





12月班会開催一覧

Table with columns: 支部名, 班名, 班長・代表名, 人数, 班会内容. Lists various classes and their activities across different branches.

池田 岡谷西1班

ダンベル体操/尿・大腸がんチェック
健康チェックと家の中で出来る筋トレ学ぶ。



沼田東 東原新町合同班

介護の話/けんちん汁食事会
医学生も組合員と交流しました。これからも、支部のたまり場として利用していきます。



月夜野西・下津中村班

レインボー体操/体組成チェック
介護予防を学び、レインボー体操にて頭の活性を促しました。



おらがまちの 班会あれこれ

利南 上久屋馬場班

みなかみ歯科見学
診療のない時間帯に見学、説明を受ける。



老健とね もちつき大会

老健とねでは1月17日に毎年恒例のもちつき大会を行いました。臼と杵を使い「ヨイショ!! ヨイショ!!」という掛け声のもと、普段は車イスを使用している利用者の方も立ち上がり、力いっぱい頑張りました。

おもちは、あんこ、きなこ、からみ(大根おろし)の3種類。組合員ボランティアさんの協力でつくたてのおもちを手際よく丸めてもらい、甘酒を飲みながら「つくたてのおもちは美味しいね～」とみんなでいただきました。



今月の料理

豆腐とごぼうの落とし揚げ

1人前 311Kcal 塩分 1.0g

- 材料: 木綿豆腐 1丁 (350g), 卵 1個, ごぼう・人参 各1本 (140g), 木くらげ (乾燥) 10g, 小麦粉 大さじ3, 大根おろし・おろし生姜・酒 それぞれ適量

(栄養課 中林 国祐)

作り方

- 1) バットにふきん、又はペーパータオルを3~4枚重ねて敷き、そこに豆腐を押しつぶすようにして広げ、水気をしっかりとる。
2) ごぼうはタワシでこすって洗い、ささがきにする。人参は縦に3等分に切り、それぞれ斜め薄切りにする。木くらげは水で戻して細切りにする。
3) ①をボールに入れて手でなめらかに混ぜ、卵を加えてよく混ぜる。
4) ②を合わせて小麦粉をまぶし、③に加えて手でよく混ぜる。このとき、材料どうしが、うまくからまない場合、酒大さじ1~2をたして混ぜる。
5) 揚げ油を170℃に熱し、④を手で軽くにぎるようにして丸めながら落とし入れ、7分~8分揚げ揚げる。
6) 油を切って器に盛り、大根おろし、おろし生姜を添える。

なかまの作品

俳句

- 川ひとつ越せばふるさと恵方道 沼田市東町 貝瀬 久代
残月や利鎌のごとし寒に入る 沼市倉崎町 坂田 保男
どこからも見え風一点の初景色 沼市岡谷町 金子 千春
白鷺の舞上がりたる初景色 沼市桑野町 峰川 幸江
搔き上げて重きに堪えし今朝の雪 沼市桑野町 斎藤万里子
鳥追いやにぎあう里の祭りかな 沼市桑野町 花茂 喜右
初春の高きより見る城下町 沼市桑野町 真下 章子
焼き芋の売り声走る村の道 沼市桑野町 小林 仁作
鳥追いや門は厳しい風の音 沼市桑野町 横坂 成庄
八十路とは静かな幸よ除夜の鐘 沼市桑野町 梅沢 まつ
良き友の又ひとり逝き寒の入り 沼市桑野町 杉木 哲二
長崎の寒空指さす記念像 沼市桑野町 増田 耕寿

短歌

- 這へば立てたてば歩めと曾孫の片言会話に和む 沼市白沢町尾合 飯田 清子
日々なり
見わたせば昔農地も荒れはてて雑木林をつがいの 片品村幡谷 桑原 系み子
鹿ゆく
壮健の新年なるを佳しとしてまず年始めに屋根の みなかみ町栗澤 真庭 義夫
雪揺る
震災に遇ひたる友の短歌に触れ時経てやうやく明 みなかみ町湯原 羽鳥 孝子
かるさの見ゆ
幸福と文字を入れたる雪だるま孫ら帰りにしむじ みなかみ町湯原 田村 ふさ
みと見る
薄暗き牛舎に灯りともしつづつ牛のお産を夜毎待ち みなかみ町栗澤 河合 なみ江
つつ
健やかな身に感謝と娘が言へば八十五の母を思ふ 沼市川原 倉沢 美代子
この頃
亡き夫の月命日の墓参りちよっとお洒落して墓前 沼市桑野町 倉沢 さなへ
に向う
日日余生減りてゆけども出来る限り夢を求むる暮 沼市桑野町 須藤 澄子
しをしたい
嫌なこと捨てよと白い雪が降る 沼市薄根町 加瀬田フサエ
この苦シバえらい人には美しい 高山村中山 木村 浅城

川柳

作品集

※俳句(当季雑詠・短歌)川柳をお寄せ下さい。連絡先の記入してください。

- 一月号のなかまの作品、左記の通り訂正いたします。
・昭和村糸井 加藤久美子 切り絵(迦葉山) 習作
・昭和村糸井 竹吉 とみ 切り絵(寒牡丹) 習作

医療相談室

花粉症とその対策

— 早めの準備で発症予防 —

春が近づき花粉症の方々にとってつらい時期の到来となり... 花粉症の患者さんは年々増加傾向であり...

花粉症とは

花粉症は花粉に対するアレルギー反応です。体の免疫反応が花粉に対して過剰に反応するために起こります...

花粉症の種類

花粉症を引き起こす植物は約50種類が報告されており、その中でも、代表的なものには皆さんがご存知のお...

せせらぎ 「助け合いの拠点を作りたい」

沼田市利根町平川 千明利久さん



祖父の代から病院を利用しているという千明さん。「家族が世話になっていて、家と引き受けた総代も二期目。現在は新病院建設推進委員も務めており、臨時総代会では建設の情報を地域に発信していく必要性を訴えました。」

新病院の完成後は組合員向けの区画を各種行事の開催の場として活用していきたいと話しています。また、家族の闘病経験から、同じ病気を抱

える患者や家族が悩みを共有できるような「友の会」の結成も構想中です。定年を迎えた現在は農業の他、地元のスキー場での仕事に携わっています。利根北支部で進むたまり場づくりについて、「地元の助け合いの拠点をしていきたい」と意気込みを語っています。

診断と予防

花粉症の診断は花粉飛散時に前述の症状の出現や血液中にある花粉に対する抗体の存在などの検査で診断されます。さらに耳鼻咽喉科では鼻



花粉症予防は花粉の暴露を防ぐことが大切 大久保公裕監「花粉症の正しい知識と治療・セルフケア」より



利根中央病院 耳鼻科医師 星野 竜

花粉症の治療

症状に合わせた適切な処置を

粘膜炎を直接みてアレルギーに対する反応を観察します。花粉症対策の一番の方法は花粉への暴露を避けることです。具体的にはマスクやメガネなどの着用です。マスクの着用は吸い込む花粉の量を三分の一から六分の一に減らす

ことができ、鼻症状を少なくさせる効果が期待されています。また、花粉症でない方も花粉を吸い込む量を少なくすることで、新たに花粉症になる可能性を低くすることが期待できます。しかし、風が強いと鼻の中に入る花粉はマスクをしていても増え、効果は減弱するとの報告もあります。マスクをしていても完全防備にはならず、過大な信用は禁物です。メガネの着用は花粉の飛散の多いときには眼に入る花粉

の量を二分の一から三分の一にすることが出来ます。また、うがいも効果があります。鼻の粘膜には線毛があり、粘膜上の異物を輸送して流れます。うがいはのどに流れた花粉を除去するのに効果があります。外出から帰ってきたら、風邪の予防にもなりま

圧の上昇に注意が必要です。⑤鼻噴霧用ステロイド薬 鼻づまりが症状の場合によく使用されますが、くしゃみや鼻汁の改善効果もあり、局所で高い効果を発揮し、全身副作用が少ない安全性の高い薬剤です。実際は作用機序の異なる薬剤を重症度に応じて適切に使い分けることで治療を行っていきます。毎年、症状が激しい患者さんには花粉の飛散する約一カ月前から治療を開始するのが有効とされており、早めの受診をおすすめいたします。

Advertisement for 'Uchi no Tsuki' (ウチの月間) featuring a coupon for a health check-up. Text includes '捨てるウチで拾う命' and pricing information.

Advertisement for '転居の連絡を生協本部へ' (Contacting the Association for Relocation). It provides information for members moving within or outside the designated area.

Advertisement for 'すくすくエンジェル' (Sukusuku Angel) featuring a photo of children and contact information for the association. It includes a QR code and a phone number.