

2026年  
5月号  
721号



群馬中央医療生活協同組合

発行 371-0811  
前橋市朝倉町830-1  
TEL 027-265-3531  
発行人 長谷川 敦子



ホームページ 公式LINE

# くらしと健康

●組合員：34,832人

(前橋・伊勢崎地域：25,913人／太田・館林地域：5,775人／桐生・みどり地域：3,007人／その他の地域：137人)

●出資金：970,032,900円 ●平均出資金：27,848円

2026年3月末現在



特集  
診察室

五月病は春に頑張った人にやってくる?!

..... 1・2



表紙の写真

7月初旬の尾瀬ヶ原は、厳しい冬を生き抜いた草木が一斉に芽吹いて池塘の周りを彩ります。山の鼻から竜宮小屋に向けて歩き始め、牛首を過ぎた辺りで振り返ると残雪の至仏山が顔を見せてくれました。人工物である木道が自然の造形美の良いアクセントになりました。

投稿者：ひるあんどん

## CONTENTS

- 多施設の利用者と楽しくお花見..... 3
- 笑顔あふれる「山西哲郎先生と芋煮ウォーク」... 4
- 「私の握力年齢は〇〇歳？」大人気の握力測定！... 4
- 「いのちの力」に子ども感動..... 4
- 前橋・青柳町に残る兵士たちの「遺言」..... 5

Health Co-operative

## 五月病は春に頑張った人にやってくる?!

引っ越し、入学、進級、就職、転職など、4月中に環境の変化があったという人、変化に適応しようと頑張った人には、五月病がやってくるかもしれません。今回は前橋協立病院の保健師がその予防法を紹介します。

前橋協立病院 保健師

齋藤 美希



### 新生活はストレスをためやすい?!

新生活は慣れないことが多く変に緊張したり、知らず知らずのうちにストレスがたまりやすいものです。また、気づかないう

ちに無理をしていることも少なくありません。これによりストレスや疲れがたまってしまい心身にさまざまな症状が現れることがあります。これを「五月病」と呼んでいます。

### 環境の変化に注意を

五月病の症状は、身体のだるさ、気分が優れない、物事を悲観的に考えてしまう、食欲がない、うつ症状、意欲がわからない、疲れても眠れない、思考力が落ちる、動悸やめまい、寝つきが悪い、朝早く起きてしまうなどなどがあります。五月病は、正式な医学用語ではありません。医学的には、適応障害、うつ病、パニック障害、不眠症といった病気などがあります。五月病の原因で一番多い病気は適応障害ですが、実は発達障害の人もいると考え

### 五月病かも・・・?



られています。ただ、五月病は誰でもかかる可能性がります。就職や転職などの大きな目標を達成したことで燃え尽き症候群のような状態に陥っている人や、環境が大きく変わったことで周りにうまくなじめていないという人は、特にストレスをため込んでいる可能性が高いです。性格的に几帳面でまじめ、責任感がある、完璧主義の傾向がある、信頼できる相談相手が身近にいないといった人は、ひとりで抱え込んですべてを自分だけでなんとかしようとしてしまいがちなので、要注意です。

### 休み上手は仕事上手～予防のポイント～

五月病の予防には、ストレスをためないことが一番です。予防のポイントとしては、①趣味に打ち込む：続けてきた趣味や好きなことをしましょう。そうすると脳内の幸せホルモンであるセロトニンの分泌が活性化し、ストレスが緩和されます。②運動をする：身体を動かす時間をつくることで、緊張を和らげ心身をリラックスさせることができます。③

身体のリズムを整える：休日もある程度決まった時間に起き、生活リズムを崩さないよう心掛けましょう。また深夜までの仕事や就寝前にデジタル機器に触れることは出来るだけ避けましょう。④悩みを打ち明ける：周りの信頼できる人に悩みを共有してみましよう。話せる相手がない人は、日記や思いついたことを文章にしてみるとよいでしょう。⑤食事面のポイント：セロトニンを生成する栄養素を含む食品であるバナナ、乳製品、大豆製品、さつまいも、いわし、玄米、雑穀米などの摂取をおすすめします。家族や友人と楽しく食事をする、オキシトシンの分泌がうながされます。オキシトシンも幸せホルモンの一種であり、ストレス解消やリラックスにつながります。またこまめな水分摂取も大切です。1～2時間おきに200ml飲むことを目安にするとよいです。⑥性格面のポイント：100点を目指すのではなく、60～70点であれば自分はよく頑張っていると思うようにするとよいです。新しい環境で最初から完璧にできる人はいませんし、こころや身体が疲れ

ているときは休んだ方がよいというサインです。“休み上手は仕事上手”ですよ！

最後に、自分は症状が出ていない場合も周囲には五月病になっている人がいるかもしれません。家族や周りの人で「なんだかいつもと様子が違うな」と感じる人がいたら、優しく声をかけてあげてください。みんなで五月病を乗り切っていきましょう！

## 五月病を予防するために



身体のリズムを整える



運動をする



悩みを打ち明ける



食事のバランスを  
気を付ける



リラックスする



日記や文章も効果的

## 多施設の利用者と楽しくお花見

〈中毛地区 介護福祉部〉

群馬中央医療生協には、在宅生活を支える様々な介護事業所があります。中毛地区にはデイサービスセンター虹、通所リハビリテーションセンター未来、デイサービス城東、広瀬訪問看護ステーションたんぽぽ、前橋協立病院訪問リハビリ・訪問診療、小規模多機能居宅介護・グループホームふれあいの家六供、前橋市地域包括支援センター南部、在宅介護支援センター朝倉などです。4月4日（土）、これらの施設の利用者やその家族など100人を超える方が集まる、合同のお花見企画を開催しました。

## 利用者さんの暮らしを支える介護

一人の利用者さんが在宅生活を送るためには、さまざまなサービスを利用されます。各事業所がもつ情報を共有し、協力・協同して、より快適な生活を支援できることをめざして、介護事業所合同のミーティングを昨年からはじめました。今回のお花見企画も、利用者さんに外出を楽しんでいただきたい、他事業所の利用者さん同士が交流できる機会を作りたいとの思いから開催することになりました。



## お花見会場の楽しい雰囲気

当日はお花見だけでなく、利用者さんが制作したさまざまな作品の展示や、参加された

方へのプレゼントもありました。さらに、焼きまんじゅう、ノンアルコールビール、甘酒などの販売もあり、普段は外出が難しい利用者さんたちも、買い物を楽しんでおられる様子が印象的でした。また、「お〜ぷんり〜」の皆さんによる素晴らしい演奏もあり、音楽を聴きながら食事や交流を楽しむ、和やかで心地よい時間となりました。



## 生活の中の喜びや楽しみを大切に

初めての開催ということもあり、設営準備やお声がけの面など、いくつか課題もありました。しかし、それ以上に利用者さんのたくさんの笑顔を見ることができ、職員同士も協力しながら楽しく取り組めた、とても意義ある企画になったと感じています。

今後も介護事業所が力を合わせ、利用者さんが日々の生活の中で喜びや楽しみを感じられるような企画を継続して実施していきたいと思えます。

在宅介護支援センター朝倉 宮下 康史

## 笑顔あふれる「山西哲郎先生と芋煮ウォーク」

〈桐生地区〉

桜が咲き誇る4月1日（水）、桐生市「市民広場」にて、山西哲郎先生を講師に20人が参加しました。普段使わない筋肉を心地よく伸ばし、芝生の上を歩いて体を動かしました。運動のあとは、根岸理事が育てた里芋がたっぷり入った「芋煮うどん」を丹羽理事が振る舞い、参加者を迎えました。春休みでお孫さんと一緒に来た方や初参加の方も、「そんなに食べられないよ」と話しながら、皆さん完食。会話も弾み笑顔あふれるひとときとなりました。



## 「私の握力年齢は〇〇歳？」大人気の握力測定！

〈太田地区 大泉千代田支部〉

3月7日（土）の『おおいずみ市民活動フェスティバル』（主催：同実行委員会）では、『ピロピロdeシュート』『ピロピロparty』『ストーリーde射的』など親子で楽しめるお口を使った遊びのコーナーを準備しました。子どもたちは、景品の駄菓子を楽しそうに選んでいました。健康チェックは、理学療法士と歯科衛生士が担当してくれました。『お口の相談コーナー』では、「お話が聞けて良かったです！」と笑顔でスタッフに挨拶してくれた人もいました。

私はフェスティバルの準備会にも参加したので、他の団体のみなさんとも交流できて良かったです。ゆいの家での準備も楽しい時間でした。お手伝いのみなさんありがとうございました。

支部長 川島 玲子



## 「いのちの力」に子ども感動

〈中毛地区〉

3月28日（土）、生協会館にて11家族28人が参加して、「春休み子ども保健教室」を開催しました。前橋協立病院と連携し、助産師による「赤ちゃん人形抱っこ体験」や「妊婦体験」、保健師による「血圧測定体験」、理学療法士による「車いす体験」を実施。でこぼこ道や坂道で車いすをこぐ子どもたちは大苦戦！少しの段差でも車椅子での移動は難しい事を体験しました。また、小規模多機能居宅介護ふれあいの家六供の介護福祉士による「高齢者体験」では、親子ともに高齢者体験スーツを着用して、いずれやってくる未来の自分の大変さを実感しました。 理事 古郡 真美



### 今後のイベントのお知らせ

- 5月13日（水）14時～15時30分  
みんなの家つつみ つつみんカフェ春まつり  
お問合せ：桐生地区組合員活動課 TEL：0277-55-5777
- 5月21日（木）10時～11時30分  
JAファーマーズ朝倉店 健康チェック 前橋市朝倉町  
お問合せ：中毛地区組合員活動課 TEL：027-265-3531（代表）
- 5月24日（日）13時～14時30分  
大泉町公民館1階ホール セミナー 薬を使わない慢性疲労の治し方  
お問合せ：大泉千代田支部 松尾初美 TEL：070-4194-1853

### 第75回通常総代会の開催

- 日時：2026年6月20日（土）午後1時半～4時半  
会場：群馬県公社総合ビル 多目的ホール
- 第1号議案 2025年度事業報告書及び決算関係書類承認の件
  - 第2号議案 2026年度事業計画及び予算承認の件
  - 第3号議案 群馬中央医療生活協同組合第7次五か年計画承認の件
  - 第4号議案 役員報酬決定の件

# 前橋・青柳町に残る兵士たちの「遺言」

～「憲法9条の碑」建立に向けて～



今年1月の平和まちづくり委員会にて、「群馬県9条の会連絡会」事務局長の浅尾剛（あさおつよし）さんから非常に印象深いお話をうかがいました。それは前橋市青柳町の神明宮にひっそりと建つ石碑についてです。

この碑は、激戦地から生還した地元兵士たちが建立したものです。碑文には「大東亜共栄圏確立を隠れ蓑に」とあり、当時の為政者に騙されて悲惨な戦争に動員されたことへの、強い怒りと悲痛な叫びが刻まれています。



す。単なる慰霊碑ではなく、都合の良い大義名分で国民を戦争へ駆り立てたことを真っ向から告発する非常に珍しい内容に、私たちは強い衝撃を受けました。

同時に、「あの忌まわしい戦争を歴史の片隅に忘れ去ろうとしている」と、記憶の風化への強い危機感も綴られています。私たちの足元に、これほど切実な声が残されていたのです。

群馬中央医療生協は創立75周年を迎えるにあたり、「憲法9条の碑」の建立プロジェクトをスタートさせました。生還者たちが遺した「二度と騙されない」という重いメッセージを受け継ぎ、平和な未来を次世代へ手渡すため、皆さまと共に活動の輪を広げていきたいと思っています。

理事 栗原 猛

## 今年も新しい職員が入協しました

桜の花が舞う4月1日、群馬中央医療生協に新入職員が入協しました。これから地域のみなさんと共に「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。よろしくお願いたします。



## 2026年度自治体健診

初めての健診や不安なことなど、お気軽にご連絡ください。  
お問い合わせやご予約については下記にお問い合わせください。

前橋協立  
病院

電話：027-265-3511  
平日：10時00分～16時30分  
住所：前橋市朝倉町828-1

太田協立  
診療所

電話：0276-45-4911  
平日：8時30分～16時30分  
住所：太田市石原町927

前橋協立  
診療所

電話：027-231-6060  
平日：9時00分～17時00分  
住所：前橋市城東町3-15-28

桐生協立  
診療所

電話：0277-53-3911  
平日：8時30分～17時00分  
住所：桐生市相生町2554-7

## 前橋協立病院 眼科からのお知らせ

4月から土曜日診療が始まりました！

お仕事で平日受診の難しい方などぜひご利用をお待ちしております（第2土曜日休診）

予約制ですので、まずはお電話ください。

眼科電話問い合わせ時間：8:30-11:30  
TEL 027-265-3511（代表番号）

理事会だより

通常総代会招集に関する件、通常総代会1号議案・2号議案・3号議案に関する件、理事会専門委員会改編に関する件、生協事務局組合員活動課名称変更に関する件、2026年度本部部长・副部长の任命に関する件、前橋協立病院X線一般撮影装置更新に関する件

# 読者の広場

## —みんなの声—

## みんなの俳句・川柳

クロスワードパズルを楽しみにしています。ぼけ防止にも役立つとずっと続けていきたいと思えます。

(前橋市 石井一枝)

今年の桜は3月22日に開花宣言されました。昨年より6日、平年より7日早いそうです。環境省によると今後、地球温暖化で開花時期が早まるだけでなく、全国いっせいに開花したり、状況によっては、桜そのものが咲かなくなる地域まで生じる可能性さえ考えられるという研究結果も示されているそうです。日本国花のひとつの桜が咲かなくなるのは寂しい限りです。

(前橋市 いがりん)

病院を覆っていた足場がとれてゆき綺麗な姿を見せてくれました。応援しています。

(前橋市 のんばあ)

休泊地区のイベントで正龍寺～石打のこぶ観音にウォーキングを実施されたとのこと、とっても良い事だと思います。私も毎日1～2時間くらい歩いてます。また、写真を見ると、だれもが「楽しいよ」とのことを言ってる様です。

(太田市 春山祐一郎)

桜の開花が毎日の大きなニュースとして報じられる国は世界中で日本だけでしょう。どんな言い分があろうと他国への侵略や殺人は許してはならないと思います。優しさが広まっていますように！

(前橋市 黄水仙)

「くらしと健康」いつも楽しく拝見しています。特に紙面が冊子の形になってから、とても読みやすいです。これからも楽しみにしています。(桐生市 為谷美千子)

「戦争は最大の環境破壊」です。環境活動家の武本匡弘さんが強調するように戦争は、何億年もかかって創りあげられた貴重な自然環境を一瞬に破壊するものです。永久に放棄すべきものです。

(大泉町 アトム)

創立75周年おめでとうございます。我が家の息子が1980年、昭和55年に協立病院で生まれました。その節は大変お世話になりました。今年で満46歳、お陰で病気もせずに過ごしています。

(前橋市 横尾英雄)

健康で毎日楽しく生活することが、今の私を支えています。この生活を維持するため、毎年の健診はととても大切だと思います。今年度もがんばって健診を受けたいです。

(太田市 パステルピンク)

爛漫の桜の幹の赤テープ

花形星子

つどいみな桜吹雪のなかとおる

横山

車窓より桜ながめてデイに行く

和ちゃん

亡き夫と初孫背負いて花愛でる

洋子ちゃん

民主国いつの間にやら独裁国

M子

目の前を横切りしもの初燕

高橋浄

### 《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？

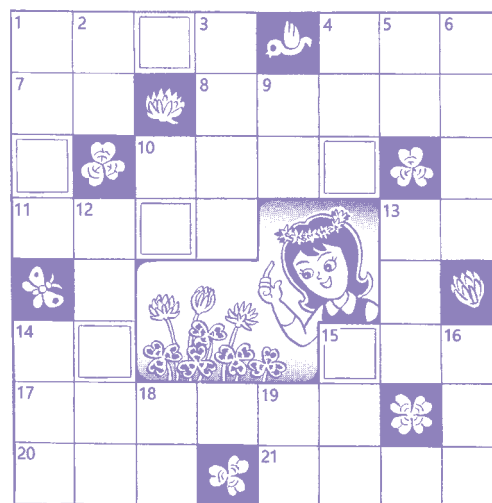
#### — タテのカギ —

- 「ドライ」の対義語は？
- 連休中はこんな家が増えるかも？
- アラビア半島の南部にある共和国、首都はサマア
- カレイに似た平たい魚
- みそ……。……。粉
- 巻貝の殻に住む節足動物
- 盗人を……。捕る
- 無罪を色でたとえと？
- 首都はモンテビデオ、南アメリカ南東部にある国
- 5月4日は……。の日
- ……。の子は……
- 不快……。知能……
- 風雨を防ぐ板戸
- 家と家との間のせまい道
- 金太郎の相撲相手

#### — ヨコのカギ —

- 「五月蠅い」の読み方は？
- 素人将棋では王より……。をかわいがる人もいます
- 衣類でLやMより小さい
- 5月の誕生石
- 思い通りになり、喜ぶときの言葉
- ディスカッション。……。会
- 千分の一の単位
- ……。付き物件。……。買取
- 首都はダマスカス
- ジャズダンスのような手法の有酸素運動
- よく似ていること
- 投手が投球する場所

### 第321回 クロスワードパズル



### 《第320回の答え》 ハツガツオ(初鯉)

#### 《応募方法》

ハガキに第321回クロスワードと明記し、答えを記入下さい。住所と氏名(匿名を希望する場合はペンネーム)を必ずご記載ください。

#### 《しめきり》

2026年5月27日当日消印まで有効

#### 《送り先》

〒371-0811前橋市朝倉町830の1 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5人に図書カード500円分を進呈

#### 《319回の当選者》

(①応募総数②正解者数③当選者数)

①33通②20通③5名

青りんご(前橋市)井上智子(前橋市)

富さん(前橋市)石田俊彦(前橋市)

桐瀬勝明(みどり市)

	時間帯	月	火	水	木	金	土	
内科/総合診療科	初診外来	午前	小林 捧	小林	小野	渡邊 (2・4) 捧 (1・3・5)	小林 (1・3・5) 保田 (2・4)	大宮
		午後	井上 (1・3) 瀧口 由 (2・4・5)	工藤 瑞	大宮	小泉 (1・3・5) 井上 (2・4)	橋爪	
	総合診療科	午前	保田 瀧口 由 (1・3)		宮澤	小林 瀧口 由	瀧口 由	
		午後				捧		
	内科	午前	瀧口 道	瀧口 道 (2・4) 工藤	瀧口 道 高柳 (2・4)	西上 (1・2・3・5)	瀧口 道 西上 (2・4)	瀧口 道 西上 (4)
		午後	田ヶ原 根井/廣神	野本	野本 三浦		田ヶ原 橋爪	
		夜間			三浦			
	内科/心療内科	午前	鈴木 (1・2・3・5)	鈴木	鈴木		鈴木	鈴木 (1・4・5)
		午後		鈴木			鈴木	
		夜間		鈴木				
糖尿病	午前	深津	深津		松本	深津	渋沢 (4・5)	
	午後		深津 岡田		高橋	登丸		
その他外来		甲状腺 火曜日午後・木曜日午前、午後・金曜日午後・土曜日午前 (4・5) 呼吸器 火曜日午前 (1・3・5)・土曜日午前 (3) 循環器 火曜日午前・木曜日午後・金曜日午後 (1・3・5)・土曜日午前 (1・3) 肝臓 水曜日午後 嚔下 金曜日午後 (1・3・5)						
小児科	小児一般	午前	矢島 齋藤 佐藤	矢島	齋藤 佐藤	矢島 齋藤	矢島 齋藤	齋藤 佐藤
		夜間	●	●		●		
	予防接種	午後		●4週は15時迄	● (1・2・4・5)			
小児専門		アレルギー外来 木曜日午後 (1・2・4・5)・金曜日午後 (2・3・4・5) 喘息 火曜日夜間 (1・3・4・5)・金曜日夜間 (1・2・4・5) 神経発達 月曜日午後 (2・4)・月曜日夜間・木曜日午後 けいれん外来 金曜日夜間 (1・2・4・5) 精神衛生相談 月曜日午後・金曜日午後 乳児健診 金曜日午後 (2・4)						
整形外科	午前	岩森 下田	岩森 下田	岩森 下田	岩森	岩森 下田	長谷川(1)岩森(3) 下田 (4)	
	午後	岩森	岩森	岩森 (手術時、休)	岩森	岩森		
産科・婦人科 予約外は電話で相談下さい。	午前	北原 (2・4 10時～)	北原 (10時～)	北原 (9時30分～) 予約のみ	北原 予約のみ	北原 (9時～)	北原 (1・3) 西出 (4)	
	午後	北原	北原		北原 (1・3)	北原		
	夜間					北原 (17時～18時半)		
外科	午前		飯島 哲	飯島 哲	飯島 哲	大島	前橋協立病院	
午後					長岡			
乳腺外科	午後					山田	交代制	
眼科	午前	山田	山田 (隔週)		山田	山田		
脳神経外科/骨/皮膚科	午後				手術		太田協立診療所	
	午前		茂木 (骨) (8時半～10時)	朝倉 (脳)	工藤 隆 (皮)	朝倉 (脳)		
健診	午前	●	●	●	●	●		

診療所/クリニック

風邪症状のある方は来院前にお電話下さい。

	時間帯	月	火	水	木	金	土
太田協立診療所 ☎ 0276-45-4911 午前 8:30～12:00 午後 14:00～17:00 夜間 17:00～18:30	午前	加藤 遠藤 朱 (2・4)	加藤 遠藤	加藤 小泉	遠藤 服部	加藤 遠藤	遠藤 (1・3・5) 加藤 (3・4) 堀口 (3) 吉岡 (1・4・5)
	午後	小泉	遠藤 (15時～)		岡田 遠藤	加藤 (15時～)	
	夜間		加藤 (1・2・3)				
	内視鏡					櫻井	小澤
	訪問診療	加藤	遠藤	加藤		遠藤	
前橋協立診療所 ☎ 027-231-6060 午前 9:00～12:00 午後 15:30～17:00	午前	高柳 (11時迄) 井上	高柳 (11時迄) 桑原	桑原 谷口	高柳 (11時迄) 井上	高柳 (11時迄) 桑原	2日:谷口 16日:高柳 23日:井上 30日:桑原
	午後	高柳	桑原	井上	井上 (1・3) 谷口 (2) 桑原 (4)	井上	
	夜間	高柳 (17時～18時半)				高柳 (17時～18時)	
桐生協立診療所 ☎ 0277-53-3911 午前 8:30～12:00 午後 15:00～17:00 夜間 17:00～19:00	午前 9:00～	西上	内科医 (1・2) 西上 (3・4・5)	西上	鈴木 (1・2・3・5) 西上 (4)	小林 (1・3) 内科医 (2・4・5)	西上 (1・3) 片岡 (4・5)
	午後 15:30～	西上	西上 (2・3・4・5)	西上	西上	西上 (1・3・4・5)	
	夜間				西上 (2・4)		
協立歯科クリニック ☎ 027-265-6601 午前 8:40～12:00 午後 火・金12:30～ 月・水13:30～ 木15:00～16:30 夜間 17:30～20:00	午前	半澤 萱間	半澤 萱間 (2・4・5)	半澤 萱間	半澤 (1・3・5) 萱間	半澤 (2・3・4・5) 萱間 (1)	半澤 (1・3・4・5) 萱間 (2・4・5)
	午後	萱間	萱間	萱間	萱間	萱間	
	夜間		萱間 (1・3)			半澤 (1) 萱間 (2・3・4・5)	

表中 ( ) 内の数字は、開催週。 国民の休日は休診。 歯科クリニックは、第2土曜日診察。年末年始 (12月30日～1月3日) は休診。