

利根保健生協 2012年6月現勢
 生協組合員 ……26,558世帯
 出資金額 ……1,246,722,000円
 平均出資金額 ……46,943円
 理事29名 監事4名 総代204名 班長1324名

氏名、住所変更をされた方は、
 生協本部 (22-6060) までご連絡ください。

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1908番地の6
 ☎0278 (22) 6060 FAX (22) 6262
 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



地元地域で住民説明会 (▲沼須町 ▼新町)



7月7日(土)、新病院建設地の地元・沼須町で住民説明会が行われ、43人が参加しました。これは住民から町を通じて、具体的な話を直接聞きたいと要望が出され実現してきたことと、現地で説明会が開かれました。

7月10日、県企業局管理者より、『売渡決定通知書』が理事長あてに届けられ、7月24日には、県企業局と契約書を締結しました。いよいよ念願の新病院建設に向けて、具体的検討と様々な課題の解決をすすめていきます。

このように、現地での説明会が開かれました。

また、地元ならではの心配と影響への積極的な質問がありました。

「深夜の救急車の搬送件数は? サイレンは止められるのか」「周辺にはホテルが生息しているの配慮してほしい」「病院の広さや高さなど具体的な案はできているのか」「田んぼの日当たりはどうなるのか」「周辺道路の拡幅計画はあるのか」など質問が出され、多くの参加者から今後説明会開催を要望する声も寄せられました。

7月14日(土)には、13人が参加して新町公民館でも説明会が開催されました。建設地周辺の住民からは、排水処理の方法、農業車の駐車場所と道

建設用地 手続き完了

新病院建設に期待

第36回通常総代会で確認された新病院建設地の「沼須産業団地」が、正式に利根保健生協の所有地になりました。

7月10日、県企業局管理者より、『売渡決定通知書』が理事長あてに届けられ、7月24日には、県企業局と契約書を締結しました。いよいよ念願の新病院建設に向けて、具体的検討と様々な課題の解決をすすめていきます。

このように、現地での説明会が開かれました。



建設地を歩いて一周 (月夜野東支部)

この間「実際に建設地を見てみよう」と沼田東、月夜野東、新治、昭和南支部で建設地の見学が行われました。

毎月支部運営委員会を開催している月夜野東支部では、支部役員12人が参加し、建設地を歩いて一周しました。

各支部で 現地見学

7月14日(土)には、13人が参加して新町公民館でも説明会が開催されました。建設地周辺の住民からは、排水処理の方法、農業車の駐車場所と道

「どのくらい静かかいいね」など感想が出され、建設にむけて気持ちが高まりました。

また、地域訪問を具体化した複数の支部運営委員会で

地域訪問活動 対話の“輪”ひろがる

新病院建設への進捗状況を多くの組合員に伝えること、組合員の要望や意見を受けとめ、地域住民と職員が一丸となつて建設運動につなげることを目的に、地域訪問のとりくみがされています。

沼田中・沼田北・水上などの支部では、連携職場と協力して「利根の保健」が届いていない地域の訪問を予定し、新病院建設の進捗状況を、はじめ、組合員健診や通院支援などのお知らせをしています。

新病院建設に期待し増資をしていただいた方、「頑張ってください」「通院支援で助かっている」など声をかけてくれる方



訪問前のうちあわせ (新治支部)

沼田市子育て支援ネットワーク推進協議会主催

「子どもの救急って どんないざどき？」

急に熱がでた。ぜんそく発作がとまらない。頭を打ってしまった。誤飲をしてしまった。等々の「いざ」という時の観察のポイントや対処法を一緒に学びましょう!

日時: 9月1日(土) 午後2時~3時30分
 場所: 利根中央病院 講堂(病院裏)
 講師: 小児科部長 西村秀子 医師

乳幼児の同伴OK!
 (お手伝いサポーターがいます)

お問い合わせは gottaku@nifty.com
 または 利根中央病院 ☎22-4321
 (担当: 原澤) まで

あぜ道

今年もあついで来た。今年の夏はいつもとは少し違う。怒りで体が燃え上る。2014年4月に消費税率を8%に、2015年10月には10%へ引き上げるといわれる。2010年までの13年間に民間会社で働く人の平均給与は55万円も減っている。年収500万円の4人家族の場合、消費税が10%になると十数万円の新たな負担になる。なにより消費税は所得の低い人ほど負担が重くなる。そして民主党は分裂した。消費増税は国民生活に多大な影響を及ぼすもの。そのような重大な政策であるからには、反対意見があるのは当然のこと。私たちの生活を守ることよりも、離党問題はそんなに大事なことはない。国民の苦しみが分かる人に政治をしてほしいと心から思う。大飯原発は再稼働へ。多くの人が首相官邸前に集まって反対の声を上げた。3・11の歴史の大事故に対して国民に十分な説明もないまま。土地や暮らしを奪い、子どもたちの笑顔とふるさとを奪った。「あれは天災だった」ですまされることなのか。野田首相には福島の子どもの声が届かなかった。たまたまだれも生きていてよかつたと思える国に、そして自然豊かな美しい日本の国を壊さないでほしいと心から願う。

(金子)

さようなら原発に 炎天下のもと17万人



福島第一原発事故から一年 四ヶ月がたった7月16日、東京の代々木公園で、作家の大江健三郎さん、落合恵子さん、瀬戸内寂聴さんら著名人が呼び掛けた「さようなら原発10万人集会」が開かれました。

な中、3コースに分かれて「原発いらぬ」「再稼働反対」と訴えてパレード。利根沼田からはバスで参加し、車中では日米財界の原発推進に込めた意図を暴いたDVD「未来への決断」ノーマア原発」を見て、原発ゼロ、なくとも困らない社会づくりを学びました。

明治公園に 怒りの二万四千人

「いのちと暮らしを守れ!」怒りの「国民大集会」が6月23日明治公園で開かれました。

消費税を5年後に10%にしようとする「税と社会保障の一体改革」の導入を断念させいのちと暮らしを守ろう、と予想を大きく超える24000人が全国から馳せ参じ明治公園をうめしました。利根沼田からはバスで46人

医療講演&懇談会 「てんかんと総合内科に期待」



「てんかん」の原因や症状、発作の介助、「うつるかも」「性格異常だ」等てんかんとめぐり、もとは小児科医師からの経験をまじえたお話を聞けることと克服できる病気であることを学びました。

7月7日(土)、老健とね多目的室で「医療講演&懇談会」が行われ、大塚隆幸副院長の「てんかん」と「総合内科」について、組合員と職員43人が参加しました。日本ではおよそ100万人がもっているという「てんか

また、大塚医師の目指している「総合内科」について、専門医との違いや両者の協調でできることなどの話もされました。参加者からは「興味深く聞けた」「総合内科に期待したい」「今回のような講演を多くの人に聞いてほしい」などの感想があり大変好評でした。



が参加。「こんな庶民を苦しめる悪法は庶民の力で、はね返そう」と、参加者の声となりました。

核廃絶・エネルギーの転換を



平和大行進

原水爆禁止平和大行進が行われました。7月8日の「綱の目コース」は、当生協が受け持つ片品に、のべ36人。このほか川場・新治・水上の3コースから総勢120人が沼田公園まで、「核廃絶、自然エネルギーへの転換」を訴え行進しました。公園に着くと、沼田中支部で飲食の用意をして出迎えてくれました。11日の「基幹コース」には、のべ70人(生協から21人)が沼田市役所から渋川市役所まで行進。「核廃絶」に賛同する各市町村からの激励や、北毛保健生協・子持支部のみなさんから、水分・体力補給をいただき頑張りました。

内部被曝を防ぐには 放射能問題学習会

6月30日(土)、東原新町会館で「放射能から子供たちを守る沼田の会」と「白沢の会」が主催で、放射能を「放射能問題学習会」に53人が参加しました。

DVD鑑賞後、利根中央病院管理栄養士・生方利奈さんの「放射能に負けない食生活」、利根中央病院院長補佐・深澤尚伊医師の「私達がより安全に暮らせるために」の講演がありました。内部被曝を防ぐ方法として、セシウム・ラジウム・ストロンチウム・カルシウムな

「上手な受診の仕方 7つのポイント」②



患者さんがスムーズに受診できるように、生協人材確保委員会が作成した「上手な受診の仕方7つのポイント!」を紹介します。

①洗う・水や塩水+酢にさらす・煮たり茹でたりなどは、放射性物質をとりこみにくくする。②鉄・亜鉛・茶カテキンなどをふくむ食料は、体内から速やかに排出する働きがある。③質のよい睡眠やバランスのとれた食事は、免疫力をあげて放射性物質をブロックする、の3原則が重要との話でした。20代から30代の若いお母さんの参加もあり、資料をもちかえり「心配のし過ぎはマイナスですね」などの声がありました。



利用委員会 草むしりと 花壇づくり

6月の利用委員会で「病院周りの草が気になる」との発言があり、7月2日(月)、組合員3人が半日がかりで、草むしりと内科外来前の花壇づくりに汗をなしました。

沼田市特定健診・後期高齢者健診受診者へ

年1回の特定健診にあわせ、肺がん・心疾患・骨粗鬆症などの予防に下記の検査を行ってみませんか?すでに本年度、当院で特定健診を受けられた方も連絡をいただければお受けいただけます。

検査項目	自己負担金
胸部X線+心電図	1,500円
心電図	700円
骨密度測定(背骨)	1,500円
骨密度測定(背骨+大腿骨)	3,000円

*骨密度測定は、女性の方で骨粗しょう症の治療を行っていない方に限らせて頂きます。
*予約時・または特定健診受診日当日にお申し込み下さい。
*日曜日健診 8月19日・9月30日・10月28日 受付中
利根中央病院
22-4321・健康管理科(内線:214)

みなかみ歯科 こども歯の保健教室

日時 8月11日(土)
13時30分受付
14時開始
場所 つきよの虹ホール
参加費 500円
参加申込・お問い合わせは
生協みなかみ歯科
TEL 25-3399まで



ようこそ新しい仲間 6月の新加入者

▼6月の新加入者は名義変更を含めて39人でした。(敬称略)

沼田東支部	林 秀樹	沼田西支部	成田 純子	沼田東支部	吉野 広敏
原田 雅樹	川田 兼雄	沼田東支部	山口 純子	沼田東支部	吉野 純子
丹野 敏子	内田 立子	片品支部	石坂 房子	沼田東支部	後藤 純子
大野 敏子	延子	川場支部	延子	水上支部	後藤 純子
静枝				岩田喜美子	木村 和也

増資者一覧 6月分

▼毎月一万円単位に到達した方を紹介しています

この一覧への紹介は、紙面の都合上10口単位に到達した100人の方を掲載しております。ご了承下さい。(敬称略)

沼田東支部	大島 昭治	沼田中支部	坂本 重也	沼田東支部	根岸 進
沼田西支部	村田 定蔵	沼田東支部	雷衛	沼田東支部	清水 昭治
入澤 恒子	沼田東支部	角田 正男	沼田東支部	清水 昭治	沼田東支部
林 秀樹	沼田東支部	角田 正男	沼田東支部	清水 昭治	沼田東支部
星野 敏子	沼田東支部	角田 正男	沼田東支部	清水 昭治	沼田東支部
太田 眞	沼田東支部	角田 正男	沼田東支部	清水 昭治	沼田東支部

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 64 classes and their activities.

池田 上南班. 健康チェック・体組成測定. 結果説明を受けて数か月後に再チェック希望あり.

レインボー班. 体操・味噌汁塩分チェック. 毎回10人前後で、ころばん体操・ラジオ体操 毎週木曜日に老健とねで楽しくやっています.

薄根 恩田町. 歯槽膿漏・入れ歯について. 衛生士から歯磨き、歯茎の具合など学ぶ.

沼田東 材木町1・2班. 骨粗しょう症・骨密度チェック. 毎年測定結果をチェックして低くなっていないとひと安心.

おらがまちの 班会あれこれ

月夜野東 真庭・政所班. 骨粗しょう症・骨密度チェック. カルシウムをたっぷりにとってバランスよい 食生活の大切さを学ぶ.

新治須川 十二河原班. 病院のはなし・足指力測定. 測定前に新聞を足でまるめたり、開いたり運動 しました.

沼田東 上原町班. 足指力チェック・脳の病気. 結果にそった体操がたのしかった!

今月の 料理

トマトの冷製カッペリーニ(細いパスタ)

□ 材料 (2人分) 433Kcal

- ・ カッペリーニ60g
・ フルーツトマト 8個
・ エクストラバージンオリーブ油.....大さじ5
・ にんにく少々
・ バジルの葉 8枚
・ 塩・こしょう各適量

□作り方□

- ①フルーツトマトは皮に十文字の切り込みを入れて沸騰湯にくぐらせ、冷水に取って皮をむきます。水気をきってヘタを取り除き、2cm幅くらいのくし型切りにします。
②ボウルに①のフルーツトマトを入れ、塩・こしょうをふり、エクストラバージンオリーブ油を加えて軽く混ぜ合わせます。
③にんにくはおろし金にて細かくすりおろし、耳かき1杯ほどの少量を用意して②のボウルに加えます。
④③のボウルにバジルの葉を手で細かくちぎりながら加えて、さつと混ぜ合わせます。
⑤たっぷり塩湯でカッペリーニを袋の表示通りの時間茹で、手早く流水で冷やして水気を絞り、皿に盛りつけます。④のフルーツトマトのソースを上からたっぷりとかけて仕上げます。

(栄養課 阿部 健児)

俳句

なかまの作品

雷の音に勝るや妻の声
子等はしやぐブル開きは家の庭
... (俳句 collection)



医療相談室

放射線 健康への影響



利根中央病院 院長補佐・内科 深沢尚伊

昨年三月の東京電力福島第一原発事故で、大量の放射性物質が放出されました。事故後の風向きや雨の影響から、沼田周辺での放射線量が群馬県内の他の地域と比較して多くなり、皆さん心配しておられることと思います。

地球が誕生して以来、生物は大地や空から放射線を、多少ではありますが浴びてきました(図1)。人類も長い歴史の中で修復能力を身につけていますので、少しでも放射線を受けると危ないなどと考える必要はないのですが、止むを得ずあびる放射線以外、可能な限り少なく抑えた方がよいということ、専門家の意見が一致しているところです。

「放射能」といいます。

外部被曝と内部被曝

どの種類のものであっても、放射線が、体の外から飛んできて、体の中を通り抜けていく場合を外部被曝といいますが、体の中に放射性物質が残ることで放射線を出し続けることによる被曝を内部被曝といえます。

内部被曝を避けるために

内部被曝を避けるためには、体の中に放射性物質を取り込まないことが大切です。放射性物質が体の中に入ってくる経路は、主に二種類あり、

放射能と放射線

地球もそこに住んでいる生物も、様々な原子が集まってできていますが、その中には別の原子に変化しやすい不安定な原子というものがあります。放射線を出す能力を放射能と言われます。α線(アルファ線)、β線(ベータ線)、γ線(ガンマ線)など種類が異なりますが、このうちα線とβ線は、ごく短い距離でエネルギーを使い果たしますからそれだけ影響も小さいのです。内部被曝は、少量であっても同じ場所にとどまり反復して細胞を攻撃するので、放射線障害の主要な原因になります。外部被曝が問題になるのは、原発労働者や

せせらぎ 「安心して住める地域に」

沼田市戸鹿野町 吉江高志さん



総代として、病院利用委員会内の新病院建設推進委員を務めています。病院の新築移転にかかる組合員の不安を解消したいとの思いから、移転後の跡地利用計画では診療所や老人介護施設の設置を提案しています。また、建設に関することも含め、病院利用者から広く意見を集めるため、

投書箱「虹の箱」の一層の活用を図り、投書内容を組合員同士で共有できる体制作りに向けた議論が続いています。吉江さんの心配事の一つは、故郷であるこの利根沼田地域の多くが放射性物質の汚染状況重点調査地域になってしまったことです。放射能やその汚染状況に関する情報収

集、放射能に関する勉強会等の取り組みを進める生協に対しては、「安心して住むことのできる地域社会を作ろう」としている」と共感を寄せています。

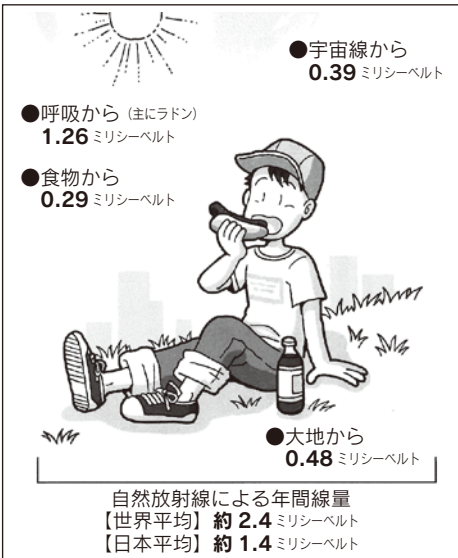


図1 自然放射線による年間被ばく量 安斎育郎『安斎育郎のやさしい放射能教室』54頁(合同出版、2011年)より

ります。呼吸をする時に、空気が一緒に入り込んで喉から気管支・肺に行く経路。もう一つは、食べ物と一緒に胃腸を通して体に入っていく経路です。

沼田周辺は、原発事故があった時の天候の影響で、群馬のほかの地域に比べて、放射性物質が多く降ったようです。その時の放射性物質は、地表から一〇センチ以内の地面または、それらを含んだ土や枯葉などが溜まった場所(ホットスポット)に残っている可能性があります。乾燥

して風が吹いた時など、再度空気中に舞い上がることもあります。これらに関しては、「新たな放出がない事」を前提に、放射性物質の濃度の高い場所を見つけて出し、適切に処理することが重要です。



放射線モニタで線量測定を行う組合員 組合員を対象に、放射線モニタの無料貸出も行ってあります(予約制)。貸出に関するお問い合わせは利根保健生協組織部 ☎0278-22-2300 まで。

体内の放射性物質を排除するために

人間の体は新陳代謝が活発になされていて、古い細胞や成分は排出されて新しい物質に置き換わっていきます。放射性物質を早く追い出すことも可能なことです。安全な食品をしっかりと取ることが大切です。半減期が長いということは、放射線を出す量も少しづつだということです。落ち着いて、食生活を見直す機会としていきましょう。

子どもたちに残せる地球・社会を

原発事故のその後を見てわかるように、科学者の力を以てしても、人間は事故をすぐに解決できる手段を持ち合わせてはいません。原発事故は、これからは起こりうることで、これ以上、放射能に汚染された地球を残さないために、原発の必要のない社会をどのようにして作っていくのか、真剣に考えていきましょう。

碓氷峠路を歩こう!

健康づくり委員会主催 第1回 ハイキング・ウォーキング 日時: 9月17日(月) ※雨天決行 場所: 碓氷峠路探訪 7時30分 沼田税務署前出発 バス代 2,000円・定員45名 *昼食は各自でご用意ください。(現地でも食事処はあります) *日帰り入浴(有料)もあります。 *山道を歩くため履きなれた靴でご参加ください。 ※締め切り...9月5日(水) ※お申し込みは、組織部 ☎22-2300 まで

すくすく エンジェル

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。 写真の返却はできませんが、郵送でも受け付けています。 編集部事務局 E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

沼田市坊新田町 星野芽維ちゃん(9ヶ月) 上手に歩けるようになりました



昭和村系井 生方騎人くん(9ヶ月) あんちゃんより暴れん坊



「社保・平和、震災支援の総合カンパ活動」 ご協力をお願い

- 1. カンパの目的 ①8月17日~20日、片品村菅沼で行う福島の子ども夏休みフレッシュ企画の滞在費用(食費、光熱費等) ②福島へ送る「ホールボディゲートカウンター(被ばく線量測定器)」購入費用 ③原水禁世界大会(広島8月4~6日)への参加費用(職員2名、組合員2名) ④高齢者大会参加費(組合員数名分)、(香川県高松、10月10日~11日) 2. 目標・取組期間 <目標額> 100万円 *各事業所窓口の他、班会や支部運営委員会にて受付を行います。 <取組期間> 2012年8月~9月 趣旨を御理解いただき、ぜひとも御協力をお願い申し上げます。