

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 698 号
6月号 / 2024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)



在宅栄養相談のイメージ



(加工前)



(加工後)
食事のミキサー加工食

本人と家族の不安に寄り添って

「皆さんの生活に寄り添いながら、その人らしい生活をサポートする」を掲げ、在宅で栄養相談が必要な方やその家族の方は、「手軽に力ローリーを摂れる方法を知りたい」「水分を摂るときにむせやすくなる不安」「何を食べていい」「なんとなく痩せてきた気がする」など自宅での生活に不安をかかえている方が多いです。そのような方々が、私たち管理栄養士と話をすることで、少しでも安心して自宅での生活を送ることができるようになります。

前橋協立病院は、生活支援型病院として地域住民のくらしをサポートしています。私たち管理栄養士は、地域の皆さんが在宅生活を続けていくために、口から食べることを支えます。今年度から、新事業として在宅栄養指導を開始したので紹介します。

一緒に調理の練習

歯がなく、噛むことに不安がある方への食事の形の提案は、

ていきます。例えば、食事が段々食べられなくなったり、痩せてきてしまった方には少量で高カロリーなレシピの提案を行います。歯がなくて食事が食べられないという方にも食品に水分を加えて、ミキサーやプロセッサを使いペースト状にした食事をおすすめしたりします。



前橋協立病院 管理栄養士

阿久津 玲奈

レシピーのみの提案ではなく、一緒に作り方の練習も行います。この時、出るだけ自宅にある調理器具や食材で作れるように、利用者と相談していくことが、在宅での生活支援につながります。

指導ではなく相談を

安心して自分らしく生活していく事を支えていく管理栄養士の役割は、「指導」ではなく一人一人に寄り添った「相談」を行い、自宅での生活をサポートしていく「支援」です。

在宅訪問栄養相談だけでなく、通院が可能な方は外来での栄養相談も可能です。お気軽にご相談ください。

前橋協立病院 栄養室
027-265-3511 (代表)

利用方法

かかりつけ医やケアマネジャーに相談

主治医またはケアマネジャーから
当院栄養室へ連絡
(TEL 027-265-3511)

主治医から管理栄養士へ
訪問栄養相談の指示

利用者と訪問日の決定

訪問栄養相談の実施

主治医・ケアマネジャーへ
指導内容の報告

対象となる方

下記の条件を満たしている方

- ①介護保険もしくは医療保険を利用しており、通院が困難な方。
- ②特別な食事管理（塩分やたんぱく質制限食、糖尿病食など）を必要とする方、低栄養の方。

※利用者本人ではなく、介護をしているご家族に対しての栄養相談も可能です。

訪問時間：30分～1時間程度

訪問回数：1ヶ月に2回まで

料金：保険の種類により異なります。

《参考》

介護保険で、自己負担が1割の方は1回あたり545円+交通費です。

※利用料金や交通費は条件によって多少異なります。

調理を行う場合の材料費は利用者の自己負担となります。

「戦争を知らない子供たち」という歌があります。「戦争を知らない」とは、戦争を直接経験したことがないという意味だと理解しています。今や日本の人口の大半が「戦争を知らない」世代となりました。▼残念ながら、ウクライナやガザ、今世紀に入ってからでもイラクやアフガニスタンで戦争が起きています。戦争では何の罪もない市民、特に女性や子供の命が奪われます。また、街が破壊され、家がなくなり、日常生活が失われます▼そうした映像を見て、私たちも心を痛め、連帯を示してきました。戦争の現実を日々見ていると、「戦争を知らない」と言っているのかという思いになってきました。私たちは、歴史を学んだり、映像を見たり、あるいは想像力を働かせたりすることで戦争の現実を知ることができそうです。だからこそ、戦争に反対したり、連帯の気持ちを示したりできます▼「戦争を知らない」という言葉には、二度と戦争を経験してほしくないという思いもこめられていると思います。終戦から79度目の夏。これからも戦争を経験しなくていいように、そして何よりも命が大切にされる、戦争のない世界を目指して、今年も少しずつでも学び、行動していきたいと思えます。

(前田)

ちやうしんき

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。

支部総会各地域で開催

2024年度の支部活動方針を決める総会が各地で開催されました。

今年の総会でも、多彩なイベントが支部ごとに準備され、盛り上がりを見せました。いくつかの支部総会を紹介します。

新里支部

4月19日(金)新里支部総会が開催されました。4年にわたる新型コロナウイルス感染症が様々な活動に影響しました。2023年度は感染予防対策をとりながら出来る限りの活動が行われました。支部主催の焼き芋大会の開催。3年ぶりの配布者の集いも行われました。キッズチャレンジでは新たに支部で声をかけ桐生市立北小学校とのびのび保育園の参加がありました。今年度は、趣味などを活かした楽しく活動できる班を増やしていきたいと目標を立てました。



蕨川北支部

4月20日(土)に太田組合員会館で蕨川北支部の総会が開催されました。健康づくり班会やミニ旅行など一年間の取り組みが報告されました。第二部では、南京玉すだれ班会のメンバーによる出し物、また支部長の小川さんのギター伴奏で、参加者みんなで歌謡曲をうたいました。秋に予定されている太田地区WHO健康ウォーキングの担当支部として準備をすすめていくことも確認しました。



宝泉支部

4月20日(土)に宝泉センターで宝泉支部の総会が行われました。宝泉地域は太田協立診療所から車で約30分と離れた地域の支部です。支部の25班のうち、毎月約15班、160人が健康づくりに取り組んでいます。総会の第二部では、秋桜会のみなさんによるハーモニカ演奏にあわせて懐メロを合唱しました。当日は、看護師、検査技師による血圧測定や体組成測定のほか、希望者に骨密度測定を行いました。



大泉千代田支部

4月28日(日)大泉公民館で大泉千代田支部の総会が行われました。支部の約50班のうち、半分近くが毎月班会を開催して、延べ200人近くの組合員さんが活動を行っています。総会には地元大泉町多文化協働課の福田雅美課長、「よりきど暮らしの会」共同代表の月橋章様に列席いただきました。総会の第二部では、支部事務局で医学体操指導者の松尾初美さんによる「免疫力を高める4つのエクササイズ」紹介の講演がありました。会場では呼気圧測定やピロピロ伸ばしテスト、能登半島地震支援としてワンちゃんの洋服と絵本販売も行われました。



下川淵支部

5月11日(土)下川淵公民館で、支部総会が開催されました。フリートークでは、介護サポーターの方から近隣地域での活動内容も紹介され、医療生協の活動にも活かせるのではと話が盛り上がりました。2部では「始めてみませんか？お口のトレーニング」と題して、協立歯科クリニックの桑原歯科医師と吉井歯科衛生士長を講師に学習会を行いました。オーラルフレイルチェック(口周りの機能低下のチェック)を行い自分の口や舌の動きを確認しました。その後、舌を唇の内側でぐるりと回す「舌回し」、口と舌を大きく動かしながら発声する「あいうべ体操」「パタカラ体操」を練習し、体操後の変化を感じることが出来ました。これからは自分の口でおいしく食べていくためにも本気で体操することが大切と学びました。



木瀬支部

5月11日(土)に永明公民館で、支部総会が開催されました。ふれあい訪問や平和問題など一年間の取り組み報告や新班の紹介など行われました。第2部では、「聞くだけではもったいない！～ピンピン〇〇〇をめざすには～」というテーマで、理学療法士の鈴木智加恵さんを講師に学習会を行いました。元気に過ごしていくために必要な3つの要素や重要なキーワード、おうちで簡単にできる運動の紹介などしていただき、分かりやすく笑顔溢れる学習会となりました。第3部では、ピアノとハーモニカ演奏に合わせて歌を歌い、楽しいひと時となりました。



この100年間で世界は確実に 平和に向かっている

5月3日、群馬音楽センターで「第39回憲法記念日集会 誰もが平和に生きられる社会に」が開催され、群馬中央医療生協からも多数の職員・組合員が参加しました。会場には約1200人、オンラインでは約150人という大きなイベントとなりました。

第1部は上州榛名太鼓保存会による大迫力の和太鼓演奏でした。第2部は「世界は憲法9条をもとめている ～誰もが平和に生きられる社会を築くには～」をテーマに、ジャーナリストの伊藤千尋さんが講演しました。参加者の2人の感想を紹介します。



講師の伊藤さんは「日本国憲法施行から77年目、今こそ、憲法9条に基づいた政治が行われ、世界中の人々の命や暮らしが安寧に守られることが必要だと」語られました。日本国憲法は「二度と戦争を起こしてはならない」という強い反省から生まれたものです。しかし与党は再び戦争する国づくりの方向に舵をきっています。5年間で43兆円まで膨張する軍事費を教育費に変えた「平和国家コストリカ」に学んでほしいです。私たちを取り巻く環境が多くの危機に直面している中で、大軍拡などしている場合ではないです。それを発信するリーダー的な存在に日本はなってほしいものです。

理事：秋山ユミ子

ウクライナやパレスチナで日々起きているニュースを見聞きすると、「歴史から何も学んでいないのだな」と落胆し悲しい気持ちでいっぱいになります。しかし、伊藤千尋さんの講演の中で、「大きな歴史の流れの中では世界は確実に平和に向かっている」との言葉があり、勇気づけられ希望が持てる思いがしました。

また、「世界中の誰もが平和に生きる権利がある」と宣言した日本国憲法の先進性・素晴らしさをあらためて認識し、日本にはこの崇高な理念を世界に発信する役割を果たしてもらいたいと強く感じました。

前橋協立病院 医師：瀧口由希

能登半島地震復興 ボランティア活動の実態

高橋工房
代表 高橋 宏誌



現在、群馬県に住んでいますが、能登半島地震がおこった1月1日には、能登町の妻の実家におり、自分も被災した1人でした。家は、窓が割れたり壁が崩れたりしました。壊滅的な被害ではありませんでしたが、車で数分走ると家や道路が全倒壊したり、ぐちゃぐちゃの状況でした。初めて、被災地支援をおこなったのは1月7日のことで、金沢まで物資を買い込みに戻りました。当時は、道路に検問がはられており、誰もが現地に入ることができる状況ではありませんでしたが、自分は現地の住民だったので出入りができました。その後のボランティアは、2月11日からの1か月弱で、本業を生かして建物や建具の修繕を実施しました。

朝から晩まで続く過酷な環境のボランティアで、個人では心身の負担やコストの壁の限界を感じています。そこで、任意団体を立ち上げ、補助金を受けて、5月のボランティアを継続しました。今後は、個人の支援からNPO法人などと連携した支援に切り替えることや、自分たちのように小さく動くボランティアにできる役割を新たに見直すことを考えています。現在、道路やインフラは徐々に復旧しつつありますが、建物の倒壊や住民の慣れ親しんだ生活を失った心理的負担はまだまだ大きいです。生活直結の課題も多く抱えています。仮設住宅にすら入れず、二次避難をする方、仮設住宅の入居許可を得たが、二次避難先から家電が運べず生活をリスタートできない方もいます。

メディアの報道が減っても復興がそのスピードに伴っているわけではなく、ボランティア活動はまだまだ続くと感じています。心身が疲れ切ったとき、1月1日の被災した日に、今まであったものが目の前で崩れていく景色や、寒くて眠れず祖父と朝まで温かくないストーブのまで過ごした避難所を思い出し、頑張ろうと自分に言い聞かせています。

中毛地区のちょこっと助け合いの会から呼びかけた能登半島支援のための家電募集は、高橋さんを通じ、現地の被災された方々へ届けていただきました。皆様ありがとうございました。



2月の市場通り



5月の珠州市津波被害

特集

正しい知識で
オーラルフレイル予防

今年2月の本誌で、口腔機能低下症の検査について紹介させていただきました。その後、たくさんの方の反響をいただき、みなさんの関心の高さを実感しました。今回はオーラルフレイルについて紹介します。

オーラルフレイル
セルフチェック

オーラルフレイル（おくちの機能の衰え）について、ご

自分でできるチェックリストをご紹介します。3つの学会（日本老年歯科医学会、日本老年医学会、日本サルコペニア・フレイル学会）が作成したも

✓ **オーラルフレイルのチェック項目** (Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)

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。

予防や対応については当院スタッフまでお声掛けください。

株式会社ジーシー HPより

一般社団法人 日本老年医学会
THE JAPAN GERIATRICS SOCIETY

一般社団法人 日本老年歯科医学会
Japanese Society of Gerodontology

一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会
JHSF Japanese Societies on Sarcopenia and Frailty

のです。オーラルフレイルとは、「おくちの虚弱」という意味で、おくちの機能が低下することは体全体の衰えの入口であることがわかってきています。早めの段階で気付いて対策することで、もとの健康なおくちの状態に戻すことができるので、ちよっとしたおくちの変化を見逃さないことが大切です。

オーラルフレイル予防の
ワンポイントアドバイス

●ブクブクうがい

本気でやってみよう！
口を鍛えるトレーニングとしてとても有効です。

口をしっかりすすぶめたり、頬を大きく膨らませるようにして行いましょう。口の中の筋肉をよく動かす様に、少し口が疲れるぐらい大きく動かすのがポイントです。

●あいうべ体操をやってみよう！

毎日続けることで、舌の力のアップにもつながります。



協立歯科クリニック
歯科衛生士長

吉井 さか枝

皆さんからの質問に
お答えします

最後に、前回の記事掲載の後お問い合わせの多かったものについてお答えします。

①口腔機能低下症の検査は何

曜日に行っていますか？

診療時間内であれば、いつでも大丈夫です

予め、ご予約をいただいでから検査となります

②検査の金額はどのくらいかかりますか？
おくちの状態により多少違



「吹き戻し」が健康器具に！？

言語聴覚士 萩原一也

皆さん、「吹き戻し」ってご存じですか？子どもの時に遊んだ…息を吹き込むとピローンと伸びる…そう、あの笛です！その吹き戻しですが子供の玩具としてではなく、口腔機能を改善する訓練器具として徐々に注目されています（実際2010年くらいから研究、開発されています）。使い方としては…①腹式呼吸で息を整える。②一気に吹き伸ばし呼吸力を強める。③吹き伸ばしたまま戻らない状態を5～10秒維持し、持続力をつける。…です。

腹式呼吸を促して呼吸力や腹筋の強化が期待できます。それだけでなく、口元の筋肉トレーニング（口腔機能改善）も兼ねており、オーラルフレイル予防や誤嚥予防にも繋がります。ダイエット効果、美容にも良いとされています。「長息生活」（販売元：株式会社ルピナス）という大人のトレーニング用の吹き戻しもあります。皆さんも自分のレベルに合わせた吹き戻しを使って、呼吸やお口のトレーニング…いかがでしょうか？



▲白がレベル0、青がレベル2、赤がレベル1、一箱3本入り



④検査のあとはどのようなことをしますか？
検査と説明で、約40分ほどのお時間をいただきます

少し低下が始まった状態で気が付くことが大切です。オーラルフレイルにあてはまりそうであれば、是非お気軽に協立歯科クリニックでご相談ください。

ご自分のおくちの状態を知ってもらって、適切なトレーニングをご説明します。継続していくことがポイントなので、その後も定期的な状態を確認し検査していくことをお勧めします。

*吹き戻しの一部を生協本部組合員活動課で取り扱いしています。TEL 027-265-3531（代表）

地域活動アラカルト

道の駅巡り二回目の 花と新緑散歩

中央支部

4月18日（木）葉桜と花桃のしだれ桜2000本以上2kmの中を散策して富弘美術館と黒保根やまびこ道の駅巡り、地元のフキノトウ・山ウド・タラの芽の買い物し、最後に小平の里でなかなか見られない、世界にここだけの花 絶滅種のカッコソウをガイドさんの案内で観察し協力金を払いました。

近くに居ながら素晴らしい物を初めて観れて楽しい一日でした。

川瀬晴夫



「三線弾いてみました」 たんぽぽ三線愛好会

伊勢崎支部

去年、あちらこちらから、「三線やりたい」「やってるよ」「買ったよ」と声があがり、3月下旬に「近くに三線を教えられる人がいるので教えてもらおう！」と、お茶飲み保健室たんぽぽで4月22日に初めて班会を開催しました。

伊勢崎在住の組合員活動課職員吉村さんの指導の下、初心者4名と、中学生1名で三線の持ち方から、爪の持ち方などを学びました。「合（ド）」、ビヨン！とはじくと微妙な音が響きます。ドレミ、とは全く違う音階（漢字の譜面）に頭はこんがらがって、きっとすごい音だったでしょう。私には音を聞き取る余裕もありませんでした。手ごわい三線を弾きこなせるようになるのか楽しみに！

理事 工藤玲子



トライアングルフェスタ 健康チェック

中毛地区

5月18日（土）下川淵地区の横手わせだ緑地公園にてトライアングルフェスタが開催されました。公園内では、地域サークルの発表や子どもの遊び場、花苗販売などのイベントが開催され、小さい子どもから高齢の方まで、会場にぞくぞくと集まりました。医療生協は民生委員企画の一員として参加し、健康チェックをさせていただきました。

ブースには116名が参加し、体組成測定、骨密度測定、握力測定、血圧測定を実施し、保健師・看護師・管理栄養士・理学療法士・作業療法士などの各専門職が検査結果の説明と、健康相談も行い好評でした。今後も、民生委員さんと協力した地域づくりを大切にしていきます。



仲間の作品コーナー



桐生市 田多野香平さん



木目込み「百合の花」
大泉町 橋本さわ子さん

みんなの声

（敬称略）

今年の夏も昨年同様、暑くなりそうですね。雨の多い年は、カビが原因で病気の発生が多く暑い年は、逆に害虫が多く発生する事になりますので、

今年にもアブラムシや蝶や蛾が発生しているので、植物も人間と同じ生き物ですので、しっかりと防除して行きましよう！（前橋市 石原茂男）

「世の中に絶えて桜のなかりせば春の心はのどけからまし」作者は覚えておりませんが確かに国花とは言え、毎年いつ咲くか国中の人々の心をわくわく心配させる花です。来年の開花を楽しみに元気でいたいものです。（前橋市 M子）

私は昨年6月に関東地方では有名な整形外科病院で手術を受けましたがインフォームドコンセントがなく約9時間かかった手術でしたが医師による事前説明（CT、MRI、P、血液検査）が、いっさ

（大泉町 アトム）

早いものですね、もう4月です。孫たちも小2、年長、年少と進級します。夫と私たちも1才年を重ねます。今の年令のこと、父母に聞くこともできず（夫、私の父母はもう天国にいるので）どんな気持ちで過ごしていたのだろうと思うこのごろです。（前橋市 ばあば）

去年8月夫が天国へ旅立ちました。充実しない毎日を送っておりませんが早く普通の生活になれる様にならなければ！！（前橋市 恵美ちゃん）

ランドセル買った時「アナ雪」ブームでうすいムラサキ（ラベンダー）か水色とまよってました。なつかしい思い出ですね。（前橋市 コハコハ）

昨年は、足の手術、夫の死と続きふさぎこむことの多い年でした。今春、庭の福寿草に続き今はバラが咲きほこつてます。元気をもらってます。お父さん、見守ってね！（太田市 たんぽぽ）

今年も「きいろい封筒」が来ました。必ず全ての検診を受診したいと思います。自分の体は自分で守る基本ですね。今年も毎日一万歩以上に挑戦したいと思います。（太田市 春山祐一郎）

（太田市 春山祐一郎）

3年前に、5つ目のランドセルを買いました。7万数千円と値段の高さにおどろき、とても軽くなっていることに更におどろきました。もう買うことはないのになつかしい思い出です。5日はもう立夏。雑草の伸びの早さに閉口。でも負けないぞ！今年も米作りをやるぞ！と、6月の田植えに向けて、初種まきやりました。土曜・日曜だけの農民ですが、本当に充実した毎日です。新病院建設に向けた議論、大変ですね！！（前橋市 赤城おろし）

「夏バテ」ならぬ「春バテ」、「五月病」ならぬ「四月病」寒暖のくりかえしで、新しい病気が増えてきたみたい。夏が思いやられます。（前橋市 花みずき）

第297回日本国の別名について調べてみました。答えの「大和島根」は万葉集の20巻4487番歌にあります。「いざ子どもたはわざなせそ天地の堅めし国ぞ大和島根は。」因みに作者は藤原仲麻呂でした。今更ながら問題を選定する方は凄いです。（前橋市 いがりん）

母が3カ月、協立病院に入院しました。毎月、注射に通っています。早く、元気になってくれるよう祈っています。（西東京市 アカシア）

（西東京市 アカシア）

第169回あずま支部俳句会

2024・5

風薫る甥の再婚ほつとして
したたかに犬の餌はこぶ親雀
初物の露の含め煮箸すすむ
葱坊主あだな飛びかう帰り道
筒めし母の味つけ今恋つる

和子 星子 浄 丑男 麗子

お茶のみ保健室俳句会

2024・5

わらび採り獣の領域スズ鳴らし
雪の下揚げてたべれば旨い物
広瀬川新芽の柳水面まで
若葉萌ゆ飛行機雲がすつと伸び
サツキ咲く空家の庭は淋しそう
水仙や首をのばして誰を待つ
ふじの花見頃迎える人の波
友忍ぶ鉄線さかり青うすく

けんちゃん Yちゃん あこちゃん 和ちゃん 松ちゃん ミネ Mちゃん

投稿

【俳句】

雄鳥の鶏冠かがやく五月かな

マリリン

看護師の朝の笑顔やチューリップ

ユーミン

木々の新芽雨の舗道に香り立つ

伊藤ミツ

【短歌】

娘と孫の門出祝すか桜咲く空を仰いで夫偲ぶ

内田八恵子

【川柳】

新学期淋しさ期待入り交じる

石田俊彦

まだ進む生成AIどこへゆく

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298回>



― タテのカギ ―

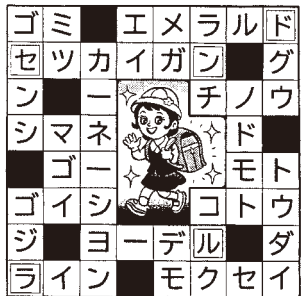
- 1 巻き、握り、押して作る
- 2 筋道の通らない言葉
- 3 神社の入り口にある
- 4 猪……蝶
- 5 裏声の発声法が特色のスイス地方特有の民謡
- 6 握り寿司の単位
- 10 高い所からの眺めを楽しむ遊園地の乗り物
- 11 お店に飾るネコの置物
- 13 月下……。八方……
- 15 昔、一定期間、住み込みで働いた……奉公
- 16 ダンボは……の赤ちゃん
- 17 海水の満ち干
- 18 「隣りの……はよく柿食う……だ」
- 20 入……。日光……

― ヨコのカギ ―

- 1 出発。……を切る
- 4 夏のはじめ
- 7 年を取ると皮膚にできる細かい筋
- 8 奴隸（どれい）解放したアメリカの第16代大統領
- 9 考え違い。……を招く発言
- 11 成長した羊の肉
- 12 ぶり仮名。……を振る
- 14 俄万智さんの「サラダ……」
- 16 ふき掃除の布
- 19 年が若い人
- 21 お得意の客
- 22 白歯（きゅうし）のこと

《第297回の答え》

ランドセル



《応募方法》

解答 官製・私製はがきを使用。「第298回クロス漢字ワード」

「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。

《しめきり》

二〇二四年六月二十七日当日消印まで有効

《送り先》

〒三七一〇八一 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

《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

令和6年度 自治体健診

前橋市

前橋協立病院

前橋協立診療所

予約受付中！

シールが届いてからは、予約が殺到します。
早めのご予約がおススメです!!

ご予約・お問い合わせは

前橋協立病院健診室
TEL027-265-3511(代表)
平日：9:30～16:30

前橋協立診療所
TEL 027-231-6060
平日：9:00～17:00

太田市

太田協立診療所

特定健診・ヘルスチェック
大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診

5月1日～12月20日

随時受付中！

胃がん検診は要予約です。一度ご来所くださいー
(お問い合わせ) TEL0276-45-4911

桐生市

桐生協立診療所

わたらせみどり健診

6月1日～12月28日

ご予約・お問い合わせ) TEL0277-53-3911

群馬中央医療生活協同組合 主催

第6回 生活応援企画 協立サマーフェア

とき：2024年7月28日（日）

ところ：前橋協立病院敷地内 生協会館

（住所：前橋市朝倉町830-1）

時間：10時～13時

おいしい
たべものあり！

食料品・日用品の
お土産あり

ヘアカットコーナー
500円
(予約優先)

焼きまんじゅうの
キッチンカーも
くるよ！

血圧測定
健康相談
コーナーあり

どなたでもお気軽
にお越しください！
みなさまのお越しを
お待ちしております

※フェアの内容は2024.5月現在の予定です。
今後変更となる可能性もありますのでその
際はご了承ください。
※当日、都合で会場に来場できない方には後日
食料や日用品をお渡しすることも可能です。
希望される方は右記連絡先にご相談ください。

問い合わせ
群馬中央医療生活協同組合
組合員活動課
TEL：027-265-3531
E-mail:honbu-katsudobu@
kyouritsu.org

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」という理念にもと
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

お米・食材のカンパに
ご協力ください

群馬中央医療生協では、フードドライブを実施し、必要
とする方に食糧支援をおこなっています。

現在、ご自宅で使われない食料やお米を募集しています。お
米は古米でも結構ですので、支援にご協力をお願い致します。

〔集めているもの〕

お米・常温保存が可能な食品

(缶詰め・レトルト食品・インスタント食品・乾麺など)

※賞味期限が2か月以上残っているもの

お問い合わせ：

生協本部 組合員活動課 TEL 027-265-3531（代表）

群馬中央医療生協はいま（2024年4月末）

組 合 員	35,163人
前橋・伊勢崎地域	組合員：26,267人
太田・館林地域	組合員：5,795人
桐生・みどり地域	組合員：2,965人
その他の地域	組合員：136人
出 資 金	9億5,801万2,500円
一人平均出資金	27,244円

理事会だより

● 4月27日（土）定数27名中22名
の出席で12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 地区別総代会議のまとめと総
代会議案への反映に関する件
- ④ 新病院建設に関する件
- ⑤ 管理者の任免に関する件
- ⑥ 2023年度決算処理（固定
資産廃棄損追加分）に関する
件

以上、報告・協議の上、提案どお
り承認しました。

前橋協立病院

前橋市朝倉町828-1

☎ 027-265-3511 (代)

ホームページ



2024年6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	中 村	小 野	弘 中	保 田	大 宮
		予約外来		瀧 口道 総合診療：保 田 総合診療：瀧 口由	瀧 口道（第2 / 4週） 工 藤瑞	瀧 口道 総合診療：宮 澤 小 野芳 高 柳（第2 / 4週）	西 上（第4休診） 総合診療：小 林修 総合診療：瀧 口由	瀧 口道 総合診療：瀧 口由 西 上	瀧 口道 西上（第4週）
				内科/心療内科：鈴 木（第1 / 2 / 3 / 5週） 糖尿病：深 津 塵 肺：小（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・甲状腺：松 本	内科/心療内科：鈴 木 糖尿病：深 津	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		菊 島	工藤瑞	大 宮	弘 中	橋 爪洋	＊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		田ヶ原	野 本	野 本 三 浦章	鈴 木	田ヶ原 橋 爪洋	
				松尾/石尾	内科/心療内科：鈴 木 糖尿病：深 津 糖尿病・甲状腺：新 井	菊 島 （第4週休診）	循環器：金 古 糖尿病・甲状腺：綿 貫	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	
	夜間	予約外来			内科/心療内科：鈴 木 糖尿病：深 津	三 浦章		西 上（第4週）	
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
		午後	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 齋 藤（第2・4週）	
	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 産科	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休診）	北 原	
	夜間							北 原（17:00～18:30）	
外科	午前			休 診	飯 島哲	飯 島哲	飯 島哲	大 島	休 診
	午後							長 岡（予約制）	
整形外科	午前			岩 森	岩 森	岩 森	岩 森	岩 森	岩 森（第4 / 5週休診）
	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	午前				茂 木 8：30～10：00				
眼科	午前			山 田	森	森	山 田	山 田	休 診
	午後				手 術	森			
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	交替制
	午後		腸	岡 野		山 崎			
健 診	午前			交替制	伊 藤	交替制	瀧 口道	深 澤	
	午前	聴・視		担当医	飯 島	飯 島	飯 島	大 島	
	午前	婦人科		根 岸	根 岸	飯 島	根 岸	北 原	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

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 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	西上 （第1以外）	西上	西上	西上 （第4休）	
内科	夜間17:00～19:00	17:00～				西上 （第2・4週）		

新型コロナウイルスワクチン接種実施中
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

	月	火	水	木	金	土
午前 月～金 9:00～12:00 土 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	1日：高柳 15日：井上 22日：谷口 29日：桑原
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	
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。なるべく待ち時間が少なくなるよう対応させていただきます。 2024年度も前橋市自治体健診受け付けます。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2,3,4,5）	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4）	萱間 （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） 萱間（奇数月第4休診） 桑原	＊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。＊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 桑原	萱間 桑原	萱間 桑原	半澤 （第1,奇数月第4） 萱間 （第2,3,4,5）	
夜間 17:30～20:00 （土・日は17:00～20:00）		萱間 （第2,4,5 17:30まで）				

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。か、事業所へお電話でお問い合わせ下さい。