

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681号
1月号/2023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/

定価 1部 30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



群馬中央医療生活協大泉千代田支部主催
『コロナ禍生活相談&フードバンクin大泉』

あけましておめでとうございます。昨年もういろいろなことがありましたが、中でも2月24日に始まったロシアによるウクライナ侵攻が時代を変える大きな出来事だったように思います。これにより世界的にはエネルギー価格、食糧・飼料価格などの高騰が加速しました。日本では、これらに加えて第2次安倍政権から続く「異次元の金融緩和」による大幅な円安が物価高を増幅しています。

さらに三木政権以降、おおむね守られてきた防衛予算のGDP比1%枠が取り払われ、NATOなみの2%、あるいはそれ以上にすることに踏み出しました。世界第3位の軍事大国に向かっていきます。岸田首相は今後5年間で43兆円の防衛費を確保するとしました。これは過去5年間と比べて17兆円の増加です。

一方で社会保障については、全世代型社会保障という言葉を使いながら、世代間対立をあり、大ナタを振るって使います。昨年10月に始まった後期高齢者の医療費2割負担の導入は現役世代の保険料負担削減のためとしていましたが、その削減額はわずかに月「数十円」でした。出産一時金の増額のために後期高齢者の保険料を引き上げると報道されています。「これまで、高齢者に給付が偏っていた」として高齢者の負担増を当然視しています。そして介護保険については利用者負担の原則2割化、ケアプランの有料化、要介護1・2の総合事業への移行などの議論が進んでいます。

そんな中で群馬中央医療生活協は2019年に決定した10年構想をすすめるなかで、今、新病院の建設に向かっていきます。生活支援型の病院、みんなのコミュニティ拠点づくりを目指します。ぐらしやすいまちづくりに向けて、今年も力を合わせていきましょう。



群馬中央医療生活協同組合
理事長 半澤 正

新年あいさつ



▼新型コロナウイルスの流行は、厚生労働省のまとめで、11月12日(18日)の全国の新規感染者数は、約57万4千人で、感染拡大の傾向は続いている。▼12月16日現在、県などの発表によると累計33万7466人と深刻な事態で、病床使用率74.6%と逼迫している。▼高齢者の重症化率、致死率はインフルエンザよりも、かなり高いと指摘されており、かつ、変異株への警戒も必要である。▼爆発的発生率について、調べてみると日本のワクチン接種率は、先進国の中でもダントツの最下位で、11月18日公表時点で、12%にとどまっている。▼政府は、流行「第8波」に備えた対策を決め「医療逼迫防止対策強化」を出し、大人数での会食や、混雑した場所への外出自粛などを要請しているが一方で、医療、検査、保健所等の抜本的な体制強化を行うどころか、医療機関に対して診療報酬さえ次々と減額させている。▼二次感染防止と早期治療のために、発熱外来の箇所数を増やす財政措置、検査センター設置と医師、看護師の派遣など、必要なあらゆる手だてを講ずるべきである。▼高齢者等への感染を防ぐために、無料PCR検査体制を抜本的に強化し、必要とする人に直ぐ検査が受けられるようにして、検査、抗原キットを事業所、学校、保育所などを通じて国民全体に配付し、その費用は、全額国庫負担とすべきである。

(笠原真)

わたしたちの理念:「一人ひとりのいのちが大切にされ、平和と人権が尊重されるまちづくり」に貢献します。

生活支える事業構想

2026新病院だより

NO. 3

前橋協立病院の新病院構想では、新たな病院の役割として「かかりつけ医機能」と「訪問診療の拡充」を掲げています。これらの役割はすでに現状でも担っており、新病院ではさらに強化していくことになります。前橋協立病院で中心を担っているお二人の医師から現状での役割・取り組みの様子などを紹介いただきます。

安心して相談できる

「かかりつけ医」



前橋協立病院 内科 科長 瀧口 由希

みなさんは「かかりつけ医」という言葉聞いたことがありますか？

かかりつけ医とは、生活や健康に関することを気軽に相談できる身近な医師のことです。高齢になると、体にさまざまな不調が生じて複数の医療機関や診療科にかかることが増えてきます。気づくと10種類以上の薬を内服している方も少なくありません。かかりつけ医がいると、処方されている薬をすべて把握し、似た作用の薬が重複処方されていないか、中止できる薬がないかどうかをチェックすることができます。必要に応じて、他の医療機関と診療内容の情報共有を行うこともあります。かかりつけ薬局を作ることもお勧めです。65歳以上になり介護保険が必要になると、かかりつけ医が主治

医意見書を書き、それをもとに市の審査会でのような介護が必要な段階にあるのが話し合われます。このように、かかりつけ医を持つことは様々なメリットがあります。

前橋協立病院では、地域の皆さんのかかりつけ医として役割を果たす医師が活躍しています。よくある病気に精通し身近な健康相談に乗ることを得意とするのが総合診療医・家庭医です。診察や検査を行い、高度専門医療が必要な場合には相談の上、適切な医療機関を紹介します。健康面の不安があるけれどまだかかりつけ医がないという方、体調不良があるけれどどの診療科にかかれば良いのかわからない方は、ぜひ当院に相談下さい。

24時間365日
在宅支える
「訪問診療」

前橋協立病院 訪問診療科 科長

宮澤 智久

今年度より訪問診療科科長に就任いたしました宮澤智久です。当院の訪問診療科では、内科医5名、整形外科医1名、小児科医1名で、訪問診療に従事しております。当院訪問診療科の特徴としては、病院からの訪問診療となるため、患者さんの希望や病状により適宜入院加療で対応することができ、御家族や患者様の要望にフレキシブルに対応できる点が挙げられます。近隣クリニックの訪問診療医からも、当院をバックベッドとして利用していただいています。引き続き良好な協力関係が築いていけるよう地域連携の強化を図り、地域包括ケアシステムの一助を担えるよう努力していきたいと考えております。



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

《地域密着型サービス》

ふれあいの家六供

みんなの家つつみ

帰還困難区域最後の視察

群馬中央医療生協平和まちづくり委員会では毎年福島原発事故被災地に赴く視察を行っていましたが、新型コロナウイルスの感染拡大により、2019年を最後に開催ができずにいました。その間、現地の様子を写した写真展の開催や現状について学ぶ学習会を開催しながら現地の訪問計画の検討を重ねてきました。

そしてついに、11月22日に3年ぶりとなる視察を開催することができ、組合員・職員合計19名で現地を訪れました。

今回も、以前の視察からお世話になっている伊東達也さんに現地の案内を、丹治杉江さんに群馬から同行していただきバスの中で現地についての説明をしていただきました。現地は来年4月に帰還困難区域が解除となるため、今回が最後の「帰還困難区域」の視察となりました。

今回は案内人の丹治杉江さんから寄せられた文章を紹介し、2月号に参加者の感想を掲載します。

私が生きているうちには終息出来ない

「福島原発事故」を忘れないでください

コロナ感染不安 先ではインフラ面 しっかりと見ていた と思います。

の中、感染防止の為に何も整備されて だき、さらに、 福島 原発事故から間 ながらの「福島原発 住めます」と帰還を 町宝鏡寺に建てら もなく12年。マスコ 被災地視察ツアー」 促す10軒だけ公共 シマ・ナガサキ・ビ 「復興・生活再建」を

を実施していただ 住宅が建設されて キニ、そしてフクシ 強調しますが、実際 きまして本当に有 いる。その脇には放 マ 非核の火」も見 は放射能がまだら 難うございました。 射性廃棄物の黒い ていただきました。 状に拡散した為、元

今回の視察は浪 袋がうず高く積み 今回は伊東達也さ の暮らしに戻れな 江町津島・榎葉町 あがり、もちろん空 んの被災地案内と い人は8万人余、自 ミニ講演を聞いて 死、孤独死、子ども

年以上住むことが 倍。 いただき原発の罪 たちの健康不安も 出来なくなつてし みなさんには原 深さを知っていた 増えています。喫緊 まった廃村、数キロ 発被災地の現実を だくことが出来た の問題は放射能汚

染水の海洋放出。海洋汚染Ⅱ魚介類の汚染は福島だけの問題ではありません。「低線量長期被ばく」の健康被害については未だ解明されていません。なぜこんな事になってしまったのか。絶対に忘れないでください被災地の事。悲劇を繰り返さない道を考えていきましょう。ぜひ来年もご一緒しましょう。

視察案内人

丹治杉江



宝鏡寺平和の火の前にて



富岡高校前にて



津島診療所にて



新任歯科医師紹介

協立歯科クリニック

歯科医師

浅見 里菜

はじめまして。歯科医師の浅見里菜と申します。12月1日から協立歯科クリニックに勤めさせていただきます。得意種目は自由形です。

出身地は前橋市で出身高校は前橋女子高校、大学は日本大学歯学部に通っていました。大学卒業後は沼田市にある利根歯科診療所で研修をしました。

私の性格はのんびりして

小さい頃から水泳をやっており、中学・高校・大学で水泳部に所属し、大学では主将も務めました。得意種目は自由形です。趣味は美味しいものを食べることです。なので休日は家族や友人と美味しいお店巡りをする事が多いです。

新年号特集

医療生協に出会えてよかった

地域で様々な活動に参加されている組合員さんに、医療生協に関わるようになって思うこと、組合員になってよかったこと、医療生協の良さや今年の抱負など語っていただきました

持病があっても「班会」で輝きたい



1980年の春に前橋協立病院は朝倉町に開設。

その前年に組合員になりましたが、私は、1983年に前橋協立病院で慢性の気管支拡張症と診断されました。若いときは症状もなく、医療生協や労働組合の活動に邁進することが出来ました。しかし、75歳になった一昨年8月からは、体力や免疫力の衰えもあり、咳・痰がひどく苦しくて難儀しています。

「ばらの会」班のストレッチは、ゆっくり筋肉を伸ばし20秒程度（一般的には30秒位）静止します。生協会館3階の和室で、毎週金曜日の午前10時から4名～6名が参加。高齢な方もいて、無理出来ないポーズはそれぞれが休むなり、好きなポーズをとります。皆が気軽に参加でき、楽しめます。

持病のある私でもついていけるので、リハビリになっています。

天川・天川原支部 岸 英夫

医療生協に出会えてよかった



元小学校の先生で熱心な組合員さんが近所にいて、医療生協の活動に誘われました。1991年のことです。町内に住んでいた元常務理事の森田さんの家に集まり、お茶のみ、おしゃべり、そしてストレッチ。

時にはバーベキューを。一方、なんでもやってくれる人だと言われ、給食の配膳や車椅子を押したりなど、いろいろとお手伝いし経験することになりました。

両毛線の高架の下の広場で、輪になって歌を歌いました。車椅子で来ていた人が、音楽がかかると立って踊りだしたのでびっくりして、すごいなと思いました。

そのころは栄養室が文京支部の担当で、管理栄養士の長谷川さんがいつも来ていました。当時は若くってとても可愛いかった。今は専務理事になっています。（談）

文京支部 吉野 幸子

家族でお世話になった医療生協



私は病気知らずで年に1回さわやか健診を受け、ウォーキング班、ロコモ体操などの班会に参加しています。義理の母の入院がきっかけで病院へ足を運ぶようになりましたが、いくつかの病院で入院退院を繰り返していました。はじめて協立病院に入院した時に感じたことは、看護師の気配りとやさしい対応に驚きました。母だけでなく、どなたにもやさしく対応されていたのは今でも忘れません。そして夫はがんを患い、他の病院でお世話になりましたが、言葉かけや心のこもっていない対応をされたこともあり、協立病院の良さが大変良くわかります。夫は退院後、協立歯科クリニックで入れ歯をつくってもらい「これで食べられる」と喜び、最後まで食べることができました。近くに医療生協の事業所がありとても安心しております。

六供支部 青柳 節子

機関紙の縁で仲間づくり出会いに感謝



組合員になって30数年、義父が前橋協立病院にお世話になってからです。機関紙がずっと届いていました。2年前理事の秋山さんが、機関紙を届けてくれたのがきっかけで出会い「縁」あって自身も機関紙を配り、ちょうど1年になります。班長の白石さんから声をかけてもらい、ロコモ体操、卓球に参加できました。班会では皆さん心よく受け入れてくれました。皆さんが深めてくれた縁で、11月より運営委員として活動に関わることになりました。何よりも顔を合わせておしゃべりができることに感謝です。班長さんの「いいことあるよ」のひと言で勇気づけられたので、私もひとりでも多くの組合員さんに声をかけ仲間を増やし、元気に楽しく1日でも長く活動を継続したいと思います。

あずま滝川支部 安生 敏子

23年新年の抱負



大間々支部の昨年のトピックは、支部運営委員会を定期開催したことだと思います。くらしと健康の仕分けの時に、運営委員と仕分けに協力していただいている方で話し合っています。女子会とは違いますが、残念ながら。数人で集まり「あ～だ」「こ～だ」とだべっています。活動の課題はそっちのけで・・・(笑)。集まっているいろいろ話していると「あんなこと」「こんなこと」したいという事になってきます。不思議ですが。

そんな中、先日話し合いで「大間々地域の古い街並み発見」をしようという事になりました。大間々町は、実はとても長い歴史がある街なのです。桐生市よりも歴史があるのですヨ。そんな「地元の街を歩こう！」と。実は、もう下見もして来ました。これからみんなで計画を練って提案しようと思います。楽しみです。

大間々支部運営委員会

健康体操班今年の抱負！



荻川北支部の健康体操班は月2回、熊野町集会場で開催しています。今年で8年目になります。参加のみなさんのこれまでの感想と今年の抱負を報告します。

- ・健康体操に参加して、普段使わない筋肉を体操班で刺激できるので、月2回でもやりがいがあります。今年も頑張ります。(Oさん)
- ・フィットネス教室にも通っていますが、ここでの脳トレはおもしろいのです。脳刺激を期待してます。(Yさん)
- ・なんとなくよく頑張ってるな！(Kさん)
- ・ピロピロは思ったより、日常生活ではできない体操なのでおもしろい。(Mさん)
- ・脳トレ体操がんばるよ！(Sさん)
- ・まだ参加して半年なので、関節が硬いのがわかります。今年も頑張ります(Sさん)
- ・今年も、もっと喜びが多くなるように頑張ります。(Sさん)

荻川北支部 健康体操班

「オマケ」の人生まだまだこれから



上毛電鉄に揺られ、路線バスに揺られ、時には自転車を漕ぎ遠足気分の通院三十年。前橋協立病院は1990年が初診で協立歯科クリニックへの通院も二十数年。まだまだ続く。前橋協立病院を受診したのは「組合員の家族」だったから。即日、済生会を紹介され、その数日後には入院。この時期を逃していたら、今年（或いは昨年）は三十三回忌。協立歯科クリニックに通い始めて十年程経った12月に群大の口腔外科を紹介され、右舌がん切除手術を受けた。昨年末に術後満十五年を迎えた。本当に医療生協に出会えてよかったと思う。三十年前、病院まつりや健康チェック、患者の権利章典は医療生協ならではのもの。医療生協らしさを伝え地域に貢献できるような人生を送っていきたい。オマケの人生はまだまだ続く。

新里支部 新井智恵子

おせっかい



私はほぼ名前だけの運営委員で、申し訳ないことに会議や日々の諸活動にはほとんど参加できていません。それでも都合のつく日に医療生協関係の行事があれば一緒に活動をしています。そんななかでも思うことは、誰かの生活や人生に寄り添える「おせっかい」が大泉千代田支部にはあるのかなあということです。誰かが誰かを気にかけて、その思いを共有し、また他の誰かに繋ぐことができる運営委員の皆さんは、とても素敵です。時には強引な場面もありますが、それが大泉千代田支部のできる「おせっかい」だと思っています。組合員さんに目を配り良かれと思うことをやっていく…近所付き合いがほとんどない現在においては貴重な存在かもしれません。自分自身に出来ることは限られていますが、そんな思いに少しでも協力していきたいと思っています。

大泉千代田支部 岩崎 敏樹

セルフケア『ゆるHIIT』の実践を、子どもたちの『未来を先食い』しないためにも



私は、今年41年の「渡良瀬川にサケを放す会」を先輩たちから引き継ぎ、事務局をやっている。明治時代富国強兵策で足尾銅山鉱毒事件が起こり『未だに終わらない』。宇井純が、『公害』を『未来への先食い』で『世代間戦争』と言い換えてみたらどうだろう」とまで提起していることに衝撃を受けた。実際地球温暖化のためサケ受精卵入手は困難を極め、活動が危ぶまれる。そこで、足尾への植樹活動も実施することにした。ぜひ行きたいのが、植樹用の土と水・苗木セット3つ分ほどを持ち、千段もの木の階段を登り詰めた禿山の頂上です。そのためにも松尾先生の『ゆるHIIT』を実践したい。11月のセルフケアスクールでの皆さんのHIITの進化に大きな刺激を受け、皆さんの活動の原動力はここにあると確信。大いに学び実践し続けたい。出会えて感謝です。

館林支部 滝田江美子

地域活動アラカルト

ほくほく、ねっとり美味しいね！

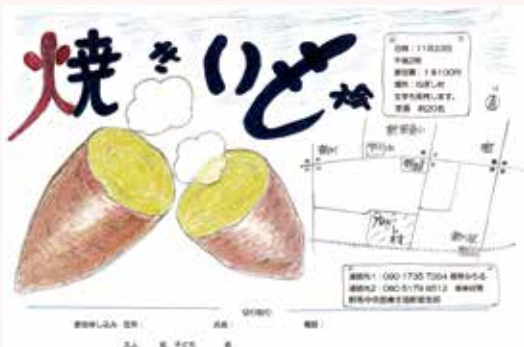
「秋のおいしい会」焼き芋大会 **新里支部**

新里支部は、11月27日（日）午後2時から、ねぎし村（根岸好男理事宅）を会場に参加費1本100円で焼き芋大会をしました。23日に開催予定でしたが雨天のため延期となりました。日程が変更となったため参加できなくなった人も多く心配していましたが、飛び入りで参加の人もいたため大人22名、子ども4名、やぎ2頭の参加でとても賑やかでした。当日は強風で、また延期かと危惧しましたが午後は風も止んで良い秋日和となりました。

今泉副支部長が手作りした大きな石焼き芋釜で焼きました。焼き芋が柔らかくなるまで、新里町内の各所で指導している岩井さんによる健康体操をしました。みんな真剣に体を動かし、身体がほっこりとしてきた頃、ちょうど焼き芋もほっこりと食べごろになりました。ねっちりしたシルクスイート、ややねっとりした紅あやか、ほくほくした紅あずまとそれぞれの食感を楽しみ、美味しさにほっこりと満足顔の皆さんでした。子どもたちも焼き芋を頬張りながら今泉さんが連れてきたかわいい子山羊と一緒に遊び回っていました。

サプライズで岩井さんが自然薯を、大門さんが手作り蒟蒻を、佐藤さんがジュースを、持ってきてくれて思わぬお土産をいただき感謝です。また、時間のある人は畑の野菜（春菊、チンゲンサイ、にら、ピーマン、キャベツなど）を収穫して終了となりました。この焼き芋大会で新たなつながりづくりもできました。また、何十年ぶりの再会に驚いた方もいました。つながりづくりは健康づくりに役立ちます。これからもこのような楽しいつながりの場所づくりを計画していこうと思っています。

理事 根岸好男



仲間の作品コーナー



うさぎの家族 関根英子さん、近藤タミ江さん

コロナ禍生活相談＆フードバンクin大泉 来場者250人！

～「生活が苦しく、子どもに我慢ばかりさせている」と、声を詰まらせながら食料を受け取る姿も～

大泉千代田支部

11月6日（日）の10時から12時まで、大泉町文化むらにて、はじめてのフードバンクに取り組みました。2021年度の大泉千代田支部総会に、群馬民医連事務局の町田茂さんを講師としてお招きし、『地域に医療生協がある大切さ』と題して『新型コロナ生活相談ダイヤル』の取り組みなどを報告してもらいました。そして、一年間支部の組合員に『生活相談ダイヤル用の小銭のカンパ』を募りました。今回の共催団体でもある『反貧困ネットワークぐんま』への寄付が3万円を超えていたことから、その寄付をもとにしての取り組みということで主催団体となりました。他にも『北関東医療相談会AMIGOS』『法テラス群馬法律事務所』『消費者支援群馬ひまわりの会』『群馬民主医療機関連合会』『群馬社会保障推進協議会』などの参加団体のお陰で開催できたことに感謝しています。

大泉千代田支部の組合員からも玄米330kgや精米した米を5kgの袋詰め24袋も提供してもらえました。運営委員とサポーターで連日フードバンクの準備を頑張りました。当日は、外国籍の方を中心に188人に食料品などを渡すことができましたが、来場者全員へ渡すことはできませんでした。「『ありがとうございます！』と挨拶して帰るみなさんを見て涙があふれてきた！」と感想を言ってくれたのは運営委員の木本洋子さんです。弁護士や医師の参加もあり、生活相談9件と医療相談2件もありました。

大泉千代田支部では次回開催も考えています。お互いさまの気持ちを忘れずに、できる人ができることをして、今生活にお困りのみなさんのお役に立てれば幸いと思って活動していきます。引き続き、小銭のカンパや食料提供など、みなさまの温かいご支援をお待ちしております。

副支部長 小野里充弘



フードバンク会場 7割が外国籍の方でした。



六供支部ニュース もうすぐ創刊100号

六供支部長 坂本勝子

六供支部の「支部ニュース」は、1月で96号発行しもうすぐ100号目を迎えます！編集内容は支部運営委員会で検討し、行事等の記事は運営委員で分担しています。そしてニュースの作成は萩原由美子さんが担当し、毎月発行しています。その月々の健康と生活に関わる情報をはじめ、支部の行事や班会活動がひと目でわかるよう工夫しています。支部ニュースをみて「ウォーキング班会や体操班へ参加したい」と声がかかったり「くらしと健康の配布をお手伝いしますよ」と連絡があったり「支部ニュースは必ず家に貼ってありますよ」と嬉しい声も聞かれます。支部ニュースを発行することで六供支部の活動を身近に感じ誰でも参加しやすいように、今後も運営委員で協力し発行していきたいと思っています。



六供支部の運営委員

みんなの声
クロス・漢字・ワードの
ハガキから

(敬称略)

● 歯科でお世話になっております。半澤先生や助手の方々がやさしく丁寧な指導をしてくださるので、頑張って通院しています!!

(前橋市 かおりん)

● 679号の特集「うんちについて」は、エーそうなの!!です。そもそも、うんちが何でできているのかや理想のうんちはバナナうんちで何んと2〜3本だなんて…。私、そんなに出来ませんが…。

(板倉町 みのり)

● 毎週水曜日のお店が楽しみです、買い物が高そうです?

(前橋市 ミー)

● No.679号の「そのセキユリティー3」を読んで、お家電話のあやしげなおさそいもこわいけど。多くの方々の使っているパソコンを使用する方にも?

(伊勢崎市 石川繁生)

● 11月号の特集記事「うんちについて」わかりやすく大変勉強になりました。毎日ちょっと、注意するように、心がけるようにしたいです。

(太田市 山下巖)

● 今年の1月中旬、夫が耳带状疱疹にかかり、顔面マヒ、難聴、平衡感覚機能障害の後遺症が残りました。入院しなかったのですが、ペインクリニック、皮膚科、耳鼻科、眼科、脳外科と通院治療でしたが、大変でした。現在は、言語聴覚士に依る顔面マヒのリハビリ中、歩行は両手杖、聴力は：回復しません。1月に高柳先生の「ワクチンのはなし」が掲載されましたが、本当に残念。一歩遅かった!これが、保険適用で普及できると本当に助かると思います。(特に高齢者の皆さん、体力が落ちてきていますから、他人事と思われない方が良くと実感しています。)

(伊勢崎市 酒井宏子)

● 今年の1月中旬、夫が耳带状疱疹にかかり、顔面マヒ、難聴、平衡感覚機能障害の後遺症が残りました。入院しなかったのですが、ペインクリニック、皮膚科、耳鼻科、眼科、脳外科と通院治療でしたが、大変でした。現在は、言語聴覚士に依る顔面マヒのリハビリ中、歩行は両手杖、聴力は：回復しません。1月に高柳先生の「ワクチンのはなし」が掲載されましたが、本当に残念。一歩遅かった!これが、保険適用で普及できると本当に助かると思います。(特に高齢者の皆さん、体力が落ちてきていますから、他人事と思われない方が良くと実感しています。)

(伊勢崎市 酒井宏子)

● 紅葉の美しい季節、人の動きもずい分と活発、賑やかになってきました。コロナの8波は心配ですが、畏縮してばかりもおれない。気を付けて元気に、よい思い出を作りますよう! (前橋市 サルスベリ)

(伊勢崎市 酒井宏子)

● 今回、初応募です。「くらしと健康」が先月から配布されるようになりました。ためになる情報がたくさんついているので、これからも楽しみにしています。

(みどり市 山端佐代子)

● いつも読ませて戴き有り難うございます。新聞が来るのを楽しみに待っています。

(前橋市 日詰東)

● くらしと健康のクロスワードが楽しくて、毎月の行事になっています。

(前橋市 リョータ)

● お茶のみ保健室、週2回の保健室へ参加して居ます。脳トレ・栄養相談・ピンシヤン体操と毎回とても楽しく過ごしています。看護師さん、ボランティアさんに感謝しています。(広瀬山王支部 和子)

(広瀬山王支部 和子)

● クロスワード大好きです。これをといてから他の記事を読んです。今年もよい記事のせて頂きありがとうございます。

(前橋市 関根典子)

● クラシックのテノール歌手「秋川雅史」さんの「歌とトーク」に行ってきました。最初の歌は「慕情」でした。身体全体が楽器と言えらるのにふさわしい歌唱力で、ハートをわしづかみにされ、聴く私は、鳥肌? 「千の風になって」「翼をください」の三曲を披露し、ご自分の音楽人生のトークでした。恵まれた環境で育った秋川さんですが、その努力ぶりには、心から敬服しました。余りの感動に自然に涙が溢れ、今なお夢心地です。

(前橋市 松村恵津子)

● ねこはこたつで丸くなると言っています。私も冬休み寒くてこたつで丸くなってます。体を動かして健康に気をつけたいと思います。

(太田市 あかりん)

第152回あずま支部俳句会 2022・12

風音に心急がされ冬支度

和子

はっちゃんとニヤンにらみ合い年暮るる

星子

滝の湯やゆらく浮くる冬紅葉

丑男

日めくりのやがて一枚掃き納む

麗子

お茶のみ保健室俳句会 2022・12

秋の空なくのは海ネコせなかの子

けんちゃん

冬至風呂柚子の香りにほっこりと

Yちゃん

玄関に善き友からの富有柿が

克ちゃん

コロナ禍のマスクの下に笑顔あり

松ちゃん

初雪がちらほら聞こえる風さそう かずみちゃん

クリスマスイルミネーションきらきらと

残り火の昔を思うやきいもよ

もう師走コロナコロナで年をとり

毎日が師走の近き肌に来る

新蕎麦をすすり湯巡り赤い橋

天体ショウ赤き月見て地紅葉

あきこちゃん

投稿

【俳句】

元日の朝倉すんで初詣

三輪ヒサ

風花の舞ひ来たれりと初メール

中島毅

紅葉散り始めうなじをむぐす川辺の路

伊藤ミツ

【川柳】

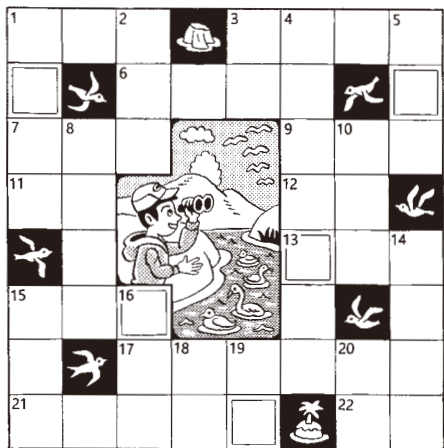
音程はずれる母の子守唄
七色の渡ってみたい虹の橋

松井賢一

【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281回＞



― タテのカギ ―

- 水辺にすみ「ひすい」とも呼ばれる小鳥
- スケート、フラッパに関連
- アフリカにすむ偶蹄類
- 童話劇「青い鳥」の作者でノーベル文学賞も受賞
- 受験期を前に進学……
- カッコいいと言われる男性
- 情報源という意味です
- 映画「カサブランカ」といえば、……コート
- 小説家をこつとも言います
- 茶室、柔道といえ
- 北極と南極は90度です
- 1949年に発行された有名な記念切手「月に……」
- 威……、権……、虚……

― ヨコのカギ ―

- 喜んで声をあげること
- 「椿象」と書く虫
- 表現が大げさ。……な人
- 場内……、交通……
- これを見て運勢を判断
- 白・黒・茶色のネコ
- 力道山とも戦った名プロレスラー、……・テーズ
- 一覧表です
- クリスマスに来てほしい。愛称は……さん
- 多角形の隣り合わない二つの角の頂点を結ぶ線
- 屋根根の上であり、風向を見ます
- 輪島や函館が有名。朝……

《第280回の答え》
フュジタク（冬支度）



《応募方法》

解答 官製・私製はがきを使用。「第281回クロス漢字ワード」に図書券五〇〇円分を進呈

《賞品》

正解者の中から抽選で五名に図書券五〇〇円分を進呈

群馬県消費生活課からのお知らせ その5

ご注意ください！年末年始は高齢者の窒息の事故が急増します

年末年始には欠かせない食べ物である餅は、幅広い世代に親しまれる食品である一方で、窒息事故が起きやすい食品の一つにもあげられています。

特に、年末年始は久しぶりに餅を食べた高齢者の窒息事故が急増するため注意が必要です。

窒息事故は、予防できる事故です。安全な食べ方を知って、年末年始の風物詩である餅をおいしく安全に楽しみましょう。

餅の安全な食べ方

1. 高齢者が食べる餅は、容器に盛りつけた後ではなく、調理の段階であらかじめ食べやすい大きさに、小さく切っておきましょう。

2. 唾液の少ない高齢者は、餅を食べる前に、先にお茶や汁物などを飲んで、喉を潤しておきましょう。



ただし、餅がうまく飲み込めないからといって、お茶などの水分で無理やり流し込もうとするのは危険です。お茶や汁物は、あくまでも唾液の補助と考えましょう。

3. 餅を食べるときは、少量ずつ口に入れ、よくかんでから飲み込みましょう。よくかむことによって、唾液の分泌も促され、餅と唾液がよく混ざり合うようになります。スムーズに飲み込めるようになります。そして、口

の中の餅を全て飲み込んでから、次の餅を口に入れるようにしましょう。

4. 家族などの周りの方も、高齢者がよくかんで食べているか、無理に飲み込んでいないかなどに注意して見守り、時には声を掛けるようにしましょう。

事故が起きたときには

もし、窒息事故が起きた場合、窒息した人には



悪質商法や製品などのトラブルで不審に感じたりお困りの際は、お住まいの地域の消費生活センターまたは消費者ホットライン（局番なしの「188」などの相談窓口へ早めにご相談ください。

喉に手を当てて呼吸ができなくなったことを示す動作（チヨークサイン）が見られます。餅を食べているときにこうした動きが見られたり、急に顔色が悪くなったときなどは窒息が疑われます。この時には、すぐに救急（119番）へ通報しましょう。

令和4年度 自治体健診

感染対策を行い、安心して受診することができます。ぜひご予約ください。

前橋市

※今年度から一部制度が変わりました。

ご予約・お問い合わせ先

前橋協立病院 健診室

TEL 027-265-3511(代表)
平日 9時30分～16時30分

予約受付中！

各種オプション検査・人間ドックも実施しています。

前橋協立診療所

予約制となっております。
お電話にてご予約・お問い合わせください。
ご予約・お問い合わせ TEL 027-231-6060

群馬中央医療生協はいま（2022年11月末）

組 合 員	35,363人
前橋・伊勢崎地域	組合員： 26,323人
太田・館林地域	組合員： 5,866人
桐生・みどり地域	組合員： 3,037人
その他の地域	組合員： 137人
出 資 金	9億8,201万3,333円
一人平均出資金	27,770円

理事会だより

●11月26日（土）定数30名中26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 臨時総代会の議案及び運営に関する件
- ④ 上半期経営概況と下半期経営課題に関する件
- ⑤ 常勤歯科医師の採用に関する件
- ⑥ 年末賞与資金借入れに関する件

以上、議案それぞれについて、オンライン出席者6名を併せ挙手を含め確認または承認

前橋協立病院

前橋市朝倉町828-1

☎ 027-265-3511 (代)

2023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 平 山	保 田	小 野 高 柳	弘 中	宮 澤	大 宮		
		予約外来	一般	瀧 口道	瀧 口道（第2 / 4週） 工 藤瑞	瀧 口道 宮 澤 （第1 / 2 / 3 / 5週） 小 野芳 高 柳	小 林修（第2 / 4 / 5週） 平 山	瀧 口道 瀧 口由 西 上	瀧 口道 西上（第4週）		
			専門	内科/心療内科:鈴 木（第4週休診） 糖尿病:深 津 塵 肺:小 林 （第4週）	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）	内科/心療内科:鈴 木 糖尿病運動療法:深 津 （第1 / 3週）	糖尿病:深 津 糖尿病・甲状腺:吉 川	内科/心療内科:鈴 木	内科/心療内科:鈴 木（第1 / 4 / 5週） 循環器:滝沢（第1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3 / 4週） 神経・リハビリ:大竹（第3週）		
		午後	初診		須 藤	工藤瑞	大 宮	弘 中	須 藤	*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。	
	予約外来		一般	田ヶ原 瀧口由（第2 / 4週） 保田（第1 / 2 / 3 / 5週）	野 本	野 本（第2 / 4 / 5週） 三 浦章	小 林修（第1 / 3週）	田ヶ原 橋 爪洋			
		専門	循環器:金 古（隔週） 泌尿器（松尾/吉原）	心療内科:鈴 木 糖尿病:深 津 糖尿病・甲状腺:倉 林	肝臓:高 柳 循環器:石川（第1 / 3 / 5週）	循環器:金 古（隔週） 糖尿病・甲状腺:松 本 呼吸器:上吉原（第4週）	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				
	夜間 訪問診療 慮下外来	予約外来 午前 診療 午後									
	小児科	午前	午後	一般		瀧 口由 宮 澤	齋 藤 瀧 口由（第1 / 3）	瀧 口由 宮 澤（第1 / 3）	瀧 口由 岩 森（第3）	西 上 保 田 西 上	
				専門						矢 島賢	
			夜間	一般							
専門											
産婦人科 産科		午前	午後	一般		矢 島 佐 藤	矢 島	齋 藤	矢 島 齋 藤	矢 島 齋 藤	齋 藤 佐 藤
	予約外来			専門	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		
				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休診）		乳児健診・予防接種 齋 藤（第2・4週）		
	夜間			一般		矢 島	齋 藤	（休診）	齋 藤	（休診）	
整形外科	午前	午後	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			
骨	午前	午後	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			
眼科	午前	午後	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			
皮膚科	午前	午後	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			
内視鏡	午前	午後	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			
健 診	午前	午後	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			
小児科受付時間	午前	午後	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			
				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

前橋協立診療所

前橋市城東町3-15-28

☎027-231-6060

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 加藤（第3） 服部（第1・2・4・5）	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	遠藤 小泉	小平	江田	須江 遠藤	加藤 （金のみ15:00～）	
夜間 17:00～		加藤				
往診	加藤	加藤 遠藤	加藤		遠藤	
内視鏡	櫻井	小平				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。
*新型コロナワクチン・インフルエンザワクチン接種対応のため、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2・3） 西上（第2休診）	西上	鈴木 （第4休診）	小林	西上（第1・3） 片岡（第4）
	午後15:00～17:00	15:30～	西上	西上 （第2休診）	西上	西上		
内科	夜間17:00～19:00	17:00～				西上 （第2・4週）		

※往診も行っています
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・
年末年始12/30～
1/3休診

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。か、事業所へお電話でお問い合わせ下さい。

	月	火	水	木	金	土
午前 月～金 9:00～12:00 土 9:30～12:00（7日） 9:00～12:00（21日、28日）	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	7日:高柳 21日:井上 28日:谷口
午後 15:30～17:00	高柳	桑原	井上	井上	井上	
夜間	高柳 17:00～18:30				高柳 17:00～18:00	
午前・午後とも、予約制となっています。予約がない場合、待ち時間が長くなることがあります。ご了承下さい。 *新型コロナウイルスワクチン接種の対応のため、午後の診療時間と土曜の診療体制の一部を変更しています。 *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 *詳しくはお問い合わせください。 *インフルエンザワクチン接種（午前予約制）前橋市予防接種予診票有効期限が1/31まで延長されました。						

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 （第1,2,3,5）	半澤	半澤 （第2,3,4,5）	半澤 （第1,3,4,5）
	萱間	萱間 （偶数月第3）	萱間	萱間	萱間 （第1,奇数月第3）	萱間 （第2,4,5）
	浅見	浅見	浅見	浅見	浅見	浅見
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3） 萱間（奇数月第3休診） 浅見	*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。
	萱間 浅見	萱間 浅見	萱間 浅見	萱間 浅見	浅見 （第1,奇数月第3） 萱間 （第2,3,4,5）	
夜間 17:30～20:00 （土日は17:00～20:00）		半澤 （偶数月第3） 萱間				

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。