2026年
12月号
728号

くらしと健康

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

●組合員：34,867人
（前橋・伊勢崎地域：25,966人／太田・館林地域：5,734人／桐生・みどり地域：3,029人／その他の地域：138人）
●出資金：979,530,300円　●平均出資金：28,093円
2026年10月末現在

Health Co-oPerative



特集
診察室

みんなの家つつみ
～地域とともに、その人らしい暮らしを～ … 1・2

表紙の写真

写真は、約10年前にニュージーランドに出かけた際、南島のアオラキ/マウントクック国立公園にあるフッカー・バレー・トラックをハイキングし、氷河湖のミューラー湖で撮った一枚です。午後の日が傾いた時間帯ですが、山肌の岩と雪のコントラストがとても美しかったです。

CONTENTS

つながった！ひろがった！笑顔あふれる健康まつり… 3
とても和やかな桐生協立診療所健康まつり… 4
ホールリニューアル…… 4
環境フェアーで展示と対話
「未来の子どもたちに選択肢を」…… 5

特　集
診察室

みんなの家つつみ
～地域とともに、その人らしい暮らしを～

「できることなら、住み慣れた自宅で暮らし続けたい」
「家族と一緒に、これまでと変わらない生活を送りたい」
そんなご本人やご家族の思いに寄り添いながら、日々の暮らしを支えているのが、看護小規模多機能居宅介護「みんなの家つつみ」です。



看護小規模多機能居宅介護
みんなの家つつみ　管理者
伊関　優輝

「みんなの家つつみ」とは

看護小規模多機能居宅介護は、「通い」を中心に、「訪問介護」「訪問看護」「泊まり」を組み合わせ、その方の生活や体調、ご家族の状況に合わせて柔軟に利用できるサービスです。「今日は家で過ごしたい」「少し体調が心配」「家族だけでは介護が難しい」など、その時々の状況に合わせて支援の形を変えながら、ご本人ができるだけ安心して自宅での生活を続けられるようお手伝いをしています。

支えるのは介護職員

サービス提供を中心になって担うのは介護職員です。サービスを提供するうえで常にご本人様の気持ちに寄り添い、サービスの中で傾聴などをおこなうことで、現在のプランへの不安感や希望を聞き出し、よりよい信頼関係つくりを心がけています。そうやって一人ひとりの個性のある生活を支えています。

いつも身近にいる看護師

「みんなの家つつみ」の特徴の一つは、施設のスタッフとして働いている看護師が訪問看護のサービスも担います。

普段からご利用者様と顔を合わせ、一緒に時間を過ごしている看護師だからこそ、「今日は少し元気がないな」「いつもより食事が進まないな」といった、ちょっとした変化にも気づくことができます。

そして、その気づきを介護職員と共有しな



がら、ご本人の体調や生活の様子に合わせた支援につなげています。

看護師と介護職員が同じ場所で働いているからこそ、日々の小さな変化を職員みんなで共有し、「どうしたらこの方が安心して過ごせるだろう」と一緒に考えることができます。

地域の皆さんが集まる場所「つつみんカフェ」

「みんなの家つつみ」には、地域の皆さんが気軽に集まることのできる「地域交流室」があります。ここでは毎月1回、組合員の皆さんと一緒に、オレンジカフェ「つつみんカフェ」を開催しています。

お茶を飲みながら楽しくおしゃべりをしたり、日々の出来事を話したり、介護や健康について情報交換をします。またボランティアの方を招き、アコーディオン演奏や歌声喫茶などを開き、利用者様との交流もしています。

オレンジカフェは、認知症の方やご家族だけの場所ではありません。地域の皆さんが誰でも参加でき、世代や立場を越えて交流できる場所です。

利用者様も地域に住む一人と、改めて感じていただいています。

時には笑い声が響き、時には真剣に悩みを語り合う。そんな何気ない時間の中に、人と人とのつながりが生まれています。

「ちょっと話を聞いてほしい」



「誰かと話をしたい」

「介護のことを少し相談してみたい」

そんな時に、気軽に立ち寄れる場所でありたいと考えています。

つつみが大切にしていること

介護が必要になったからといって、これまで大切にしてきた暮らしや地域とのつながりまで失う必要はありません。

私たちが支援の基本としているのは、病気や身体の状態だけを見るのではなく、その方が大切にしてきた暮らしや、ご本人の「こうしたい」という思いを大切にすることです。

そのためには、ご本人やご家族だけでなく、医療や介護に関わる人たち、そして地域の皆さんとのつながりが欠かせません。

看護師と介護職員が力を合わせて日々の生活を支え、地域交流室では地域の皆さんとのつながりを育てる。そんな「人と人とのつながり」を大切にしながら、「みんなの家つつみ」は地域に根ざした場所を目指しています。

住み慣れた地域でその人らしく

「ここに来ると安心する」

「つつみがあってよかった」

「また来たい」

「つつみがあるから生活を続けられる」

そんな言葉をいただける場所であり続けるために、これからもご利用者様一人ひとりの思いに耳を傾け、ご家族の気持ちにも寄り添いながら、地域の皆さんと一緒に歩んでいきたいと思います。

みんなの家つつみは、これからも地域の皆さんにとって、いつでも人の温かさを感じられる、そんな場所でありたいと願っています。

くらしの彩広場

つながった！ひろがった！ 笑顔あふれる健康まつり

11月１日（日）、前橋協立病院の敷地内で第30回健康まつりを開催しました。昨年を上回る約1300人にご来場いただきました。

多くの方の協力でにぎわう



多くの団体や関係者の方々にご協力いただき、会場には様々な店舗が並びました。買い物や食事を楽しむ来場者と出店者とが言葉を交わす賑やかな姿があちこちで見られました。メインステージでは周辺の学校や地域団体の皆さんが多彩な演目を披露しました。子どもたちの一生懸命なパフォーマンスには自然と笑顔がこぼれ、心地よい音楽や華やかなダンスが会場を盛り上げました。発表が始まるたびに多くの方が足を止め、世代を超えて大きな拍手を送りあう姿が印象的でした。昨年に続き前橋市消防局のご協力で実現した救急車展示は、車内見学や制服での記念撮影を楽しむ方でにぎわいました。



フラダンス教室
「プメハナメケアロハ」の皆さん

医療生協の強みを生かした企画

さらに、日頃の医療・介護活動の強みを活かした企画も充実させました。健康チェックコーナーは今年も長い列ができるほど盛況でした。血圧や足指力の測定に加え、薬や介護の相談、オーラルフレイルチェックなどを設け、専門職が一人ひとりの悩みに応じました。AED・車いす体験には子どもたちが興味を持って参加し、医療や福祉の世界に楽しく触れてもらえました。そして今年は、職員全体でまつりを盛り上げるべく各職場の職場紹介ポスターを作成しました。医師の自己紹介や健康情報など工夫を凝らした内容が来場者の目を引き、現場の雰囲気や職員の人柄を伝えることで、体や生活の困りごとを気軽に相談できる場所として医療生協を知っていただく機会になりました。



壁一面の職場紹介ポスター

平和に想いをよせる



まつり中盤のメッセージボード
終盤には満開に

また、当医療生協の創立75周年にちなみ、私たちが大切にしてきた「平和」をテーマにした企画もおこないました。「平和・しあわせメッセージの木」では、花に見立てたカードに平和や幸せへの思いを記入していただき、大きな木が完成しました。広島・長崎へ届ける千羽鶴づくりにも多くのご協力をいただき、参加者と平和の大切さを分かち合う時間となりました。

人と人とをつなぐまつりに

開催にあたり、実行委員会で対話を重ねた準備過程そのものが、組合員と職員とが互いを知り交流を深める貴重な機会でした。当日は病棟から入院患者さんも来場され、地域の方々と共に楽しまれる姿を見て、健康まつりが地域と病院、人と人とをつなぐ場であると改めて実感できました。多くの方々のご協力によって無事に開催できたことに、心より感謝申し上げます。

第30回健康まつり副実行委員長　松井 彩乃
（前橋協立病院 地域連携相談センター）

とても和やかな桐生協立診療所健康まつり

〈桐生地区〉

毎年少しずつ前年を上回る賑わいを見せた、第28回桐生協立診療所の健康まつり。桐生清桜高校の力強い和太鼓の演奏から始まり、桐生高校の吹奏楽部の演奏では昔懐かしのメロディーやメジャーで軽快な音楽で会場が和やかになりました。会場を囲むように各支部からの野菜や手作りの品の販売がされ、当診療所と居宅介護支援事業所スタッフも焼きまんじゅうとフランクフルトを出店しました。診療所内では健康チェックとして、体組成計や足指力の測定をおこないました。

11月上旬の開催でしたが、曇ってはいたものの風がないおだやかな日で、ゆったりと買い物と音楽に楽しんでいただけたのではないでしょうか。運営に携わった担当理事や各支部の方々のおかげで大きなトラブルや事故などなく無事に開催できました。

これからも桐生地区で愛され、必要とされる診療所を目指していきたいと思います。

桐生協立診療所　管理師長　高橋秀彰



演歌メドレーでのりのり



高校生の生演奏に満員御礼

ホールリニューアル

〈太田地区〉

８月より改修中だった太田地区の組合員ホールが完成しました。今まで1階にあった介護支援センター石原（居宅介護支援･ヘルパー）が２階に移動し、２階の組合員ホールと共生まちづくり推進室事務所が１階に移りました。組合員さんも高齢者の方が多くなり、階段の昇り降りが大変になったという声が聞かれているところでした。



元福祉用具の展示室だったホールのアーチ型の入り口は、どんなドアになるのかと思いましたが、きれいなオレンジ色の引き戸が付きました。

屋内から見ると普通の四角のドアですが、外側から見るとアーチ型に見えます。あざやかなオレンジがホール全体のアクセントになっています。トイレも増設して１階に３ヶ所出来ました。どこかの会議室に入るような重厚感あふれるダークブラウンの木目調のドアです。また、キッチンは明るい木目調で使うのが楽しみです。

ホールが１階に移ったことで、組合員さんが立ち寄りやすくなり、今後の班活動や、たまり場などに活用していきたいです。

理事　茂木眞理子

今後のイベントのお知らせ

●12月 8日（火）10時～ 12時　みやぎふれあいの郷　健康チェック　前橋市柏倉町
●12月16日（水）10時～ 12時　マルエドラッグ大胡店　健康チェック　前橋市堀越町
●12月17日（木）10時～ 11時30分　フレッセイ朝倉店　健康チェック　前橋市朝倉町

お問い合わせ：中毛地区共生まちづくり推進室　TEL：027-265-3531（代表）

環境フェアーで展示と対話
「未来の子どもたちに選択肢を」

11月１日、大泉町主催の環境フェアーに大泉千代田支部として出展しました。滝田江美子さん上演の恒例の紙芝居（温暖化でメスばかり産まれるウミガメの話）に続き、温暖化による身近な変化や健康との繋がりをまとめたパネル展示へ来場者を案内しました。

熱心に展示を見ていた男性から「みんな人間のせいだ。人間が一番悪いね。消費エネルギーでは『戦争』の悪影響が大きいのでは」との声がありました。私は「現代は化石燃料由来の物であふれ、作るにもエネルギーを使います。戦争は作られた物を壊すために大きなエネルギーを使い、作り直す時にまた消費します。結果、温暖化が進むばかりです」と応じ、エネルギー浪費の不毛さに深く共感し合いました。



「未来の子どもたちに、温暖化の速度を遅らせる選択肢を少しでも増やしてあげるのが大人の仕事ですよね」と伝えると、男性は大きく頷いてくれました。また、日頃のエコ活動を付箋に書いてもらう「SDGsACTION」ボードにも多くの前向きな決意が寄せられました。自然を守ることは、命と健康を守ること。今後も展示や対話を通じ、SDGsへの一歩を共に考える活動を続けます。

大泉千代田支部 環境班 栗原 猛

「くらしと健康」表紙写真募集中！

あなたのお気に入りの写真を投稿してみませんか。投稿いただいた写真の中から「くらしと健康」の表紙に写真を掲載させていただきます。

投稿内容：①写真：風景、動物、人物の写真　※著作権や個人情報を侵害しないもの
②写真のコメント：150文字以下
③…投稿者ペンネーム投稿形式：画像ファイル・PDFファイル　ファイルサイズ　10MB以下

備　　考：※投稿いただいた写真は、掲載許可をいただいたものとして、群馬中央医療生協に活用を一任させていただくことをご了承下さい。

【学習会のご案内】陸軍高崎連隊の記録・史料にみる戦場の実相　～９条の碑建立の意味を考える学習会～

日　時　2026年12月15日（火）14：00～15：30　**場　所**　生協会館組合員ホール（前橋協立病院敷地内）
講　師　岩根 承成 氏（県立県民健康科学大学講師、元高校教諭）　**問合せ**　群馬中央医療生活協同組合（担当：前田）　TEL 027-265-3531

おおた協立フェスタ開催

12月12日（土）10時～12時
太田協立診療所敷地内組合員会館１階ホール
組合員どうしで楽しく交流をしませんか？
支部の出し物や物販もあります。是非、気軽にお立ち寄りください。
お問い合わせ：027-265-3531（代表）共生まちづくり推進室



理事会だより　生協強化月間前半の取り組みに関する件、理事研修会に関する件、上半期経営概況に関する件

読者の広場 ―みんなの声―

今年ももうすぐ終わります。どんな１年だったか振り返ってみて大きなケガや病気をしなくてよかったと思います。来年も家族皆元気に過ごせるよう体調を整えていきたいと思います。
（太田市　もちだんご）

「健康まつり」楽しみにしています。娘の母校が野外コンサートに参加する様なのでとても楽しみです。どうか晴れます様に…
（桐生市　内装業）

誘われて初めて集う歌の会、和気あいあいの赤旗の友。“初めてコーラスに参加しました。楽しいひとときでした。”
（桐生市　のの字）

この間まで、田んぼが一面黄金色に染まり稲穂がそよそよ、ゆらゆらと風に吹かれていた。その中を、夫と散歩する。田んぼがまるで、映画「ひまわり」のひまわりのよう。ウクライナに早く平和が訪れてと思い散歩していた。
（前橋市　柳ちゃん）

歩くと見えてくるまえばしの表情を読んで私も毎日散歩していますが、記事の様にちょっと気をつけて見ながら散歩して見ようと思います。
（太田市　春山祐一郎）

前橋まつりや運動会、ぐんまマラソンと秋の行事がたくさん。子ども達も大変と思いきや、親も忙しく動きます（笑）今の可愛さを残せるのは記憶より記録！まだまだカメラ係頑張ります‼
（前橋市　ばぁばの娘）

９月雨が続き、10月に入り晴れの日が続き孫たちは、サッカーに野球に忙しく過ごしています。私もなるべく外に出なくてはと思っていますが、夏日でひからびてしまったようで。治療中の骨密度の数値も下がっていて…。頑張らねば。
（前橋市　ばぁば）

良い香りを漂わせていた金木犀も散り、今年も残り2カ月ほど。年々、月日が経つのが早く感じられます。
（前橋市　いっちゃん）

今年も残すところ１ヵ月となり、年末年始の準備を始める時期となりました。夫婦２人の生活なので疲れない程度に進めていこうと考えています。
（太田市　パステルピンク）

長かった夏でしたが、ようやく秋らしい日がやって来てくれました。今年の金木犀は香りがうすく残念でした。さまざまな気候変動を感じることが多いこのごろ、おだやかな日々が続きますように。
（前橋市　コスモス）

10月6日に群馬県が過去10年で最も早いインフルエンザ「注意報」を発令しました。県によると「今後、更なる流行の拡大が懸念されます」と発表されました。私たち夫婦は高齢であり、重症化を防ぐため、早速インフルエンザ予防接種と併せて新型コロナウイルス感染症予防接種を行いました。
（前橋市　いがりん）

みんなの俳句・川柳

大手術医者と薬に最敬礼　福島百合子

恒例のほのぼの笑顔の敬老会　石田俊彦

今日も又素敵なプレゼ秋の空　ゆみこ

百日紅主人が愛した思い出の花　M子

草もみじ池塘に流れる雲映し　淨

秋蝶や羽ばたく君は輝きて　よしちゃん

第328回 クロスワードパズル

《解き方》

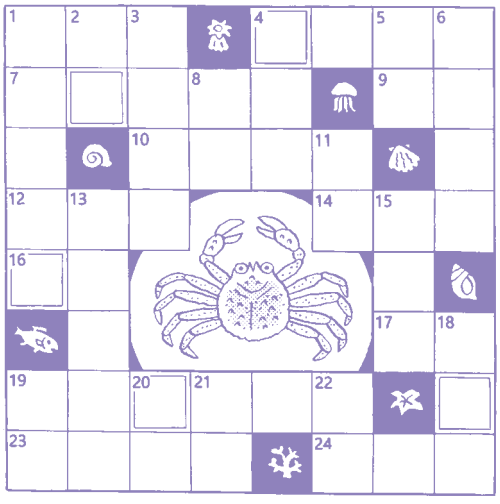
イラストをヒントにして、二重ワクの文字をうまく並べてできる言葉は？

― タテのカギ ―

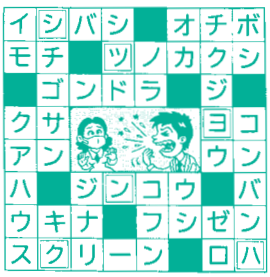
1　メトロポリス
2　たるんだり、ちぢんだりしてできる細かい筋
3　夕食のあとにとる食事
4　手……、小……
5　白・黒・茶の……猫
6　太陽に最も近い惑星
8　ぱあに負け、ちょきに勝つ
11　大王や幽霊、姫もいます
13　気体燃料を貯蔵する円筒形の大きな建造物
15　昔は、がま口と言いました
18　冬至の日のお風呂
19　……にかつおぶし
20　でたらめ。……ネタ（種）
21　適当な機会。……到来
22　郵便……。新聞……。牛乳などの……箱

― ヨコのカギ ―

1　強……、巧……、指名……
4　航空機同士が異常接近
7　巻積雲の別名、魚の名がついています
9　億の一億倍の単位
10　上半身をささえる背骨
12　ノーベル……賞を受賞した硤合憲三名誉教授
14　火事のことです
16　車……、座……
17　ナポレオン軍を負かした……将軍
19　元日には届けたい
23　その国の国民である資格
24　発動機の燃料の油



《第327回の答え》ハツクション（ハッション）



《応募方法》
ハガキに第328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12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

《326回の当選者》
（①応募総数②正解者数③当選者数）
①32通②30通③５名
のの字（桐生市）小元裕一（前橋市）
鈴木知代子（前橋市）みっちゃん（前橋市）
もちだんご（太田市）

前橋協立病院　☎027-265-3511（代表）

風邪症状のある方は来院前にお電話下さい。

受付時間　午前 8：30～11：30（診療開始時間9：00）
午後14：00～16：00　救急の患者さんはこの限りではありません。

		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	渡邉（2・4） 大野（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　大野（2・4） 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）		瀧口 道	瀧口 道
		午後	田ケ原 根井/廣神	野本	野本 三浦		田ケ原 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		深津・高橋／土橋	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 嚥下　金曜日午後（1・3・5）						
小児科	小児一般 （夜間17：00～18：30）	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
		午後	矢島	齋藤	齋藤		齋藤	
		夜間	矢島	齋藤		齋藤		
	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	下田	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	
乳腺外科		午後					長岡	
眼科		午前		山田		山田	山田	交代制
骨/皮膚科		午前		茂木（骨） （8時半～10時）		工藤 隆（皮）		
健診		午前	●	●	●	●	●	

前橋協立病院

太田協立診療所

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 予防接種期間中（10～12月）は、午後の診療が15時～となる場合があります。	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（14時～）		増田 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		加藤	益田（隔週）	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） 竹内	桑原 谷口	高柳（11時迄） 井上	高柳（11時迄） 桑原	9日：谷口 19日：高柳 26日：井上
	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	天貝（1） 西上（2・3・4・5）	西上	鈴木（1・2・3・5） 西上（4）	小林（1・3・5） 長坂（2・4）	西上（1・3・5） 片岡（4）
	午後 15：30～	西上	西上（2・3・4・5）	西上	西上	西上	
	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 桑原	半澤 萱間 （2・4・5） 桑原	半澤 萱間 桑原	半澤（1・3・5） 萱間 桑原	半澤（2・3・4・5） 萱間（1） 桑原	半澤（1・3・4・5） 萱間（2・4・5）
	午後	萱間 桑原	萱間 桑原	萱間 桑原	萱間 桑原	萱間 桑原	
	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土曜日も診察。**年末年始（12月30日～1月3日）は休診。