

利根保健生協 2014年9月現勢

生協組合員 ……28,002人  
 出資金額 ……1,407,002,000円  
 平均出資金額 ……50,246円

理事29名 監事3名 総代203名 班長1408名

**一坪増資運動** 1,420人から  
 (2014年10月23日現在) **3,145坪 (12,580万円)**

# 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 ☎(24)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/>

**生協強化月間**  
**8/23 ~ 11/30**

## 「きらめき出資」目標達成

### 利根中央病院 きらめき祭

現病院最後となる病院祭「きらめき祭」が、新病院上棟祝いや生協60周年記念などをかねておこなわれました。

多くの方から新病院に期待する出資があり、強化月間目標達成にむけて大きな弾みとなりました。

#### 上棟祝いに 1千万円

10月19日(日)、利根中央病院「きらめき祭」が開催され、2,000人を超える来場がありました。

今年、「ありがとう利根中央病院・新病院上棟祝い」

2.5億円増資達成に向けた取り組み「生協60周年祝い」という目的で企画しました。

新病院上棟祝いでは、開会後餅つきをおこない会場のみなさんにふるまわれ、お昼には餅投げがされました。また、当日の「きらめき出資」に協力いただいた方、先着100人に組合員さん手作りのお赤飯が配られました。会場内での理事さんによる増資協力の声かけや事前に配布したお祝い袋の効果で2人から100万円の大口出資の協力。当日だけで532万円が寄せられました。

この「きらめき出資」は、同日開催の「くらしと健康まつり」の会場でも受け付けました。また、全職員にもお祝い袋が事前に配布され、現金や給与積立などの協力が呼びかけられました。



「上棟祝い」の餅投げ



#### 多彩な 催しで にぎわう

メインステージ会場では、来賓の県議・沼田市長・郡町村会長さんらのご挨拶があり、

これらをおわせて「きらめき出資」に目標1,000万円を超える1,068万7,000円が寄せられました。

10月1日、特設窓口では法人の組合員総数が28,000人に達成し、山田理事長から記念品が渡されました。喜びの青柳裕子さん(沼田市高橋町在住)は、いち時東京へ転居となり脱退。今年8月、またこの沼田に戻り再加入となりました。「病院が移転するが、これからは少しずつ協力していきたい」と話されました。

### 広がる仲間ふやし 組合員総数 28,000人達成

今年、病院特設窓口の拡大も拡大して取り組んでいます。

外来患者さんには、担当看護師から一坪増資を中心に声かけ。持ち合わせがない方には増資の予約や積立の方法を説明のし、可能な範囲での協力を呼びかけています。

新病院建設成功にむけて、みなさんのご協力をお願いします。



▲記念品を手にする青柳さん

#### 50人で学習と交流 水上支部

9月26日(金)、みなかみ町湯原の水上公民館で、第10回水上支部組合員交流会が開催され、組合員と職員あわせて50人が参加し、大盛況となりました。

今年、支部の要望で介護部長から介護保険制度の仕組みや、近年話題となっている地域包括ケアシステムを学びました。また、生協職員からは、新病院建設の進捗状況、生協強化月間の説明がありました。その後各地域で取り組まれている班会の報告では、隣近所みな移り住んできた人たち、高齢になつてやまと集まりができるようになった藤原明川合同班、餃子作り班会で「次は地元の料理名人を講師に」とつながりがみえた阿能川班、お楽しみサロン会をすでに班会に結びつけている



初めに参加した藤原明川の方からは「集まりがよく元気がでた。ほかの班の様子もわかり、この交流会はとてもよい」と感想がありました。

開始一時間前には支部の健康チェックサポーターや元保健師らによる血圧や体組成チェックもおこなわれ、楽しみのひとつになっています。

この取り組みを全支部で広げ仲間ふやしにつなげましょう。

#### あぜ道

日本は高齢化が進行しています。65歳以上の人口は国民の約4人に1人と超高齢化社会に突入しています。

このため国では、2025年を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築を推進しています。

▼社会の変化に応じて、自らの人生の最期をどのようにかえ、かを国民一人ひとりが考え、意識していくことが重要になります。また制度の導入の成否は①医療②介護③予防④住まい⑤生活支援地域などの新たな枠組み作り、地域の状況に応じた多様なネットワークの構築が必要となります。

▼当生協では、組合員と職員の協力の下、半世紀も前から予防医療に取り組んできました。「自分たちの健康は自分たちで守る」を合言葉に地域社会を巻き込んだ健康づくりの取り組みが進められたのです。この先駆的な予防医療の取り組みを拡大し、市町村やほかの医療施設との連携をすすめれば、これこそ地域包括ケアシステムの構築につながると思います。

▼健康と長寿は人の持つ普遍的な願いです。今後とも組合員さんたちとともに予防医療活動にさらに力を入れ、地域の皆さんが行う健康づくりのお手伝いをしながら、利根沼田地域包括ケアシステムの構築に向けて共に頑張っていきたい。

(糸)

**大規模災害訓練のため  
11月29日(土)  
外来診療「全科休診」**

利根中央病院は、群馬県の災害拠点病院に指定されています。今年、関東ブロックの大規模災害訓練が群馬県内の災害拠点病院で一斉に実施されるため、**11月29日(土)の外来診療は全面休診**となります。

緊急時の救急外来は『対応可能』です。受診希望は、まず病院にご連絡を。

(☎ 22-4321)



# 第46回 群馬県生協大会

## 川田支部 上久屋馬場班 受賞

第46回群馬県生協大会が10月23日(木)前橋で開催されました。当生協からは川田支部、利南支部上久屋馬場班が団体表彰を受賞しました。

川田支部は当生協で初めてとなる自主運営の「たまり場」を開設し、自治体補助金制度の活用や資源ごみの回収で運営、今年1月から毎月の班会に加え、月2回の健康麻雀教室で仲間づくりに奮闘しています。上久屋馬場班は1996年より班会を開催し、2008年からは年間計画を立てて、毎月健康チェックをはじめ、事業所見学、



上久屋馬場班



川田支部

忘年会なども組み入れながら継続しています。参加した組合員さんからも、受賞を励みに活動したいと言う声が寄せられました。

薄根太鼓でオープニングがはじまり細木潮実行委員長(生協理事)からは「豊かな地域文化を育てていくことも祭り」の大きな目的です」と力強くあいさつされました。

ステージでは昨年に引き続き6団体よりダンス、演奏、踊りなど披露され、観客席が足りなくなるほどでした。

カラオケでは、司会者の馬場半次郎さん(沼田南支部長)



投げ餅



血圧・体組成チェック



利南支部 (うどん・みそ饅頭)



フラダンス (ブア・カラウヌ、ロゼラニ)



猿ヶ京・須川・新巻 (北国の春にあわせて体操)



歯科チェック



三味線 (鈴友会)



カラオケ 馬場半次郎さん



サイクリング

# 第32回 くらしと健康まつり開催

## 豊かな地域文化を育てよう



細木 潮 実行委員長

のテンポのよい紹介で、次々とこの日自慢の人が登場しました。生協でも、8支部が出店し、特に利南支部のうどん、みそ饅頭には、大行列ができました。健康チェックコーナーも好評で、血圧・体組成チェックでは延べ213人、歯科チェックは55人が受けました。サイクリングコーナーもとぎれることなく、子供と一緒に家族で楽しんでいました。今年も、13団体の協力で大盛況となりました。

ツクは55人が受けました。サイクリングコーナーもとぎれることなく、子供と一緒に家族で楽しんでいました。今年も、13団体の協力で大盛況となりました。

### 市内3か所で「9の日行動」

医療福祉生協連がすすめる、集団的自衛権行使容認の閣議決定に抗議し撤回を求め「9の日行動」に10人(組合員5、職員5)があつまり、沿道でアピールしました。



平日の昼間という事で「よしやろう! まずはこちらの方で」の呼びかけに生協の若手職員も3人駆けつけ、理事会平和・社保委員会と九条の会との合同で市内3か所から訴えました。

街頭演説は憲法にとどまらず、医療・介護・TPPなど私たち市民の暮らしを脅かす内容をもりこみました。

また、沼田市議会が9月定例会で現政権がすすめる「集団的自衛権行使容認しないことを求める意見書案」を全会一致で可決(群馬県初)し、すでに衆参両院議長と首相あてに郵送済みとのこと紹介し、沼田市民全体で支持しようと呼びかけました。

沿道歩く人、自転車も止めて対応してくれた高校生もいて力になりました。

次は11月9日、日曜日ですが集まって街宣していきます。

### ボランティヤマ学校 第2講座開催



10月4日(土)午後、ボランティヤマ学校の第2講座を開催しました。講師の志賀達也理学療法士より、車イスへ移乗をするときの注意点を学び、受講者間で実習しました。また、高齢者疑似体験のグッズを身につけて、歩行、車イス移動などを行いました。特に外での坂道や段差での移動は声かけの大切さと、こつを知りました。

参加者からは、「車イスの移乗を具体的に実践できてよかった」「疑似体験は体が思うように動かず、恐怖を感じた」など感想がありました。今後ボランティヤ活動に参加し経験を積んでいきましょう。

### ようこそ新しい仲間 9月の新加入者

- ▼9月の新加入者は名義変更を含めて48人でした。(敬称略)
- 沼田東支部) 小菅 茂雄
  - 堀 光江
  - 沼田西支部) 柴田あや子
  - 真藤 和江
  - 沼田北支部) 小田橋まき
  - 今井 博文
  - 利南支部) 小林はつよ
  - 池田支部) 田中 一江
  - 田中 恵子
  - 川田支部) 生方恵美子
  - 川場支部) 齊藤 ため
  - 吉野さた子
  - 鶴本 隆子
  - 石井いづ子
  - 星野タネ子
  - 星野 マス
  - 宮下 明子
  - 水上支部) 佐々木淳子
  - 高山支部) 関根 盛数

劇団 わらび座 シェリアおたあ

キリスト教信仰を守り通した、文禄・慶長の役からはじまる激動の時代を凛と生き抜いた女性の物語です。

日付 11月29日(土)

時間 開場:午後1時30分  
開演:午後2時00分~4時00分

場所 利根沼田文化会館

【お問合せ】  
利根保健生協・組織部 ☎22-2300  
各事業所

大人:3,000円/高校生以下:1,500円  
全席自由(当日※500円増)

就職時健診・入学前健診のお知らせ

受付 曜日 月曜日・水曜日・木曜日  
時間 午後2時~4時(火・金は要相談)

※ご希望の方は予約が必要です。

【お問合せ】健康管理科:22-4321

利根保健生協創立60周年記念 写真展作品募集のお知らせ

募集要項

- ・利根保健生協もしくは利根沼田地域をテーマとした写真
- ・応募数は1人3作品まで
- ・応募資格は、組合員もしくはその家族
- ・2Lサイズのみ(データ投稿は不可)
- ・応募作品は2月15日に利根沼田文化会館で行われる記念式典で展示
- ・希望者のみ返却。返却を希望されなかった写真は寄贈品と同様の扱いとし、式典終了後病院や診療所にて展示を行う予定

締切:2015年1月末日必着

【お問合せ】60周年記念事業実行委員会事務局  
TEL 0278-22-2300 (組織部 大野)



医療相談室

前立腺肥大症の症状と治療法



利根中央病院 泌尿器科医長 富田 健介

男性の皆さん、トイレが近いのは歳のせいだと思つていませんか。様々な排尿の症状をもたらす病気の一つに前立腺肥大症があります。適切な対処により、現在のお困りの症状を改善したり、将来の苦勞を減らせる場合がありますので、気になる症状のある方はぜひ泌尿器科でご相談下さい。

前立腺とは？

前立腺は膀胱の真下にある、男性にしかない臓器です(図1)。栗やクルミほどの大きさで、尿道の一部は前立腺の中を通っています。精液の一部を作るはたらきがあります。

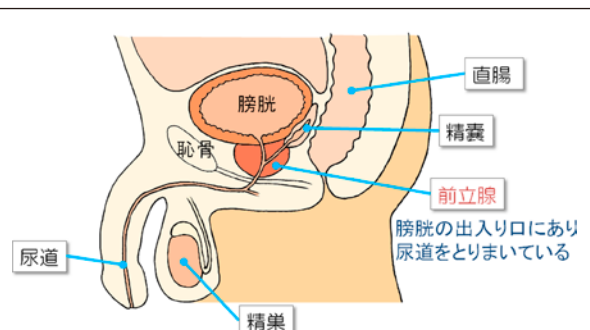


図1 前立腺の位置 関田信之「第三版前立腺癌のすべて」(メジカルビュー社、2011)より

どんな治療をしますか？

初期には様子をみる場合もあります。残尿やお困りの程度により、薬物療法を始める場合があります。α1遮断薬(ハルナール、フリバス、ユリーフなど)……最も多く使われている薬です。前立腺に囲まれた尿道の緊張を抑えることで、薬に尿が出せるようになります。特有の副作用として、人によっては、立ちくらみやふらつきが出やすくなる場合があります。

前立腺肥大症から癌になりますか？

前立腺肥大症と癌は別の病気です。しかし、共に50歳代から増え始め、同時に見つかるケースもあることから、PSA検査(血液検査)を受けて頂くことがお勧めです。

手術ではどのような事をしますか？

手術にもいくつかあり、代表的なものを説明します。①TURP(経尿道的前立腺切除術)……当院では月に数人の患者さんに行っています。内視鏡(細長いカメラ)を尿道の中に進め、尿道を押し潰して

前立腺肥大症で通院中ですが、どのような事に気を付ければ良いですか？

かぜ薬や一部の薬剤の中には、膀胱の機能を一時的に低下させるものがあります。肥大症のある方の場合には、特にこれらの薬を飲んだ後に尿が出にくくなったり、力を入れてもチロチロチロしか出なくなったりする場合がありますので、注意が必要です。

前立腺肥大症とは？

通常は栗ほどの大きさの前立腺が、年齢を重ねるごとに大きくなり、尿道を押しつぶして尿の出が悪くなるなどの

前立腺肥大症をほっておくとどうなりますか？

重症度に応じた治療開始が望ましいです。例えば残尿

どんな薬を使っていますか？

いくつもの薬剤があります

せせらぎ 工房を地域のたまり場に

沼田市利根町平川 井上裕次さん



総代の井上さんは50年前から班長を務めているベテラン。今年、3年間温めてきた構想を具体化し、自宅の敷地内に「工房池の上」というログハウスの小屋を建設し、支部のたまり場として利用できるようにしました。

現在、がんで闘病中。病院の看護師からの依頼で、同じがんで悩む患者さんの相談相手になってほしいと語っています。

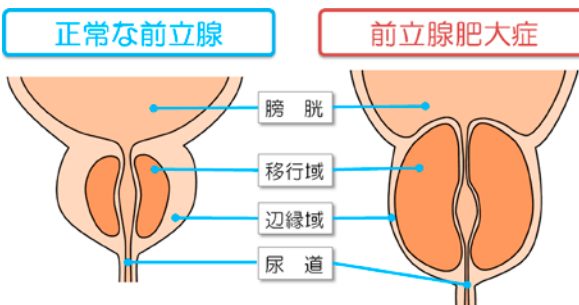


図2 正常な前立腺と前立腺肥大の比較図 武井一城「第三版前立腺癌のすべて」(メジカルビュー社、2011)より

尿道の中に進む、尿道を押し潰している前立腺をチツプ状に細かく削り取ることで、尿道を広げます。下半身の麻酔をかけて1時間から1時間半程度の手術です。1週間くらい入院して頂くことが多いです。稀ですが出血が多くなる可能性、手術後にも十分に尿の出が良くならない可能性などがあります。

眠れずに夜汽車何回聞いたやら 鍋奉行腕まくりして出番待つ 乗れば楽乗って危ない口車

川柳

見はるかす合掌造りの集落は雨風のり白く煙れり 羽鳥 孝子

なかまの作品

俳句

水滴に写るコスモス朝日射す 沼市橋名 花茂 喜右 稲架組まる夕日明かりの千枚田 沼市高橋町 片桐 初恵

短歌

幼きに畑から帰る母待ちし場所に残れば笑顔浮かび 沼市東原新町 箕輪 愛子



9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 details across different branches.

川田 宮塚班



体の仕組みについて/肩こり体操
血行不良の改善に体を柔らかくする方法を学びました。

沼田中 西倉内町1班



介護保険のしくみ/アカンベチェック
サービス内容を学び、地域の介護事情など情報交換ができました。

利根北 元気に歩こう会



芝生の上を歩く(ゴルフ)
昨年3月誕生のほやほや班は、仲良しメンバーで月2回を目標にゴルフ班会で血圧測定をしています。

今月の注目班



おらがまちの 班会あれこれ

水上 藤原山口班



介護保険制度のしくみとサービスの内容
介護認定を受けなくてもいいように認知症の予防も学びました。

須川 須川合同班



尿もれについて/尿チェック(蛋白・糖・塩分)
予防と改善に緩んだ骨盤底筋を体操で鍛えました。

月夜野東 真庭・政所合同班



オレオレ詐欺の話
だまされないために詐欺の特徴を学びました。

今月の料理 雪見鍋



材料(4人分)

- List of ingredients for the hot pot, including chicken, mushrooms, and vegetables.

作り方 (栄養課 大川達也)

- Step-by-step instructions for cooking the hot pot.



昭和三十九年
横坂優希くん(9ヶ月)
フンバクな男の子です!

沼田市岡谷町の牧野さん孫
矢嶋由奈ちゃん(6歳)
なかよし姉弟です。

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

高齢者肺炎球菌ワクチン接種

本年度中に下記年齢となる方は3,000円で接種が受けられます。
<補助対象年齢>65・70・75・80・85・90・95・100歳以上。

第2回 映画「シッコ Sicko」上映!

【日時】11月20日(木) 17:30~20:00
【会場】研修棟講堂(ひさご食堂の隣)
【内容】アメリカ合衆国とキューバなどの医療制度との対比を行った、医療問題をテーマとしたドキュメンタリー調の映画。