせたかし氏の絵本「あ
んぱんまん」が出版され
てから半世紀以上が経つ
が、これほど幼児に絶大
な人気を誇るキャラクター
は他にいない。当初は
「顔が食べられるヒーロ
ー」という斬新なキャラ
クターが大人には酷評だ
つたらしいが、子どもたち
からは人気を集め、以後
不動の地位を得るに至っ
た。まさに子どもたちに
支持されて大きく育った
作品なのだ▼アンパン
マンは平和なメルヘンの世
界だが、作者の思いが随
所に散りばめられている
。戦争とその後、苦し
い時代を生きてきたやな
せ氏自身が手がけた歌詞
には、「何のために生まれ
て何をして生きるのか」
という重いテーマがさら
りと歌われている。「戦
う」よりも「助ける」ヒ
ーロー。顔を食べられると
弱くなるのに、空腹の相
手にはためらわず差し出
す。敵のバイキンマンにだ
って手を差し伸べる。どん
な困難にも恐れないう諦
めない。苦しさの中でも
失わない強い優しさ。が
子どもたちの心に響くこ
ではないだろうか▼この
国には、アンパンマンで育
った子どもたちがたくさ
んいる。未来への大きな希
望だと思ふ。

ちやうしんき

小児科の診
察室に、子
どもたちに
もたちらし
のスポット
がある。診
察台に、手
作りのアン
パンマンの
マグネット
が貼られて
いる。元気
な子は夢中
になって、壁
からはがし
たり貼り付
けて遊んで
いる▼故や
なせたかし
氏の絵本「
あんぱんま
ん」が出版
されてから
半世紀以上
が経つが、
これほど幼
児に絶大な
人気を誇る
キャラクター
は他にない
。当初は「
顔が食べら
れるヒーロ
ー」という
斬新なカラ
クターが大
人には酷評
だつたらしいが、子ども
たちからは
人気を集め
、以後不動
の地位を得
るに至った
。まさにこ
どもたちに
支持されて
大きく育っ
た作品なの
だ▼アンパ
ンマンは平
和なメルヘ
ンの世界だ
が、作者の
思いが随所
に散りばめ
られている
。戦争とそ
の後、苦し
い時代を生
きてきたや
なせ氏自身
が手がけた
歌詞には、「
何のために
生まれ、何
をして生き
るのか」と
いう重いテ
ーマがさら
りと歌われ
ている。「戦
う」よりも
「助ける」
ヒーロー。
顔を食べら
れると弱く
なるのに、
空腹の相手
にはためら
わず差し出
す。敵のバ
イキンマン
にだって手
を差し伸べ
る。どんな
困難にも恐
れないう諦
めない。苦
しさの中
でも失わな
い強い優し
さ。子ども
たちの心に
響くのでは
ないか▼こ
の国には、
アンパンマ
ンで育った
子どもがた
くさんいる
。未来への
大きな希望
だと思ふ。

拡大号

地域活動アラカルト

配布者交流会 & 音楽イベント♪

朝倉支部

12月6日(金) ソプラノ・音楽療法士で朝倉町在住の石原理恵さんをお招きし、朝倉町集会所にて『歌を歌って免疫力をアップしよう!』というイベントを開催しました。

声を出すことの身体への効果、顔の筋肉の使い方、姿勢を整えることの大切さを石原さんの伴奏とともに、懐かしい歌を歌いながら学ぶことができました。



何より初めて参加した方もいて、運営委員の声掛けが実り、参加者の方々との交流が図れた、笑顔溢れるひと時となりました。 理事 片貝ひさ子

お正月飾りづくりで 繋がる仲間

あずま滝川支部

12月9日(月)に年末の恒例行事『お正月飾りづくり』を江田町公民館にて行いました。当日は19の方が参加し、講師が

準備した材料から好きな飾りを選んで作成しました。みなさん夢中で作っていて、材料の配置に頭を使いながら飾り付けをしていました。完成したお正月飾りは、同じ材料でも全く違うものができ、みなさん個性溢れる作品となりました。10月に行ったまちかど健康チェックに参加された方が今回も参加してくださり、良い繋がりになりました。

運営委員 小林アイ子



在宅医療について学ぶ

館林支部

11月29日(金)に館林支部主催で在宅医療学習会を館林文化会館にて行いました。講師に前橋協立診療所副所長の井上有沙医師をお呼びし、22人が参加しました。

井上医師からは、様々な職種が連携して在宅医療を支えていることや、エンド・オブ・ライフケアのこと、今後の在宅診療を検討していくために必要な知識や心構えのお話がありました。参加者の中には、在宅診療を経験された方や、特定行為の資格をもつ看護師もおられ、講演後も様々な意見や経験が出され、大変有意義な時間となりました。



『生活相談フードバンクin大泉』を開催 251人が来場

大泉千代田支部

11月30日(土)大泉町文化むらで「生活相談フードバンク」を開催しました。昨年とほぼ同じ251の方が来場され、開催時間は1時間半でしたが、人の流れが途切れることはありませんでした。

事前の準備では、大泉千代田支部の組合員に提供していただいた、たくさんのお米を仕分けしたり、すべての物資の仕分けや運搬を行いました。

地元企業の『味の素冷凍食品株式会社関東工場』から提供いただいた冷凍のゼリーやプリンも喜んでもらえました。帰りにゼリーやプリンをもらおうと、みなさんが笑顔になりました。またスタッフとのおしゃべりを楽しんでいる方もいらっしゃいました。今回のフードバンクの来場者も外国籍の方が多く、弁護士による生活相談3件と医師による健康相談1件も受け付けました。



秋晴れのもとで 新たな仲間とリフレッシュ～！

相生支部

相生支部主催による山西哲郎先生（群馬大学名誉教授）の「体操教室」を11月13日（水）に行いました。南公園（桐生市広沢町）に14人が集まりました。秋晴れのもとで芝生の上に裸足になり伸びをしながら寝転んで空を見る。二人組で手を組み仲良くぶらぶらしたり引っ張ったり引っ張られたり。「体を伸ばすと気持ちがいい～」。そしてゆっくり体をストレッチして歩きました。南公園は芝生や梅の木があり、とてもきれいに整備されています。医学体操指導者の松尾初美さんによる骨盤

底筋体操も芝生に寝転びながら行いました。太田市藪塚地域や支部のない広沢地区からも申し込みがあり、新たな参加者が増えました。「一人では外に出ないから運動する良いきっかけになった」、「外で体操してリフレッシュできた」、「呼吸筋ストレッチや骨盤底筋体操の資料が欲しい」などの感想が聞かれました。次回は1月22日（水）です。寒い時こそみんなで集まってリフレッシュしたいですね。



骨太クッキング 黒糖チーズケーキ作り

前橋北支部

12月2日（月）第三コミュニティーセンターにて『黒糖チーズケーキ作り』を行いました。前橋協立病院の阿久津管理栄養士を講師に迎え、参加者16人が4つのグループに分かれて調理しました。生地を合わせたリメレンゲの角を立てたり、おしゃべりしながらにぎやかにお菓子作りを楽しみました。

オーブンの中でチーズケーキが焼けていく間に、阿久津管理栄養士からカルシウムの取り方について講話がありました。ポイントは、カルシウムが入った食品をほかの食品と一緒に食べることで、体にカルシウムが吸収しやすくなるとのこと。やはりバランスよく食べることが重要なのですね。また、乳製品を使用したお菓子もおすすめで、今回のチーズケーキにもクリームチーズとヨーグルトをたっぷり使い、骨を強く太くすることを意識しています。美味しく健康づくりをする医療生協らしいイベントとなりました。



焼き芋大会「面白かったー！」と多くの声

新里支部

新里支部主催の第3回焼き芋大会が11月24日（日）に「ねぎし村」で開かれました。今年は昨年を上回る70人ほどが参加。一週間前に芋掘りを行い熟成させることができました。運営委員会で、できるだけ多くの組合員に役割を担ってもらおうと決めました。約300本の芋洗いは当日参加できない組合員にも参加してもらいました。当日も会場準備、受付係、生芋の販売、芋を焼く、燃料を準備する、焼き芋の引き換え等々を役割分担し、子どもも含めたくさんの参加者がそれぞれの役割を担いました。

当日は坂本さんのアコーディオン演奏から始まり、川内支部のうたごえ班によるギター演奏とともに青空に澄みわたるうたごえを響かせました。飛び入り参加で子どもたちがその場にある石ころや木の実や空き缶で作った楽器による「くまさん」の演奏にほっこりしました。花澤町子さんの「へっこき嫁ご」の朗読ではみんなで大笑い。最後に「上を向いて歩こう」や「折り鶴」などを参加者全員で歌い、大いに盛り上がりました。

今泉副支部長の手作りイモ窯で焼いたホクホクの紅あずまとなっちょりのシルクスイートを好みに応じて買い求め、頬ばりながら満足感に浸りました。コーヒーは相生支部の庭山さん、スープと子どもの遊びは太田の柴田さんと古屋さん、コーヒーとスープは無料です。埼玉県から参加した豊永さん親子はマロンクリームを持参し、さつまいものお菓子を皆さんに提供してくれました。野菜ソムリエの粕川さんがつくったお稲荷さんとけんちん汁は完売。健康チェックコーナーではピロピロによる呼吸機能と握力測定を行い、隣に医療生協の加入コーナーを設けました。

短時間でしたが、みんなで作り上げた焼き芋大会でした。参加者から「とにかく面白かったー!!」との声が多く寄せられ、地域のつながりづくりを目指した焼き芋大会は大成功でした。

理事 根岸好男



みんなの声

クロス・漢字・ワードの
ハガキから

(敬称略)

● 初投稿です。古希を過ぎてても初体験がいっぱいです。先日、パイヤを頂いて初めて調理して食べました。秋に孫が誕生し、初めての女の子でした。関節リウマチの痛みも初めて知りました。悲喜こもごもの初〇〇、来年も続くことでしょう。

(太田市 小豆丸子)

● 妻が今月誕生日が来るが、運転免許の更新の年に当たり、眼科で検査を受け、いつも涙が出るようになってしまったと森先生に伝えたとこ「結膜弛緩症」と云われ、手術を受けましたが何とか無事に免許が更新できて、ありがとうございます。

(前橋市 石原茂男)

● 今頃一年が過ぎるのが早いように感じております。夫の介護をしていて2〜3年、夫もつい先日天国へ行ってしまいました。今はとてもかなしくつらい日々ですが、生きていかなければならない現実です。こんなにも普通に身近におこるものとビックリしております。私自身もこの漢字ワードやいろいろ頭を悩つかい、ボケない様頑張りたいたいと思います。

(前橋市 ユキリン)

● 今年の猛暑は本当に大変でした。まわりの雑草ものび放題です。体のためには、寒さよりもいいかもしれませんが……。12月の声も聞こえてきて、1年間お世話様でした。

(太田市 くまちゃん)

● 地域活動アラカルトの記事で、どの記事を見ても大変楽しそうで、計画する方もやりがいがあると思います。今後、この様なイベントをお願い致します。スタッフさんご苦労様です。

(太田市 春山祐一郎)

● 老々介護です。夫は八十才で脳梗塞の後遺症のため要介護Iで、家の中を歩くのがやっとの状態です。心細さもありますが、幸いにも息子も娘も近くに住んでいて力になってくれて有難いです。来年も夫の介護頑張ります。

(前橋市 きまたん)

● 私は接客の仕事をしていまして。そして、今年の夏にコロナや手足口病にかかって、もう大変でした。手足口病は、子どもがかかる病気かと思っていたら、大人もなるのですね。

(玉村町 ピーコ)

● 自転車運転中のスマホ使用の禁止が少しづつ広まりつつあります。できれば道路歩行中の歩きスマホも禁止していたら、交通事故も少しは減らせるのでは、と考えます。

(前橋市 パプロ)

● 協立病院でのメニューールの治療トリハビリを経て、9月27日から「かけはし廣瀬」さんにお世話になっていきます。昔から何かを書くのが趣味なので、入所してからも、毎日、大学ノートに世の中のこと・リハビリの話題・その日の血圧体温ほかを認めています。漢字や文節の表現など、まさに日々頭と手の体操と思っています。欄外には後日のために小見出しも。

(前橋市 西林乗宣)

● 43年前の前橋Qのまち年末くじ引き大会特等の「新巻ジャケ」1匹、たった1枚のくじ券であてましたあ。年明け1月ペビーさずかっています!!(長女43ナツチャンです)忘れられない「新巻ジャケ」です。

(前橋市 ウンダラ)

● 「がん検診」まだ未受診があり、今予約を取り、合間を見て受診しています。年内に全て受診して新年を迎えたいと思います。来年も健康第一で!!

(桐生市 内装業)

● 友人から頂いた渋柿で初の干し柿作りに挑戦しました。皮はピューラで簡単に剥けました。2個を1本のビニール紐でくくり付け、5組程作りました。2階のベランダに吊るし、新年まで完成を待つばかり。果たして美味しく出来るか否か……。

(前橋市 いがりん)

第176回あずま支部俳句会 2024・12

「ちようしんき」確と読み込む十二月 星子

牛ふんを元肥に植えしチューリップ 浄

街角や花屋の灯クリスマス 丑男

十二月迷惑メール今日も又 麗子

お茶のみ保健室俳句会 2024・12

秋晴れのすみわたる空どこまでも 松ちゃん

青空に菊人形の勇姿かな Yちゃん

柿もぎに姉妹そろいしおしゃべりに 和ちゃん

冬空に皇帝ダリア高くゆれ Mちゃん

冬の朝皇帝ダリア高々と あこちゃん

すきま風異国の匂い香を焚く 章

投稿

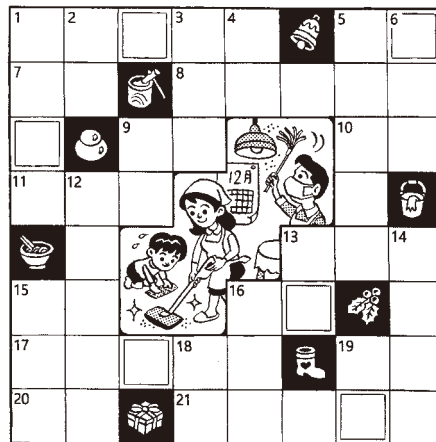
【川柳】
米値上げ生産農家効果なし

中島喜太郎



《解き方》
イラストをヒントにして、二重ワクの○文字をうまく並べてできる言葉は？

クロス・漢字・ワード <第305回>



「タテのカギ」

- カ士の最高位の称
- ……に引かれて善光寺参り
- ある結果になることを前もって何となく感じます
- 一年の終わり。年の……
- 服装や行いを整えること。……が良い人
- 道具、工具、英語では？
- 恩を……で返す人もいる
- イヤリングのことです
- 国境の長いトンネルを抜ける……国であった
- 住まいは巻貝の中
- 四つの角がある形
- 二人はコンビ、三人組は？
- 「……でも……」
- 冬は毛……のセーター

「ヨコのカギ」

- 対義語は「和食」
- ……「ばちマーヤの冒険」
- 背骨の下部から骨盤の上
- こよみ
- ……するより産むがやすし
- みそ……。お……粉
- 悲しいときや、感動したときに出る液体
- 昔の武器の一つ
- 「朱鷺」って読めますか？
- ニワトリの形をした風向計
- 猪……蝶
- 「鳥賊」は読める？
- 家計をやり……算段する
- 映画「男はつらいよ 幸福の……」

《第304回の答え》

アラマキジャケ(新巻鮭)



「ド」と明記。住所、氏名(匿名を希望の方はペンネーム)を必ずお書き下さい。
御意見・投稿等もお寄せ下さい。

《しめきり》
二〇二五年一月二十七日当日消印まで有効

《送り先》
〒三七一〇八二一前橋市朝倉町八三〇の一。群馬中央医療生協くらしと健康係

《応募方法》
解答 官製・私製はがきを使用。「第305回クロス漢字ワード」に図書カード五〇〇円分を進呈

《賞品》
正解者の中から抽選で五名

医療生協の事業所で一緒に働きませんか
職員募集のご案内

病院・診療所・歯科への通院治療、時には入院だけでなく、訪問診療や、介護が必要になればケアプラン作成から、通所・訪問・入所などの在宅生活を支える事業を展開し、健康づくりやコミュニティづくり、助け合い活動、困窮者支援など“地域の困った”を地域の皆さんと考え、あかるいまちづくり運動をすすめる医療生協が今！求められています。職員になって一緒に働きましょう。職員のご紹介もお待ちしています。

【募集職種】

- ◎既卒者
 看護師 薬剤師 臨床検査技師 介護支援専門員 介護福祉士 事務
- ◎2025年新卒
 看護師 介護福祉士 社会福祉士

【処遇】

- 給 与：規定による職種号俸 ※外部経験加算制度あり
 職種手当、処遇改善手当、通勤手当 等
- 社会保険等：社会保険完備（健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険）
 退職金制度（勤続2年以上）、企業年金基金制度
- 子育て支援：群馬県いきいきGカンパニー認証制度
 育児・介護休業規程（法律を上回る制度を用意しています。）
 保育園併設
- 各種休暇制度：特別休暇（業務免除日(月平均1.5日)、夏季休暇、慶弔休暇など）
 年末年始休暇 など
- 職員共済会：職員共済会に加入することで、医療費補助、休業見舞金、退職者慰労会慰労金など、様々な特典があります。
- その他：慶弔見舞金制度、勤続表彰制度 など

お問い合わせ先/生協本部総務部総務課 採用担当：堀口
 電話027-265-3531 メールjinji@kyouritsu.org

地域のみなさんへ

医学生・看護学生奨学金制度のご案内

前橋協立病院では、将来私たちと共に地域の医療を担っていきたいという意志のある医学生・看護学生の方に対して、就学の一助として奨学金の貸与を行っています。

興味がある方が身近にいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

<貸与額（月額）>

医学生 1～3年生 5万円 4～6年生 6万円
 看護学生 1～4年生 4万円

- ・奨学金は他の奨学金制度を利用している方でも応募できます。
- ・卒業後、一定期間勤務することにより奨学金の返済が免除されます。

【お問い合わせ先】

群馬中央医療生活協同組合 前橋協立病院
 〒371-0811 群馬県前橋市朝倉町828-1 TEL027-265-3511
 医学生担当（黒澤） E-mail：igaku-t@kyouritsu.org
 看護学生担当（川崎） E-mail：nurse-egg@kyouritsu.org

2024年度 自治体健診

前橋市

前橋協立病院

特定健診・大腸・胸部・胃・乳腺・子宮
 前立腺がん・骨粗鬆症・肝炎ウイルス検診

**2025年2月28日まで実施
 予約受付中！**

【ご予約・お問い合わせ】
 前橋協立病院健診室（平日：9：30～16：30）
 TEL 027-265-3511（代表）

前橋協立診療所

**予約受付中！
 早めのご予約がオススメです!!**

【ご予約・お問い合わせ】 TEL 027-231-6060

**医療費の支払いにお困りの方は
 ご相談ください**

無料低額診療事業のご案内

無料低額診療事業は、生計困難な方が経済的理由で必要な医療を受ける機会を制限されることがないように、無料または低額な料金で診療を行う事業として、社会福祉法に位置付けられています。

群馬中央医療生協は「一人ひとりのいのちが大切にされ、人権が尊重されるまちづくりに貢献する」という理念のもとづき、この事業に取り組んでいます。

◆減免の対象となる方

- 生計困難者で、1ヶ月の世帯収入が生活保護基準の140%以下の方は、収入額に応じて医療費の本人負担が全額免除または一部免除になります。
- 外国人、ホームレス・住所喪失不安定労働者、DV被害者等社会的援助を要する人などで、明らかに無保険の方は無料で診療を行います。

◆実施している事業所 ※問い合わせ及び相談窓口

前橋協立病院 前橋市朝倉町828-1 TEL 027(265)3511
 太田協立診療所 太田市石原町927 TEL 0276(45)4911
 前橋協立診療所 前橋市城東町3-15-28 TEL 027(231)6060
 桐生協立診療所 桐生市相生町2-554-7 TEL 0277(53)3911
 協立歯科クリニック 前橋市朝倉町830-1 TEL 027(265)6601

ひき続き食料支援物資提供に協力ください

<集めているもの>
 常温保存可能なもので、賞味期限2か月以上残っているもの
 （お米、缶詰、レトルト食品、インスタント食品、乾麺など）

理事会だより

●11月30日（土）定数27名中22名の出席で第6回理事会を開催しました。

主な議題

- ① 会務報告
 - ② 専門委員会報告
 - ③ 2024年度上半期経営到達及び今後の経営課題に関する件
 - ④ 2024年度活動の中間まとめに関する件
 - ⑤ 中長期事業計画推進議論に関する件
 - ⑥ 年末賞与資金調達に関する件
- 以上、報告・協議の上、提案どおり承認しました。

群馬中央医療生協はいま（2024年11月末）

組合員	35,200人
前橋・伊勢崎地域	組合員：26,261人
太田・館林地域	組合員：5,815人
桐生・みどり地域	組合員：2,988人
その他の地域	組合員：136人
出資金	9億6,682万4,400円
一人平均出資金	27,467円

前橋協立病院

前橋市朝倉町828-1

☎ 027-265-3511 (代)

ホームページ



2025年1月1日現在の診療体制
第2土曜日・日曜日・国民の休日は休診
及び年末年始(12月30日～1月3日)は休診

		月	火	水	木	金	土	
内科/総合診療	午前	初診	小林修 菊島	小林修	小野	弘中	小林修(第1/3/5週) 保田(第2/4週)	大宮
		予約外来	瀧口道 総合診療:保田 総合診療:瀧口由(第1/3週) 内科/心療内科:鈴木(第1/2/3/5週) 糖尿病:深津 塵肺:小林(第4週)	瀧口道(第2/4週) 工藤瑞 内科/心療内科:鈴木 糖尿病:深津 循環器:須賀 呼吸器:櫻井(第1/3/5週)	瀧口道 総合診療:宮澤 高柳(第2/4週) 内科/心療内科:鈴木 糖尿病運動療法:深津(第1/3週)	西上(第4休診) 総合診療:小林修 総合診療:瀧口由 糖尿病・甲状腺:松本	瀧口道 総合診療:瀧口由 西上(第2/4週) 内科/心療内科:鈴木 糖尿病:深津	瀧口道 西上(第4週) 内科/心療内科:鈴木(第1/4/5週) 呼吸器:砂長(第3週) 糖尿病・甲状腺:渋沢(第4/5週) 循環器:森(第1/3週) 神経・リハビリ:大竹(第3週)
	午後	初診	保田(第1/3週) 瀧口由(第2/4週)	工藤瑞	大宮	弘中	橋爪洋	
		予約外来	田ヶ原 松尾/石尾	野本 内科/心療内科:鈴木 糖尿病:深津 糖尿病・甲状腺:新井	野本 三浦章 菊島 肝臓:高柳	循環器:金古 糖尿病・甲状腺:綿貫(第1/3/5週)	田ヶ原 橋爪洋 心療内科:鈴木 循環器:小保方(第1/3/5週) 糖尿病・甲状腺:登丸 嚥下外来:矢島賢(第1/3/5週)	*夜間は予約患者さん専用外来となります。 *急患の方はいつでもご相談下さい。
	夜間	予約外来	内科/心療内科:鈴木	三浦章				
小児科	午前	一般	矢島 齋藤 佐藤	矢島	齋藤	矢島 齋藤	矢島 齋藤	齋藤 佐藤
		予約外来	神経発達:齋藤 (第2/4週) 精神衛生相談:角田			アレルギー:矢島 (第3週休診) アトピー教室:矢島 (第3週のみ) 神経発達:齋藤	アレルギー:矢島 (第1週休診) 精神衛生相談:角田	
	午後	専門					乳児健診 齋藤(第2/4週)	
		予防		予防接種:齋藤 (第4週は午後3時迄)	予防接種:齋藤 (第3週休診)		(休診)	
夜間	一般	矢島	齋藤	(休診)	齋藤	(休診)		
	専門	神経発達:齋藤	喘息(予約制)第2休診:矢島			喘息(予約制)第3休診:矢島 神経(第3休診):齋藤		
産婦人科	午前	婦人科 産科	北原 (10:00~)	北原 (9:45~) 予約のみ	北原 予約のみ	北原 (第2/4週 10:00~) (第1/3/5週 9:00~)	北原(第1/3週) 西出(第4週)	
	午後	婦人科	北原	北原	休診(手術)	北原(14:30~)(第2/4週休診)		
	夜間	婦人科				北原(17:00~18:30)		
外科	午前		休診	飯島哲	飯島哲	飯島哲	大島	
	午後					乳腺:長岡(予約制)	休診	
整形外科	午前		岩森	岩森	岩森	岩森	岩森(第1/3週)	
	午後		岩森	岩森	(岩森) *手術の場合は休診	岩森(第3週休診)	岩森	
脳神経外科	午前				朝倉	朝倉		
	骨			茂木(8:30~10:00)				
眼科	午前		山田	森	森	山田	山田	
	午後			手術	森		休診	
皮膚科	午前				工藤隆			
内視鏡	午前	胃	岡村	柿崎	高草木	植原	坂本	
	午後	腸	岡野		山崎			
健診	午前		塩島	伊藤	塩島	瀧口道	深澤	
	午前	聴・聴		飯島	飯島	飯島	大島	
	午前	婦人科		根岸	飯島	根岸	根岸/北原	
小児科受付時間		午前8:00~11:30 夕方16:45~18:30(月・火・木) *水・金の夜間外来(一般)は休診となります。		その他の科の受付時間		午前8:00~11:30 午後14:00~16:00		
救急患者さんにおかれましては、この限りではございません。電話にてお問い合わせ下さい。								

太田協立診療所 太田市石原町927 ☎0276-45-4911

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	加藤 江田(第1/3/5) 朱(予約)(第2/4)	加藤 遠藤	加藤 遠藤	遠藤 服部	加藤 遠藤	第1週 遠藤 吉岡 第3週 加藤 堀口 遠藤 第4週 加藤 吉岡 第5週 遠藤 吉岡
午後 14:00~17:00	小泉	遠藤 (15:00~)	江田	伊藤 遠藤	加藤 (15:00~)	
夜間 17:00~		加藤				
訪問診療	加藤	遠藤	加藤		遠藤	
内視鏡	櫻井	野田				小澤

*糖尿病の方、健診・予防接種などの検査や経過観察のある方は、なるべくお早めに受付をお願い致します。
*新型コロナウイルスワクチン接種のため、午後の診療時間が一部変更となる場合があります。

桐生協立診療所 桐生市相生町2-554-7

予約制(予約外受付可) ☎0277-53-3911 (予約電話)

受付時間	診療開始	月	火	水	木	金	土
診療科	午前8:30~12:00	9:00~	西上 小林(第1/2) 西上(第3~5)	西上	鈴木(第4以外) 西上(第4)	小林	西上(第1/3) 片岡(第4/5)
	午後15:00~17:00	15:30~	西上 (第1以外)	西上	西上	西上 (第2休)	
内科	夜間17:00~19:00	17:00~			西上 (第2/4週)		

介護に関する問い合わせ TEL:0277-53-3912
外来受診送迎実施中 (当生協組合員のみ、事前登録必要)

*第2土曜・祝日 休診

前橋協立診療所 前橋市城東町3-15-28

*インフルエンザ・新型コロナ予防接種 予約受付中!

☎027-231-6060

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	高柳(11:00まで) 井上	高柳(11:00まで) 桑原	桑原 谷口	高柳(11:00まで) 井上	高柳(11:00まで) 桑原	4日:高柳 18日:井上 25日:谷口
予防接種 11:30~	新型コロナ インフルエンザ	新型コロナ インフルエンザ	新型コロナ インフルエンザ		新型コロナ インフルエンザ	
午後 15:30~17:00	高柳	桑原	井上	井上	井上	
夜間 17:00~18:30	高柳				高柳	

発熱外来をおこなっています。風邪症状がある方は、事前にご連絡ください。
2024年度前橋市自治体健診受け付けています。ご希望の方はご連絡ください。
*レントゲン:月~金曜日の午前中 *胃カメラ:月・火・木・金曜日午前
*休診:土曜日午後・第2土曜日・日曜日・国民の休日 *訪問診療を行っています。詳しくはお問い合わせください。

協立歯科クリニック 前橋市朝倉町830-1

☎027-265-6601

	月	火	水	木	金	土
午前 8:40~12:00	半澤	半澤 (偶数月第3休診)	半澤	半澤	半澤 (第2~5)	半澤 (第1/3/4/5)
	菅間	菅間 (偶数月第3)	菅間	菅間	菅間 (第1)	菅間 (第2/4/5)
	桑原	桑原	桑原	桑原	桑原	桑原
午後 火・金 12:30~16:30 月・水 13:30~16:30 木 15:00~16:30					半澤 (奇数月第4)	*歯科医の研修等で変更になることがあります。担当制を希望される方は、お手数ですが事前にお問い合わせ下さい。 *待ち時間をなくすために、予約制になっております。お電話で予約できます。 *診療時間中の急患は随時受け付けておりますので、ご連絡ください。 *訪問診療をご希望の方は、お問い合わせ下さい。
					菅間 (奇数月第4休診) 桑原	
夜間 17:30~20:00 (土日は17:00~20:00)		菅間 (第2,4,5 17:30まで)			半澤 (第1)	菅間 (第2~5)

あくまでも、基本体制のため、診療月によっては、祝祭日、休日の取得等による変動がありますので、ご了承ください。

診療体制は毎月変わる可能性がありますので、受診の際は最新号の「くらしと健康」をご覧ください。事業所へお電話でお問い合わせ下さい。