

利根保健生協 2011年6月現勢

生協組合員 ……26,303世帯
 出資金額 ……1,222,882,000円
 平均出資金額 ……46,492円

理事26名 監事3名 総代201名 班長1331名 保健委員1723名
 くらしの相談員126名 ホームヘルパー2級144名 3級40名

◆出資金一世帯平均で全国目標の
 5万円達成をめざしましょう

利根の保健

利根保健生活協同組合

発行人 山田 忠夫 発行部数 21,400
 編集 「利根の保健」編集委員会
 〒378-0053 沼田市東原新町1855番地の1
 ☎0278(22)4321 FAX(22)4393

事業所 利根中央病院 ☎(22)4321
 利根歯科診療所 ☎(24)9418
 老人保健施設とね ☎(22)8855
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706
 生協みなみ歯科 ☎(25)3399
 片品村鎌田片品診療所 ☎(58)3910

ひろがる支部活動 交流会やまちかど健康チェック

総代会で承認された『出あい・ふれあい・支えあい』の輪を広げ、組合員が主人公の運営をしようという実践がそれぞれの地域で広がっています。

片品南相馬の人たちと交流

7月13日(水)診療が終わった片品診療所の待合室で、南相馬市からの避難者と地元桑原支部長が挨拶。さっそく「今日はふれあいを大事にワイワイ楽しませよう」と



組合員の「交流のつどい」を片品支部主催で開催し、約30人が参加しました。

最後は、南相馬の田中夫妻による三味線と民謡のコーポ。新相馬節や相馬盆唄の曲がはじまると場内から自然と手拍子や相づち、踊りだす方もいて盛り上がりました。



6支部5ヶ所でまちかど健康チェック

7月には、すーぽーこいけ横塚店で行われた初めての利南支部を含めて、沼田東、沼田南、片品、昭和東、昭和南支部と各地域でまちかど健康チェックが実施され、170人以上の方がチェックに足を運びました。



新治認知症サポーター養成講座開催

7月20日、生協としては第7回目の「認知症サポーター養成講座」を、新治支部主催で開催、みなかみ歯科の見学も兼ねて「つきよの虹ホール」で行い22人が参加しました。



西機関紙配達者沼田ご苦労さん会

講座では、数年後には町の人口の4割が65以上になる。など高齢者のおかれている状況と必要性も学びました。「この講座は、認知症についての入口だと思った。これからは対応や制度を系統的に学んで行きたい」と声が出ていました。



北支部学習会 利前立腺がんの話

泌尿器科の田村芳美先生を招いて「前立腺がん」の話。この病気は、50才を過ぎる頃から徐々に発症するが、年に一度、採血で出来る「PSA検査」を受けることで大事に至らない。と訴えていました。

午後の内科系救急外来 毎日対応可能に

今年度の内科の医師体制は、昨年度とほぼ同体制となりました。また、一部閉鎖していましたが午後の内科系救急外来の対応が可能となりました。救急外来の受診をご希望の方は、来院前に必ず電話連絡をしてから受診をお願いいたします。

毎月「利根の保健」を配布して下さる方へのねぎらいと交流を兼ねて、7月25日、支部初めての交流会を「スパリゾートゆにーいく」で開催しました。



参加者16人は血圧・体組成チェック後、昼食をとりながら座談会。「新病院建設や医師体制の現況が聞けて理解が深まった」「機関紙がまだ配られていない地域の配り手さんを探したいね」と声もあり貴重な交流の機会になりました。

「この地域では検診を受ける人が少ないと聞いた。周りの人にも広げたい」「この話は女性にも聞いてもらいたい話だった」と話していました。

これまで看護師業務は、保健師助産師看護師法のなかで「療養上の世話又は診療の補助を行うことを業とする者」と定められている。看護制度の一本化がいわれ、いまだに解決していない中、また新たな制度が創設されようとしているのだ。医療が高度化・複雑化している中で、看護現場は、在院日数が短縮され、看護師は疲弊している。看護の喜びを感じ、やりがいを持って、生涯を通じて働き続けられる労働環境には程遠い制度に思える。多くの国民が求めている医療・看護は高度な医療や技術だけではないはずだ。総会の中でも、慎重な対応を求める意見が多く出されていた。▼本来の看護業務とは、患者さんが食事や排泄など自力で出来ないときに援助し、自然治癒力を引き出すこと。そして、よい医療とは医師とともに看護師がいてそれぞれの役割を果たすことでできるもの。このバランスが崩れたとき苦しむのは患者や家族である。▼安心安全の医療を提供するためには社会保障の拡充こそが必要ではないだろうか。

6月開催の日本看護協会の通常総会で、特定看護師(仮)制度の設立の提案がされた。限られた医療従事者により国民の多様なニーズに応える方策の一つとして看護師の役割と機能を拡大し、「適切な判断に基づいて侵襲性の高い医療行為を行う」というものである。これは明らかに医師不足の問題をより安上がりな看護師の業務拡大にすりかえようとしている。▼

核廃絶、原発なくせ」暑い中、平和大行進

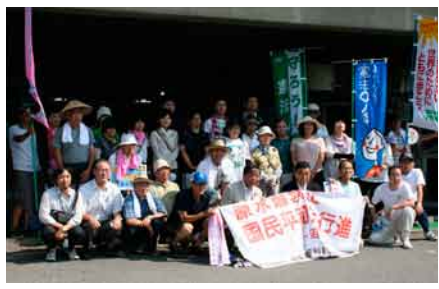
2011年原水爆禁止平和大行進が、「網の目」「メインコース」で行われました。7月10日の「網の目」は、



網の目品コース 村長・議長の激励を受け出発

片品、川場、新治、水上コースの郡内4ヶ所から沼田公園に向けて、延べ110人が参加しました。

また、13日の「メインコース」には延べ90人が行進。沼田市役所前での出発式では、星野沼田市長と大島議長の激励挨拶を受けました。今年、東日本大震災・福島原発災害の最中、核廃絶と原発からの撤退を求め道沿の人々の関心も高く、「ご苦労さま」「頑張って」等の声援や、「原発無くして」と多くの人からも寄せられました。



メインコース 沼田市役所前、市長・議長を囲んで

平和のための戦争展

8月11～12日

沼田市中央公民館

2階展示ホール

(旧)沼田市戦没者名簿展示

第28回利根沼田平和美術展

8月19～21日

沼田市中央公民館2・3階

利根中央病院 敷地内 全面禁煙

利根中央病院は、1月より「敷地内全面禁煙」となっていますが、ときおり病院の一角で喫煙者を見かけます。場所によっては、僅かな煙でも二・三階の窓から病室に入り、患者さんが咳き込んでおられます。敷地内での喫煙は、ご遠慮下さい。

毎週水曜午後 禁煙外来(予約)

利根中央病院では、水曜日の午後、内科外来で完全予約制の「禁煙外来」を行っています。「やめたい」という意思のある方、一度チャレンジしてみませんか。



「その煙、困ります」

農業、医療福祉問題 学習・懇談会

TPP学習会に30人

利根沼田社会保険推進協議会(都築靖会長)で、TPP(還太平洋連携協定)問題で学習会が開かれ30人が参加。招いたJA群馬の植原俊彦部長から「これは、農業分野はもろろすすべての物品の関税が撤廃され、金融や保険、医療の規制緩和など幅広い分野が対象になる」等、わかりやすい話。



TPPで将来食糧不足に

「TPPで得をするのは、わずかの多国籍企業だ」

7月16日は、高齢化と国保の問題で、懇談会を行いました。今、日本の医療・介護、福祉が大きく変えられ、国保では、市町村の運営を都道府県単位に移行。介護と言えば「軽度者へのサービスを制限する」「自己責任化に切り替える」など「改悪」されようとしています。

これには、各諸団体との連携や学習を上げ、ねばり強い運動が大事だと、確認しました。

命を紡ぐ人びと 「美味しい」を励みに 治療と笑顔を中心に描いて



栄養課スタッフは21人 業務上全員が揃うのは難しい

私が栄養課を訪れたのは、暑い盛りの12時半、食中毒は絶対に出してはならないと床掃除に懸命でした。栄養課の仕事は、患者さんの食事の提供と栄養指導、2つである。食事作りは適切なカロリー、塩分、予算枠など厳しい制限の中でどうしたら喜ばれるかチームで奮闘している。そのため病室を回って「今日の食事はどうでしたか」と感想を聞いて歩く。また、患者さんの病気、衛生、調理方法の勉強会が行われ

歯は 大切な 歯の保健教室

7月9日、利根歯科診療所で「こども歯の保健教室」が

開かれ、21人が参加しました。四つのグループに分かれて、自分の歯形や、歯の染め出し、技工室で指の型どり、歯医者さんと一緒に模型の歯につめたり削る作業に挑戦。また、歯に関するクイズや「口福カルタ」を楽しみました。「歯は大切だとわかった」「もっとクイズをやりたい」「また来年も来たい」などの声が寄せられました。これには、歯の保健委員と、職員27人が対応し、子供達とのふれあい楽しい一時を過ごしました。



歯の保健教室

ようこそ新しい仲間 6月の新加入者

- 沼田南支部 (6月の新加入者は名義変更を含めて二十人でした。(敬称略))
- 石井 紀子 (自夜野東支部)
- 橋本 欣治 (河合 英基)
- 井田 登士 (水上支部)
- 伊能 央 (高山支部)
- 須田 裕之 (新治支部)
- 木村 芳郎
- 大竹 克枝 (自夜野西支部)

増資者一覧 6月分

- 6月の増資は五二六人から寄せられました。この一覧への紹介は、紙面の都合上10口単位に到達した十二人の方を掲載しております。(ご了承下さい。)
- 沼田中支部 (100口以上) 米山 林治 (川場支部) (100口以上)
- 阿部 君子 (片品支部) (90口以上)
- 沼田北支部 (360口以上) 笠原 喜八 (藤巻 壽雄)
- 佐藤 幸郎 (50口以上) 大竹 常晴 (水上支部) (500口以上)
- 白沢支部 (10口以上) 大竹 克枝 (小崎洋一郎) (200口以上)
- 長谷川博子 (140口以上) 都丸 久夫 (130口以上)

沼田市在住40歳以上の方

「特定健診(旧あおほの健診)」・「後期高齢者健診」を受けましょう。

期間 6月～10月
 ※10月は混み合いますので早めの受診をお勧めします。

費用 無料 (市が負担)

利根中央病院では **火・水・土(第1・第3) ※朝9時受付**

沼田市からの受診券と保険証を必ず持参して下さい。

申し込み 予約 ☎22-4321 健康管理科まで。

月曜から金曜日の午後2時から4時まで、電話で予約をお願いします。

※「特定健診受診券」がお手元にある方は、受けることができます。なお、自己負担については加入されている社会保険により異なりますので予約時にお問い合わせ下さい。

利根中央病院 22-4321 内線789 健康管理科

毎月、保険証のご提示を

病院・診療所の窓口では、健康保険証は、毎月確認させて頂いております。生協の組合員証は、初診時に必ずお見せ下さい。保管は保険証と一緒に、転居など変更があった場合には、生協本部にお知らせ下さい。

6月班会開催一覧

Table with columns: 支部名, 班名, 班長名, 人数, 班会内容. Lists various classes and their topics across different branches.



新婦人 (レインボー体操・七夕飾り)

ほどよい汗をかき夏バテ防止になります。休憩時には、7/7とあって笹と短冊が用意され、思い思いの願いごとを書き、吊りました。幼少期を思い出し全員でコーラス♪



昭和東 糸井中宿班(歯と口の話)

パソコンを使い義歯の手入れ・歯間ブラシや歯磨きの方法を学びました。「歯周病・虫歯など視覚的に見ることができてよかった」。恒例の「鉄道唱歌」を全員で歌い楽しみました。



利根北 高戸谷班(骨粗鬆症について)

やや低めの測定結果に「どんな食べ物がよいのか」。パンフを見ながらカルシウムを多く含む食品を知る。また運動や日光浴も重要であることを学びました。



おらがまちの 班会あれこれ



白沢 尾合班(アメリカの医療)

10年前から年間計画をたてて開いています。今回は、アメリカの医療制度を学びました。「大金持ちには暮らしやすいようだが、貧乏人には残酷だ」の声が上がっていました。



沼田東 材木町1,2合同班(骨密度チェック)

前回の数値と見比べて多くの方が、減り具合が少なめで一安心。しかし、食生活で牛乳や魚類などが不足がちの人の数値は低め。持ち寄った手料理で交流を深めました。

今月の料理

みょうがと油あげの卵とじ

材料 (1~2人分) *1人分 約151Kcal
油揚げ...1枚 みょうが...4個 卵...1個
鰹だし...150cc 醤油、酒、みりん...各小さじ1

作り方

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きする。ペーパーで水気をとり半分長さまで切ってから細く切る。
②みょうがは縦半分に切ってから斜めにスライス。
③鍋にだしと調味料を入れて温めたら油揚げを入れ、弱火で3~4分煮込ませる。
④みょうがを入れてぐつたりとなったら、ざっと溶いた卵でとじて出来上がり。

俳句

なかまの 作品

食み跡に居て尺蠖の擬態かな
雨あがりつばめ飛びかう茜空
嘘をつく女に見えず浴衣着る
襟足や粋な浴衣に魅せられて
心から信じる人の居て涼し
暑き野良共に支える八十路かな
通り雨リュックにゆれる夏わらび
日没の稲田に揺れる遠灯り
「断捨離」をするチャンスなり更衣
一日の労働賃金米三升吾が若き日は皆貧かり
白樺はやせ地の証とガイド言ふ北の大地は白樺の道
帰郷せし里は賑はふ夏祭り豊作祈願の太鼓が響く
庭先で里帰りせし娘らと線香花火にしばし戯る
梅雨明けて酷暑猛暑に見上げれば今を盛りと咲く百日紅
髪洗ふ母を手伝ひ丸き背をそっと流せり夏の夕暮
久びさに同級生に誘はれて温泉に行く日楽しみ待てり
武尊嶺に残雪の駒嘶きて田植に果樹に利根は忙しき
夢に出て父はいきなり肩を抱き治療の礼を言ひし消入る
膝痛み夜行列車の音重く眠れぬまに時過ぎゆけり



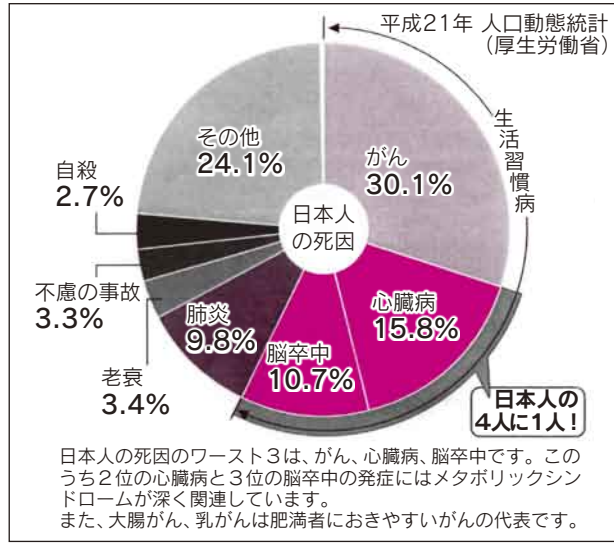
医療相談室

健康診断を定期的に！
健康づくりはあなたが主役！



利根中央病院
健康管理科 保健師
星野智恵子

がん、心臓病、脳卒中は「3大生活習慣病」といわれ、日本人の死因の半分以上を占めています。運動不足、過栄養、喫煙、ストレスなどの不健康な生活習慣が続くと、内蔵に脂肪が蓄積され、脂肪細胞からさまざまな生理活性物質が放出され、その結果代謝が乱れ、肥満、高血圧、脂質異常、高血糖を引き起こします(メタボリックシンドローム)。



日本人の死因のワースト3は、がん、心臓病、脳卒中です。このうち2位の心臓病と3位の脳卒中の発症にはメタボリックシンドロームが深く関連しています。また、大腸がん、乳がんは肥満者におきやすいがんの代表です。

健康診断を受ける意味

「病気を見つけるため」ということでは、ほとんどの病気が発見が早ければ早いほど

治る確率が高くなります。自覚症状がない初期の段階で体の異常を見つけるためには、定期的に健診を受けることが大切です。国民生活基礎調査(平成19年度)によれば、健

検査結果の生かし方

検査結果の数値は、その日の体調、飲食後、運動後などによつては変化し、通常3%

せせらぎ 「人に喜ばれることを一つでも」

沼田市馬喰町 下田 仁佐さん



下田さんは、沼田南支部の総代として「自分ができると、人に喜ばれることを何か一つでもできれば」と長年、生協活動にたずさわり、7月には副支部長にも選ばれ活躍が期待されています。

強化月間では毎年、積極的に増資訪問に取り組み「普段の近所付き合いが大切。信用

してみんなが快く協力してくれている。今後は、要望のある班会を開いて地域の方が健

人間ドックの検査項目

人間ドックでは、身体測定や血液検査、胸部X線検査、心電図などの一般健診のほか、胃・大腸・前立腺がん・乳がん・子宮頸部がんなどの各種がん検診の項目が含まれています。また、希望により受けられる検査としては、脳ドック・肺がん検診・骨密度(DEXA(デキサ)法・腰椎と大腿骨の骨量を測定します)・尿中ピロリ菌検査などがあります。(詳しい内容・料金などについては、健康管理科までお問い合わせください。)

当院の人間ドックの特徴

診察終了後、全員の方を対象に、生活習慣改善の方法などについての保健指導や、女性の方には「乳がんの自己検診法」も説明しています。ぜひ、この機会を逃さずにお気軽に相談して下さい。

健康は自分でしかつくれない

特に生活習慣病の場合、あなた自身が、自分で生活習慣を変え、自分で予防法・治療法はありません。

3つの予防ポイント

- 1、生活習慣に起因するため、生活習慣の改善で防ぎましょう。
- 2、初期には自覚症状がありません。だから、毎年の健診は欠かせないようにしましょう。
- 3、発症予測が可能です。異

沼田市岡谷町
林 妃菜ちゃん(4歳)
柚那ちゃん(9歳)
将来プリキュアになりたい♡

沼田市上原町
志賀世怜くん(2歳9ヶ月)
外遊びが大好き！

すくすくエンジェル
写真の返却はできませんが、郵送でも受け付けています！
掲載希望の方は ①お子様氏名 ②年齢 ③住所 ④コメント (13文字以内) ⑤連絡先をご記入の上ご投稿下さい。
編集事務局 E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

沼田市利根町輪組
星野健翔くん(2歳)
お兄ちゃんになりました！