

利根保健生協 2014年8月現勢

生協組合員 27,974人
 出資金額 1,402,780,000円
 平均出資金額 50,145円

理事29名 監事3名 総代203名 班長1410名

一坪増資運動 1,234人から
 (2014年9月24日現在) **2,821坪 (11,284万円)**

利根の保健

発行人 山田忠夫 編集 「利根の保健」編集委員会
 発行部数 22,100 印刷 有限会社コトブキ印刷

利根保健生活協同組合

〒378-0053 沼田市東原新町1861番地1
 ☎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
 介護老人保健施設とね ☎(22)8855
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706
 とねね診療所 ☎(24)1202
 生協みなみ歯科 ☎(25)3399
 片品診療所 ☎(58)3910

ホームページアドレス
<http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/>



20支部の参加で議論を深めた正副支部長会議

生協強化月間 8/23 ~ 11/30

各支部で「地域訪問」開始

一人ひとりとの対話を大切に

2014年度生協強化月間での全組合員・全戸訪問を目指したとくくみ、各支部で始まりました。支部役員・班長さんと職員が新病院建設の進捗や新規事業として計画している「サービス付き高齢者住宅」などを説明し、一人ひとりとの対話を大切に「サービス付き高齢者住宅」などを説明し、一人ひとりにとくくみます。

9月5日の正副支部長会議では、年度目標の80%である仲間ふやし960人、出資金とを再確認。これを受け、各支部で相談がされ、地域の事情に合わせた訪問活動が開始されました。

職員から各班長へ一緒に訪問をするための電話かけが沼田東・沼田中・沼田西・利南・池田・片品支部などでおこなわれています。また、薄根・利根北・月夜野東・月夜野西・水上支部などでは、支部役員を通じて職場に訪問予定の連絡が入ることになりました。

池田支部の連携職場である利根歯科診療所は、電話かけを終了し、班長との訪問日も続々と決まり訪問活動が始まっています。沼田西支部の生方総代は「寒くならないうちに」と、昨年同様8月から職員と一緒に訪問活動。

川場支部では、川場湯原を皮切りに地域訪問が始まりました。ベテランの田中総代を中心に、総代と職員が一丸となった地域訪問を実施、意欲的に取り組みが行われています。

全支部で組合員と職員が連

10月より利根歯科でも開始「無料低額診療」事業

利根中央病院につづき利根歯科診療所でも10月1日より開始します。経済的に困りの方を対象に、一定期間受診料の本人負担を減免する事業です。利用を希望される方は受付までご相談ください。(TEL 24-9418)

「きらめき増資」にご協力を

10月19日に開催されるきらめき増資

利根中央病院 10・11月
 利根歯科診療所 10月
 片品診療所 10月
 生協みなみ歯科 11月

特設窓口の設置

今年も理事・支部役員、職員等が協力して「強化月間特設窓口」を設置します。新病院開設にむけ増資のご協力をお願いします。

利根中央病院 10・11月
 利根歯科診療所 10月
 片品診療所 10月
 生協みなみ歯科 11月

10月19日(日) 同日開催 大人も子どもも一緒に楽しもう!

くらしと健康まつり

午前10時～午後3時
 会場：沼田市十王公園

主な催し

- 薄根ふるさと太鼓
- 保健生協各支部の模擬店
- 各種健康チェック
- 新鮮野菜・果物の販売
- 津軽三味線 鈴友会
- サイクルランド
- カラオケ、芝オケ
- 投げもちほか

利根中央病院 利根保健生協 創立60周年記念

きらめき祭
 ～感謝して未来へ～

午前10時～午後3時30分
 会場：利根中央病院

主な催し

- 烈車戦隊 トッキュウジャーショー
- 職員による模擬店
- 新病院上棟祝い 餅つき&餅なげ
- 景品多数!! 大抽選会
- 沼田市ゆるキャラ「ぬっくん・まっくん・たっくん」登場

増資も大歓迎!

「サービス付き高齢者住宅」計画

利根沼田の高齢者人口は25,327人、高齢化率は30%を超えました(平成23年8月調査)。「住み慣れた地域で安心して暮らしたい」は、皆さんの共通の願いではないでしょうか。

利根保健生協では、2016年1月開設を目標に、介護の必要な高齢の皆様が安心して暮らすための「サービス付き高齢者住宅」事業を計画しています。これは、地権者が建設された建物を賃貸で借り受けて、事業を生協が運営するものです。

現在、住宅建設委員会を中心に、基本設計にとりくんでいます。「安心」「食」「協同」をコンセプトに、利用される方が安心して安全に過ごせる住まいにしていきたいと考えています。

建設予定地

あぜ道 この利根沼田地域の救急医療は恵まれています。昨年度、当院では利根沼田広域圏の救急車を1,471件受け入れました。広域圏総件数に占める割合は35%の収容です。注目すべきは、受け入れができた不収率は13%で決して高い数字ではありません。群馬大学は22%、高崎医療センターでも16%の不収率です。さらに東京都の3次救急救命センターの合計は27%という状況となっています。利根沼田は他の病院もほとんど断らず、断った場合でも病院間連携により地域内の他病院で受け入れており地域内で完結できています。「たらいまわし」とよく耳にしますが、利根沼田ではそれがほとんどなく、吾妻圏内では断られるのが当たり前、3、4件断られて沼田・渋川に搬送することが頻繁にあるといえます。当院は今年度すでに768件受け入れており、不収率は6%となっています。広域圏総件数に占める割合は41%と増加しています。当院は地域唯一の総合病院、脳疾患や心臓疾患など、どんな疾患でも責任を持って対応できます。もちろん、しっかりと断るのも責任と考えています。沼田市には市営病院はありません。この地域の病院がいかに自助努力で利根沼田の医療を支えているか、地域のみならずにはご理解いただきたいところです。▼新病院のコンセプトのひとつに「総合診療機能を有し、救急医療に責任を持つ病院にします」とあります。24時間365日救急受け入れをさらに強め、災害拠点病院として新病院へ向け救急病院機能をさらに発展させていきます。

関信越ブロック組合員交流集会 医療生協がやらなければならぬ ことをみなさんで実践

9月17日から18日にかけて、長野県で「花を咲かせよう!笑顔あふれるまちづくり」をテーマに関信越ブロック組合員交流集会が行われ、利根保健生協から組合員・職員合わせて18人が参加しました。



記念講演では、戦場カメラマンの石川文洋さんよりベトナム戦争、沖縄戦と基地問題等写真を通して、戦争の悲惨さと平和の大切さが語られ、参加した組合員は平和への思いを改めて強く胸に刻みました。

た活動を参考に励まされながら、医療生協がやらなければならぬことをみなさんで実践しましょう。また、健康で平和なまちづくりを共に目指そうと力強い訴えがされました。



2日目の分科会では、当生協は参加生協最多の10演題を報告。仲間増やし・出資金増やし、班会、健康づくり、社保・平和、まちづくり、ボランティアなど各分科会で今後の生協活動につながる活発な意見交換がされました。

野中央病院と地域住民の要望からできた「介護センター」の待ち時間対策の番号表示や回復期リハビリ病棟は365日稼働。高齢者住宅、デイサービス、訪問看護・介護・リハビリ、ショートステイなどの介護複合施設と先進的な取り組みに驚きながら、今後の事業展開を考える機会となりました。

感情を聴き共感することが大事 ボランティア学校開催

9月6日(土)午後、組合員ホール「にぎわい」にて、ボランティア学校第1講座が



18人の参加で行われました。今回は「ボランティアの心得」としてNPO法人「こころの応援団」代表の千代田すみ子さん、副代表の高橋要さんに講義をしていただきました。最初から全員でイスを使い輪になって、顔が互いに見えるように座りました。

講師の挨拶には「ボランティアとは何でしょう」の質問に、以前にボランティアを経験したひと、今実践しているひと、これから何かやるうと思っているひと参加者全員が自分の思いを発言し自己紹介しました。

傾聴の「ロールプレイ」を1対1で実践しました。聴き手がわの役では、「言葉が続かない」「なんて答えてあげたらいいかわからなくなる」などきかれました。講師の方からは、傾聴する際の注意点は、「はげまさない、アドバイスしない、否定しない」の3点があり、感情を聴いて受け取ってあげることが大切であるとのことでした。



第28回 日本高齢者大会 in 富山に参加して

9月12、13日、第28回高齢者大会が富山県で開催され、全国から5347人がつどいました。

群馬県からは32人、利根沼田から8人が参加しました。学習講座14教室、16分科会の中で私は、前半の「医療・介護をめぐる情勢と運動の課題」(山口一秀)、後半は「憲法の生き証人による社会保障再生の道」(二宮厚美)の学習を受けました。

「憲法の生き証人」とは、この時代を生きている私たち全員が9条、25条に守られてきた。これからの子ども、孫たちに、高齢者パワーを発揮して引き継いでいかなければなりません。

利根保健生協での社保運動の確かな取り組みを、さらに続けていきたいと思います。(田村 照代)



6市町村と懇談 地域の要望を声に

国の新しい地域支援事業・ガイドライン設定にあたり、医療福祉生協連と日本生協連との合同で「生協の意見」を厚生労働省に提出しました。これをうけて、利根沼田・高山の6市町村と組合員・職員・コープ群馬から約70人が参加し懇談をもちました。

まだ、ガイドラインについて県から説明会があった程度でいずれの自治体も検討はこれからという状況。合併した・しない自治体それぞれで抱える問題や現状がわかりました。参加した地域組合員と職員からは、班会やたまり場での健康予防の紹介ができ、自治体とのよい意見交換の場となりました。

危険度の改定で、予防給付の訪問介護と通所介護を介護保険主体となる新しい地域支援事業へ移行する内容です。市町村によって受けられるサービスが異なることのないように、「生協の意見」としてとりまとめ誰もが安心して暮らし続けられる制度になるよう要望したものです。

ようこそ新しい仲間 8月の新加入者

- 8月の新加入者は名義変更を含めて38人でした。(敬称略)
- 〈沼田東支部〉 星野 禮子
- 〈沼田西支部〉 鎌田 篤也
- 〈沼田北支部〉 生方 みよ
- 〈沼田南支部〉 萩原 一夫
- 〈利南支部〉 原 時江
- 〈片品支部〉 星野三四子
- 〈川場支部〉 金子 幸子
- 〈川場支部〉 金子みつ江
- 〈沼田東支部〉 松田さとし
- 〈須川支部〉 木内 文夫
- 〈新巻支部〉 原澤 五一
- 〈沼南支部〉 根岸 一郎
- 〈昭東支部〉 佐藤あき江
- 〈昭南支部〉 綿貫 明男

草むしり 病院利用委員

ボランティアの協力にて
きれいになりました。

セーフティウォーキング講座

日時 12月6日(土) 午前9時30分~12時00分

場所 昭和村公民館ホール

内容 「ロコモティブシンドロームを防ぐ歩き方」

講師 ダイナミックスポーツ医学研究所 土井龍雄氏

※上履き・動きやすい服装で参加してください。
※定員になり次第締め切りいたします。

【お問い合わせ】
組織部 金井・原澤 ☎22-2300

介護学校

~ステップアップ講座~

介護学校修了者はもちろん、興味のある方はどなたでも参加して学びましょう!

日時 10月11日(土) 午後1時30分~

場所 老健とね 多目的室

内容 「高齢者に適した食事」

講師 NST専門療法士 戸丸 悟志 看護師

※定員30人になり次第締め切りいたします。

【お問い合わせ】
老健とね 倉持 ☎22-8855

医療相談室

インプラントを用いた
入れ歯の維持



利根歯科診療所
歯科医師

のぶあき
豊田 庸光

総入れ歯の悩みで多いのは、入れ歯が落ちてくる、緩い、動いてしまつて噛めないなどです。一生懸命つくつた入れ歯でも、動く、緩い等の症状が出てしまひ、100%満足していただくことは大変難しいのです。

近年歯科医療は様々な発展をとげ、インプラント治療も広く知られるようになりました。今回は、少数のインプラントと義歯を組み合わせ、義歯の緩さを改善する「インプラントオーバーデンチャー」についてお話します。

インプラントとは?

インプラントは、歯が抜けてしまったところの骨にネジ状の人工の歯根を埋め込む治療方法です。

図1の埋め込まれたインプラント(人工歯根)の上には、図2のように土台を建てて人

インプラントオーバーデンチャーとは?

工の歯を被せたり、図3のように入れ歯とインプラントを繋げるパーツを装着したりと、様々な治療方法があります。

取扱いについて

顎の骨に埋め込んだインプラントは患者さんが取り外す

ラントを用いて義歯を固定し、義歯が落ちたり動いたりするのを抑えます。

インプラントと義歯の固定は、まずインプラントに小さな土台を建てます(図3の円で囲った部分が土台)。この土台は歯肉から約2〜3mmだけ飛び出ます。入れ歯にはこの土台と繋げる為のキャップを埋め込んでおきます。この入れ歯に埋め込まれたキャップにインプラントに建てた土台がはめ込むことで、入れ歯が外れたり落ちたりしないようになります。

これは出来ませんが、入れ歯は患者さん自身で外すことができ、従来の入れ歯と同じように使えます。例えば食事後に入れ歯を外して洗ったり、夜寝る前に外して洗浄剤に浸けておくことが可能です。

取扱い方法も普通の入れ歯と同じで、特別なことをする必要はありません。また、入れ歯自体はかけたり壊れたりした場合も修理が可能です。

顎の骨に埋め込んだインプラントはご自身の歯と同じように歯ブラシで綺麗に磨いて、定期的に歯科医院を受診してメンテナンスをすることが大切になります。

ばご自身の歯が一本もなく総入れ歯である場合、上あごにインプラントを2〜4本埋め込んで入れ歯と固定します。下あごの場合は、埋め込むインプラントの本数は2〜3本であることが多いです。

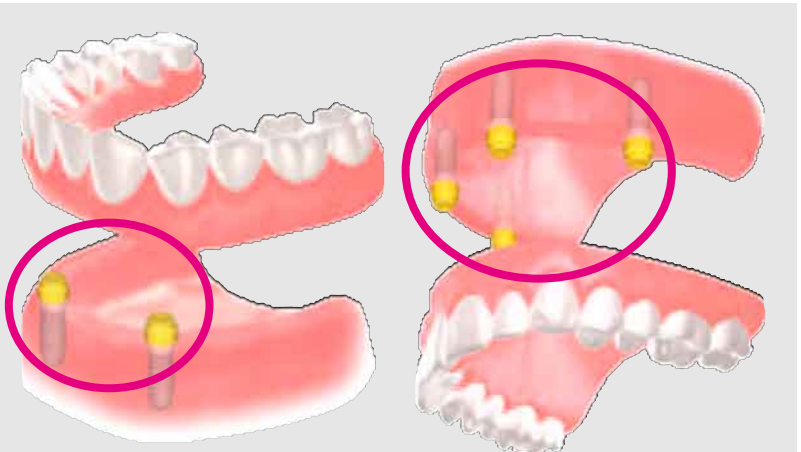


図3 インプラントオーバーデンチャー

戦時下の学徒動員の頃(終)

沼中生が出会った中国人捕虜

みなかみ町後閑 渋谷 浩さん

後閑地下工場建設の際、最も悲惨な状況におかれたのは日中戦争で捕虜となり強制連行されてきた中国人たちであった。当時国内は食料不足であり、まして捕虜というぎりぎりの状態におかれた彼らに支給される食事は想像を超えるものがあり、栄養失調で痩せ衰えていた。私たち中学生には午後三時になると茹でた

じゃが芋が何個か配られた。級友の中にはじゃが芋を中国人の捕虜たちに差し出す者もいた。彼らは涙を流して「シエ・シエ」と両手を出した。昭和二十年八月十五日の終戦と同時に捕虜であった中国人たちは逆転して戦勝国の軍人として私たちの前に立った。彼らは立派な服・靴を支給され捕虜であった時とは別

人のように堂々とした体躯となり、二十年の秋も深まった頃母国中国に帰ることとなった。中国人たちは解放された後、三ヶ月の間この後閑の地にすっかり馴れて愈々帰る時にお世話になった農家や恩を受けた人の家を八人から十人位で廻り挨拶をして帰国した者が多くいた。一部の人たちは中国人の捕虜たちは徹底的に虐待されたと言っているが、この地域の人達は交戦国の捕虜というよりもっと人間的な、同じ人間として深い同情の眼で彼らを見ていたことは事実である。

インプラントオーバーデンチャーのメリット

顎の骨に埋め込むインプラントの本数は患者さんの顎の骨の状態や、残っている歯の数によって異なります。例えば

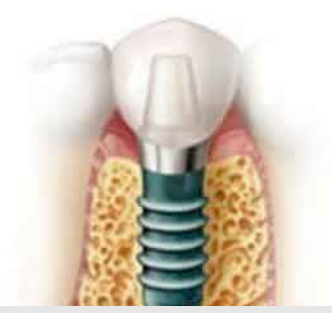
相談はお気軽に

インプラント治療一つとっても、被せものをしてご自身の歯と同じように固定式のもの

図1 当院で用いているストローム社のインプラント



図2 インプラントの上に土台を建てて人工の歯を被せた状態



のにしたり、インプラントと義歯を組み合わせて取り外し式のものにしたりと、多種多様です。どのような治療が一番よいかは患者さんによって異なります。お口の状態に合わせて、その方にあった治療方法をインプラントも含めた様々な治療方法の中から提案し、患者さんと歯科医師が話し合いながら、治療方法を決めていきます。インプラント治療は患者さんの身体や顎の骨の状態によつては、当院での治療ができない場合もあります。また、インプラント治療は自由診療ですので保険がききません。患者さんの状態によつて、費用や治療期間、方法などが変わりますので、ご希望の方は利根歯科診療所(☎24・9418)までお問い合わせください。相談は無料です。

なかまの作品

俳句

- 行く夏やまごの歓声ますつかみ 沼市西原新町 坂上 光子
- 花カンナ入れて花束太りけり 沼市高橋町 片桐 初恵
- 秋桜の彩る港風吹けり 沼市高橋町 片桐 佳之
- 七竈色の初めの峠茶屋 沼市高橋町 白井孝四郎
- なぜ嚇る列島破壊秋豪雨 沼市高橋町 生方 辺秋
- まぼろしのダム六十年秋立ちぬ 沼市高橋町 木暮 一夫
- 十六夜やいざよふ筆に氣を採めり 沼市高橋町 名胡桃董光
- 日は綺羅を尽してをりぬ草の花 沼市高橋町 貝瀬 久代
- 時どきは通る列車や草の花 沼市高橋町 戸丸 雅代
- 坂のぼる段丘ごとに稲穂る 沼市高橋町 角田ひろ子
- 乳母車に乗った双子に秋の風 沼市高橋町 丸岡 勇吉
- けなげさを讃へぶだうの初ちぎり 川場村生品 桑原あや子
- 異常気象負けず前向き稲を刈る みなかみ町 増田 耕寿
- 石積みて展望台と草の花 沼市高橋町 真下 章子

短歌

- 台風の過ぎたるあとに日は射して沼田公園の花鮮 やけし 沼田市高橋町 笛木 力三郎
- 絡まって木を覆いたる蔓草の狡さしぶとさその逞 ましき 沼田市沼須町 木暮 久子
- 大風に倒れし茎の遅しくコスモスなべて地に低く 咲く 沼市上沼須町 大竹 春江
- 芍薬に傘さしてある庭を見て住みたる人の心と思ふ 沼田市白沢町 阿部 昌枝
- 紫陽花の花は萎えて秋近し野良の仕事の終るも 近し 片品村幡谷 桑原 糸み子
- 空仰ぎ愛嬌見せる案山子たち山峡の田の収穫見守る 片品村幡谷 千明 洋子
- 高原の秋切り取りし花の栗とどきてうれしわれの 誕生日 みなかみ町相模 野島 幸恵

川柳

誕生日来ても母さん台所 沼市高橋町 加瀬田フサエ

作品集 *俳句(当季雑詠)・短歌・川柳をお寄せ下さい。 毎月15日締切。

郵送先 〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一 利根保健生協「なかまの作品係」 メール投稿 e-mail:sukusuku-tone@onohoken.or.jp

8月班会開催一覧

支部名	班名	班長・代表名	人数	班会内容	
沼田東	上原町 7-3	生方 輝房	3	お口の健康	
	上原町 7-1	中村 慎二	3	お口の健康	
	材木町 1	小野 のぶ	3	介護保険のはなし	
	材木町 2	大谷 好子	3	介護保険のはなし	
	材木町 11-3	小林永久子	4	骨粗鬆症のはなし	
東原新町 9	染谷はるい	6	筋トレ・体操		
	東原新町 5	高橋 道子	6	筋トレ・体操	
沼田中	西倉内町合同1	金井 久二	4	骨粗鬆症の話・骨密度	
	西倉内町合同2	生方 民子	4	骨粗鬆症の話・骨密度	
沼田西	薄根町 6-5	三ツ井久雄	5	わくわく麻雀	
	薄根町 11	青木 靖衛	3	芝生をふんで	
沼田南	鍛冶町 10	馬場半次郎	4	50周年のはなし・体操	
沼田北	いこい句会	永井 達郎	4	俳句会	
	高崎町456合同	井之川博幸	6	お口の健康・あいうべ体操	
利根南	上久馬馬場	織田澤澄世	5	熱中症の話・足指力チェック	
池田	岡谷町 田中1	岡谷 純男	4	笑いケア体操	
	岡谷町 田中2	細川きみ子	3	笑いケア体操	
	岡谷町 田中3	戸部 守	3	笑いケア体操	
	岡谷町 東部1	中村 錦司	3	笑いケア体操	
	岡谷町 東部2	大竹 澄	3	笑いケア体操	
	岡谷町 中部1	小寺 正雄	3	笑いケア体操	
	岡谷町 中部2	佐藤 肇	3	笑いケア体操	
	岡谷町 中部3	能登 龍夫	3	笑いケア体操	
	岡谷町 中部4	五十嵐登喜子	3	笑いケア体操	
	岡谷町 西部2	牧野スミ子	3	笑いケア体操	
	岡谷町 西部3	田中 政男	3	笑いケア体操	
	岡谷町 南部1	白井 実	3	笑いケア体操	
	岡谷町 南部3	和南城 豊	3	笑いケア体操	
	岡谷町 南部4	牧野 良信	3	笑いケア体操	
	薄根	硯田町 上	佐藤 生一	3	体組成・尿チェック
		硯田町 下	金子 幸子	3	体組成・尿チェック
白岩町合同		田村 大吉	3	体組成・尿チェック	
川田	ひだまりの家	岡野 行男	7	健康マージャン教室	
	ひだまりの家	岡野 行男	11	健康マージャン教室	
	ひだまりの家	岡野 行男	3	睡眠のはなし	
	下川町 宮塚1	深津 文子	4	骨密度チェック・体操	
下川町 宮塚2	高橋 銀子	3	骨密度チェック・体操		
白沢	尾倉 上	角田 梅子	6	お口の健康・あいうべ体操	
利根北	元気に歩こう会	加藤 真喜	6	暑さに負けず元気に歩こう	
利根南	カタテケヤン	三代 芳恵	7	ピロリ菌チェック・体操	
片品	菅沼 1	戸丸 長太	4	熱中症について	
	菅沼 2	星野 司	4	熱中症について	
川場	中野合同	宮田りえ子	9	調理班会	
	湯原 太郎	田中 利明	8	熱中症のはなし	
月夜野東	後閑 上入	佐藤 興	4	介護予防に必要な知識	
	後閑 下入	渋谷 典子	5	介護予防に必要な知識	
	政所合同	尾崎 雅子	4	新病院モデルルーム見学	
	真庭合同	真庭 治	4	新病院モデルルーム見学	
	真庭合同	中村 秀夫	4	新病院モデルルーム見学	
	下牧原の中	山田八重子	5	腰痛・膝痛のはなし	
	虹の会	木村かよ子	5	絵手紙教室	
	虹の会	木村かよ子	8	絵手紙教室	
月夜野西	月夜野 橋下合同	岡田 完二	4	新病院モデルルーム見学	
	月夜野 橋上合同	石田千恵子	3	新病院モデルルーム見学	
	月夜野 町組12-1	長濱 水郎	3	ピロリ菌チェック	
	月夜野 町組2-2	丸山 功	3	ピロリ菌チェック	
水上	幸知	岩井たけ子	8	高コレステロール血症の予防	
	鹿野沢 1-2	武田 澄江	3	認知症の話・脳いきいき体操	
	鹿野沢 2-1	小幡サチ子	3	認知症の話・脳いきいき体操	
	鹿野沢 3-2	須田 裕子	3	認知症の話・脳いきいき体操	
	鹿野沢 芦間上	黒田 初枝	3	認知症の話・脳いきいき体操	
	鹿野沢 芦間下1	羽鳥 孝子	3	認知症の話・脳いきいき体操	
	鹿野沢 芦間下2	田村 末子	3	認知症の話・脳いきいき体操	
	須川	須川 1	佐々木里子	3	転倒予防体操・骨密度チェック
須川 2		西山 良子	3	転倒予防体操・骨密度チェック	
須川 3		今井 道子	3	転倒予防体操・骨密度チェック	
須川 4		水野喜美子	3	転倒予防体操・骨密度チェック	
遊布		太田ヒサ子	4	手芸製作	
遊布		太田ヒサ子	3	手芸製作	
昭和南		川額 入原上1	板橋きみ江	5	筋トレ(お口の体操)
		川額 入原上2	高橋 マキ	5	筋トレ(お口の体操)
	川額 入原中2	堤 栄子	4	筋トレ(お口の体操)	
	川額 入原下1	堤 ちせ子	5	筋トレ(お口の体操)	
	川額 入原下2	小林 雪江	5	筋トレ(お口の体操)	
川額 入原清水	藤澤 房子	3	筋トレ(お口の体操)		
職域・他	福寿草	岡嶋 禎子	9	筋トレ・ラジオ体操	
	福寿草	岡嶋 禎子	8	筋トレ・ラジオ体操	
	福寿草	岡嶋 禎子	7	筋トレ・ラジオ体操	
病棟・他	どんぐり保育園	高橋いづみ	11	フッ素班会	
総計	81 班		352 回		

池田 岡谷町合同班



ピロリ菌について/笑いケア体操
笑いのエクササイズで心身ともにスッキリしました。

須川 十二河原班



調理班会(太巻きすし作り)
調理師の指導で、花模様の太巻きが上手にできました。

川田 ひだまりの家班



健康マージャン教室(第2・第4日曜日)
7月より上川田町のたまり場で脳の活性化に「飲酒、煙草、金銭の禁止」のマージャン教室を開催しています。川田地区以外からも、また女性や初心者も多数参加して熱い勝負に「リーチ一発」と声飛び交い大変にぎやかです。性別、年齢は不問、参加費、申込みは不要です。待ってま〜す!

今月の注目班

今月の料理

くりりんかぼちゃのマフィン

- 材料(8個分)
- バター…50g
 - 砂糖…50g
 - アーモンドプードル…30g (皮なしアーモンドパウダー)
 - 卵…1個
 - 薄力粉…80g
 - ベーキングパウダー…5g
 - かぼちゃペースト…150g
 - 牛乳…30cc



おらがまちの班会あれこれ

沼田西 榛名町合同班



歯と口のはなし/歯槽膿漏・虫歯チェック
いろいろな種類の義歯を見ながら特徴を学びました。

片品 菅沼班



ころばん・腰痛体操
足を抱えて、ストレッチ! 腰周りの筋肉を鍛えました。

沼田南 鍛冶町10班



腎不全について/尿チェック(糖・蛋白・塩分)
透析生活のDVDを見ながら、予防の大切さを学びました。

作り方

(栄養課 小野 則子)

- 薄力粉・ベーキングパウダーを一緒にふるう。バター、卵は常温に戻す。オーブンは180度に予熱しておく。
- ボールにバター、砂糖を入れ、ハンドミキサーでよく混ぜ合わせる。
- アーモンドプードルを入れ、混ぜ合わせると香ばしくコクがでる。
- 溶きほぐした卵は3回に分けて入れ、混ぜると分離しない。
- 粉類を入れ、ゴムべらで粉気がなくなるまで混ぜ合わせたら、カボチャペースト、牛乳の順に混ぜ合わせていく。
- 型に入れ、170度のオーブンで18分焼いたら完成。

利根中央病院

時間外インフルエンザワクチン接種のお知らせ

対象：高校生以上(中学卒業以上) 実施場所：健康管理科
 予約制：健康管理科窓口または電話 22-4321(午後の受付)
 期間：10月~12月の水・金曜日 時間：17:00~18:30
 費用：一般 4000円、65歳以上高齢者 1000円
 ※沼田市在住の65歳以上の方は、今年度配布されたインフルエンザ予防接種の受診シールを持参してください。

片品診療所 インフルエンザ予防接種

【外来日時】 11月6日(木)・12月5日(金) 17:30~18:30
 【班会期間】 10月13日~12月26日 ※事前に申し込み必要
 費用：65歳以上 1000円、65歳以下 4000円
 13歳未満 1回目 4000円、2回目 2000円
 ※保険証、組合員証をお持ちになってご来院ください。
 お問い合わせ：片品診療所 ☎58-3910

とね診療所

インフルエンザ 予防接種班会開催

予防接種を受けつつ、病気や医療等について、医師や看護師と気軽にお話できる班会です。お友達とお誘いあわせの上、開催希望日の2週間前までにお申込みください。

実施期間：10月13日~12月26日
 とね診療所 ☎24-1202 まで、お問い合わせください。



沼田市栄町 池田 紘ちゃん(7歳1ヶ月) 食いしん坊の肉系女子です

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。

編集事務局
 E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

病院より院外処方のお知らせ

9月より院外処方への移行が段階的に始まっています。ご理解とご協力をお願いします。

- 既に院外処方になっている科
小児科、耳鼻科、皮膚科、眼科、産婦人科、麻酔科
- 今後の予定
・10月…脳神経外科 ・11月…精神科