

利根保健生協 2015年6月現勢

生協組合員 28,472人
 出資金額 1,471,447,000円
 平均出資金額 51,680円

理事32名 監事3名 総代198名 班長1406名

一坪増資運動 1,724人から
 (2015年7月25日現在) **3,994坪 (15,976万円)**

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 22,000 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
 とね診療所 ☎(24)1202
 生協みなかみ歯科 ☎(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/>

内覧会で「竣工記念増資」

総代会を節目として支部活動の後押しを目的に5ブロック制(中央・東部・南部・西部・みなかみブロック)を導入しました。

活動が進んでいる支部の経験交流、1支部だけでは出来なかつたことがブロック内の連携で出来る様になるなどの

出来ることから実行

沼田南・沼田北・利根北の各支部長から「組織活動四課題の到達や地域活動、役員・班長の後継者育成をどうするか」など抱える悩みを報告。新巻支部では分割後の機関紙の全戸配布・月間での全戸訪問達成・サロンとの協力で新たな班会の開催など、支部分割により前進したと大きく報告されました。さらにその後の分散会では課題の解決策を意見交換。「出来ることから少しずつ実行することが大切」との感想がありました。

8/1~31 竣工記念増資月間

支部活動の活性化

ブロック内で連携

7月18日、19日、吟松亭あわしまで行われた「正副支部長研修会」と「ブロック正副支部長会議」に、理事・監事・正副支部長・職員のべ70人が参加し学習と交流をしました。

支部活動の活性化を図るための意見交換。また、8月を竣工記念増資月間として位置づけ、生協強化月間へのステップ、新病院の魅力を一層地域に広げる月間とすることを確認しました。

生活習慣の改善と毎日の健康づくりを応援

健康チャレンジ2015大募集!

下記のコースから1~2つ選んで、続けて30日間実践する企画です。誰でも無料で参加できます。家族・お友達・職場の人も誘って、今すぐ申し込もう!



- 生活習慣**
- ①健康は朝一杯の水からコース
 - ②手洗い・うがいですっきりコース
 - ③血圧測ろうコース
 - ④しっかり歯磨きコース
- 食事**
- ⑤すこしお生活(減塩)コース
 - ⑥間食ほどほど腹ハラどきどきコース
体重を毎日、お腹まわりを週1回測ろう。
- 休養**
- ⑦ほっと一息自分休みコース
休養をとりいれよう。例:趣味、おしゃべり、散歩など
 - ⑧頭すっきり!お昼寝コース(10~15分)
- たばこ & お酒**
- ⑨たばこやめます宣言コース
 - ⑩お酒ひかえて休肝日コース(週2日)
- おすすめ**
- ⑪あいうべ体操コース(お口の体操)
 - ⑫こどもと一緒にコース
親子、孫と一緒に! 例:お手伝い、しっかり朝ごはん
 - ⑬マイチャレンジコース(自由設定)
自分なりに目標を決めよう! 例:ラジオ体操
 - ⑭いきいき快汗コース(1日合計30分以上運動)
例:ウォーキング、グラウンド・ゴルフ

取り組み期間 10月1日~12月31日のうちの30日間
 申し込みされた方にチャレンジシートをお届けします。
 チャレンジ終了後、シートを提出した人に達成賞を進呈。

応募方法・お問い合わせ <申込締切> 10月15日(木)
 氏名・年齢・性別・住所・電話番号・チャレンジコース番号
 を記入し、はがき・FAX・メール等でご応募ください。
 電話または各事業所窓口でも受け付けます。

TEL22-2300 FAX22-6262
 メール sukusuku-tone@tonehoken.or.jp
 利根保健生協 健康づくり委員会 担当:金井・原澤

期待がもたれます。

19日、はじめての「ブロック正副支部長会議」を開催し、今後の課題などを確認しました。

8月の「竣工記念増資月間」では、機関紙配布など日頃の活動への感謝を伝える班長訪問にとりくみます。また、内覧会や竣工まつり(建設二

ユース参照)、新病院の特徴を多くの方にお知らせします。みんなで完成を喜び合います。病院の竣工を祝いましょう。

当日は、会場で「竣工記念増資」を受け付けます。また、8月いっぱい受け付け可能です。受診の際にお声かけいただきか生協本部・総務部にてお預かりいたします。

みんなで挑戦! 健康チャレンジ!

今年度、健康づくり委員会では生活習慣の改善と健康増進につながる「健康チャレンジ」にとりくみます。

誰でも無料で参加できます。家族・お友達など誘い合っ



新病院移転に伴い下記の期間は、外来診療全面休診です。

8月29日(土) 8:30~
9月2日(水) 8:30まで

*急患を含む全ての受入れができませんが、ご理解・ご協力をお願いします。

なお、とね診療所は通常診療を行っていますのでご相談ください。(Tel 24-1202)

<移転期間中の面会制限>
 現・新病院で面会できるのは重篤者および小児患者の家族のみとなります。それ以外の方の面会は9月2日(水)午後からとなります。また安全確保のため出入口や駐車場も制限となりますのでご注意ください。

新病院への通院手段

沼田市に新病院まで行ける路線バスを整備していただきました。路線バス継続には利用実績が重要です。利用をお願い致します。

これまで「現病院と新病院を往復するシャトルバス」を検討してきました。路線バスと「シャトルバス」の経路が重なっており、改めて「通院手段」策について検討を行います。

通院困難な方は組合員通院支援を利用できます。

問い合わせ先:事業部(22-5050)

あぜ道

梅雨の間、猫の額の家、猫の庭、雑草の伸びが目立つ様になる。ここ二、三週間、毎朝のウォーキングの後、三〇分位草引きをしている。草引き後汗ばんだ身体を「沸かし更えの風呂」に入ってサッパリした後、朝食、出勤という順になる。▼家の陰になる庭にはドクダミがびこっている。何日前のある全国紙に「白い可憐な花(本当は白のは花弁で苞が正しい)をつけたドクダミがきれいである」と書いてあったが、庭の手入れをした事のない人の言う事で、草引きには全くもって面倒な代物である。引き抜こうにも長さ15~20cm位の地下茎が四方に根を張っている。途中で切れたら、そこから又再生する。非常に生命力の強い草で「ドクダミ茶、黒梅酒」として、下手物好きの人には、大切な食物、飲料らしい。炎症作用、利尿剤としての評価もある。ただし心臓形をした葉の悪臭は身体にしみつくと不快である。下手にいじくとドクダミは庭一杯にはびこる。▼ドクダミにも功罪ある様に「安民法制」は普通に考えれば「戦争法案」だと思えるが、日本の安全保障上必要だという一八〇度反対の意見もある。物は見方によって大いに異なる。日常の医療・介護に於いても、患者や利用者の感じ方は私共職員とは異なるものであることを普段から理解しておく必要がある。

(とね在宅総合センター) 施設長・都築

新病院 案内係養成講座

「夢をかたちに」を合言葉にすすめてきた新病院が2015年7月にいよいよ竣工しました。8月19日、21日午後には「組合員向けの新病院案内会」を開催します。

組合員さんに案内係のボランティアをお願いしました。7月8日・10日には新病院ナビゲーター(案内係)養成講座(第一講座)を開催しました。



講座当日にかけつけてくれた人もいて、2日間で76人が受講しました。参加者からは、「当日の案内はまかせといて」との力強い声も寄せられました。ボランティアの皆さんには、各部門に分かれて、紹介してもらおう予定で進めています。第2講座は新病院での受付を含む外来、CT・MRI、健診センター、リハビリ室、回復期リハビリ棟、HCU、LDR室などのシミュレーションとなりです。

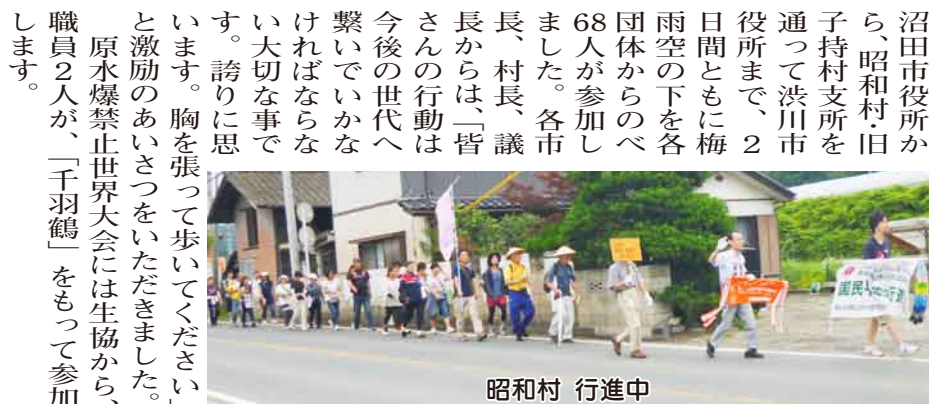


内覧会の3日間では、ボランティアの皆さんの活躍が期待されます。8月23日午前中は、竣工まわりも予定されています。多くの地域の方々には是非来場をいただきたいと思います。

国民平和大行進 戦後70年目の夏 戦争ができる国づくりを許さず



原水爆禁止世界大会にむけて、国民平和大行進が7月5日、7月8日の2日間行われました。5日の網の目行進は、片品村コース・川場・水上・新治コースからそれぞれ沼田公園めぐりして核兵器廃絶をもとめ元気よく行進しました。8日は、



沼田市役所から、昭和村・旧子持村支所を通って渋川市役所まで、2日間ともに梅雨空の下を各団体からのべ68人が参加しました。各市

沼田市・みなかみ町 特定健診・後期高齢者健診

実施期間 6月～10月(月)～(土)

日曜特定健診 9月27日(日) 10月25日(日)

受付時間 8時30分、9時開始 来院時:利根中央病院健康管理科 10番

予約 ☎22-4321 午後2時～4時

※沼田市・みなかみ町からの受診券と保健証を持参してください。
※「特定受診券」がお手元にある方は、受けることができます。

〔沼田東支所〕 前沢 学 公 桑原 学 公 〔沼田中支所〕 島田 富造 〔沼田北支所〕 佐藤 弥生 〔利南支所〕 上石 陸男 〔池田支所〕 横坂 弘人 鈴木 晃 〔薄根支所〕 深代 智子	〔片品支所〕 星野 春子 〔山田支所〕 山田 智子 〔山田支所〕 山田 智子 〔山田支所〕 山田 智子	〔沼田東支所〕 杉島 美子 松井 とし子 〔利根北支所〕 尾崎 昭子 石坂 昭子 高草 和子 小林 育子 〔白沢支所〕 浜野 すす子 木嶋 智広 山田 智子	〔川場支所〕 飯塚 久江 篠原 マサ 〔月夜野東支所〕 戸丸 言江 三浦 言江 戸丸 言江 永井 幸子 星野 はつ子 萩原 夕江 吉野 みつ江 入澤 マユミ 笠原 マツ	〔新巻支所〕 高柳 清子 〔新巻支所〕 原澤 美子 〔高崎支所〕 島崎 栄一 〔高崎支所〕 小野 大地
--	--	---	--	--

安心して働きやすい職場づくり 「子育てサポート企業」に



「子育てサポート企業」として、群馬労働局から7月3日(金)認定を受けました。(愛称:くまのこ) この認定を受けるためには、従業員の子育て支援について「一般事業主行動計画」を策定して目標を達成すること、女性の育児休業取得率が70%以上であること、男性の育児休業等取得者がいること等一定の基準を満たす必要があります。当生協では、平成22年



第33回 赤ちゃん同窓会



7月4日(土)に病院研修棟にて、第33回赤ちゃん同窓会が行われました。今回は平成26年6月～11月までに生まれた親子さんが対象82組のうち38組が参加してくれま

歯医者さんと同じことができてよかった

利根歯科診療所 小児科 歯医者さんと同じことができてよかった。後ですが、新病院でも継続して、今まで以上に皆様のお力になりたいと改めて心に誓った会となりました。



2015年7月4日(土)、利根歯科診療所では「子供歯の保健教室」を開催し20人の子供達が参加しました。今年もお口の中のバイキンを顕微鏡で観察し、はぶらして、汚れを落とすコーナー、ジュースの中の砂糖の量についての実験、実際の歯を削る体験、指型や歯型を模型にする体験などを行いました。また口福カルタは、とても盛り上がりました。「歯医者さんと同じことができてとても楽し

第54回 ぐんま県 母親大会

母親大会

2015年 9月20日(日)

場所:甘楽町文化会館

*沼田市からバスがでます。

2015. 8月号
医療相談室

食中毒予防と対策



利根中央病院
栄養管理室
管理栄養士
かみやま ゆか
神山 佑佳

厳しい暑さが続く夏。食べ物が傷みやすいこの時期、気をつけたいのが食中毒です。暑さで体力や抵抗力が落ちやすくなっている時期でもあるので、食中毒にならないように予防と対策を知っておきましょう。

原因

① 食中毒を引き起こす主な原因
因は「細菌」と「ウイルス」です。細菌にはO157などがあり、温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増え、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。ウイルスは細菌と違い増えることはありませんが、食べ物を通じて体の中に入ることで食中毒を引き起こします。主な症状として、腹痛や嘔吐、下痢、発熱などがあります。(図)

予防の三原則

① つけない

手にはさまざまな細菌が付着しています。食べ物につけないように調理を始める際、生肉、魚、卵を取り扱う前後、動物に触れた後などは必ず手を洗きましょう。簡単に済ませずに、指の間や手首などしっかりと洗いましょ。また、手や指に傷がある場合はゴム手袋の使用やラップの使用がお勧めです。まな板・ボールなどの調理器具は汚れを落とし、熱湯や台所用殺菌剤で消毒してから使用しましょう。消肉・魚用と

<p>サルモネラ 鶏肉や牛肉のたたき、卵およびそれらの加工品で加熱をあまりしていないものに多い。</p>	<p>腸管出血性大腸菌 (O157など) 牛肉、ハンバーガー、サラダ、サンドイッチなどに多い。</p>
<p>ウェルシュ菌 酸素を嫌うため、長時間放置されたシチューや煮物などに多い。</p>	<p>ノロウイルス 二枚貝に多く、感染性が強い。食品または人から人を介して感染する。</p>

図. 食中毒菌・ウイルス

② 増やさない
細菌の多くは高温多湿の環境になると、増殖が活発になります。菌を増やさないためには低温で保存することが重要です。10℃以下で増殖がゆっくりとなりマイナス15℃以下では増殖が止まります。肉や魚、お惣菜などは購入後できるだけ早く消費しましょう。

③ やつつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅させることができます。肉や魚はもろもろですが、野菜なども加熱してから食べることでより安全になります。特に肉や魚は中心まで加熱することが大事です。少し生っぽくても大丈夫とは思わずに、しっかりと加熱することを心がけましょう。

防ぐための実践

- ・ 早めに冷蔵庫に入れるようにしましょう。ただし、冷蔵庫に入れたとしても細菌はゆっくり増えていきます。できるだけ早めに食べるようにし、すぐに使用しない食品は冷凍保存にするのも良いでしょう。
- ・ 肉や魚などを買うときは、汁が他の食品につかないようにビニール袋に入れる。
- ・ (調理の前後)
 - ・ 冷蔵庫や冷凍庫の容量は7割程度としましょう。
 - ・ 生で食べる野菜などは流水できれいに洗う。洗わずに食べられると書いてあるか
- ・ (食器のときは)
 - ・ 食器は清潔なものを使用。
 - ・ 作った食品は長時間、室温に放置しない。2時間以上放置したものは捨てる。
 - ・ (もし食品が残ってしまったら)
 - ・ 清潔な容器に保存する。温め直すときは沸騰するまで加熱しましょう。
 - ・ 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。色や臭いなどで判断することもありますが、ちよつとでも怪しいと思ったら捨ててください。

食中毒かなと思ったら

嘔吐や下痢などの症状は、原因である細菌やウイルスを体外に出そうとしている体の防御反応です。むやみに市販の下痢止めなどの薬を飲まずに早めに医師の診断を受けるようにしましょう。自分たちでできる三原則を行い、食中毒を予防しましょう。

戦争体験記

南の戦地に果てた父の手紙

高山村尻高 山田 信政 (80)

私の父山田富司は、川場村生品で明治三十七年に生まれた(旧姓中村)。大正十三年に横須賀海兵団に入隊し二年で除隊した二年後に、縁あって高山村に婿入りしてきた。

父は昭和十六年二月、あの太平洋戦争が始まる五日前にあわただしく召集があり、翌年早々にサイパン島へ向けて出航。そして十九年七月、島ぐるみの激戦で、日本軍三万、住民一万が玉砕の憂き目に巻き込まれて、四十二歳で戦死してしまつた。

なかまの作品

俳句

- 通り雨過ぎ行く迄の試着室 沼市清本町 笹田 昭二
- 豪雨来るたまりにためて滝となり 沼市新田町 あべけいいち
- 枇杷の実の柔さをほめて妻と食む 沼市高橋町 永井 永陽
- 藍浴衣夕風受けて馴染みけり 沼市高橋町 生方 辺秋
- 間に舞ふ堂の引いたかなの文字 沼市高橋町 片桐 初恵
- 向日葵や一点のみを仰ぎをり 沼市高橋町 片桐 佳之
- 老鶯に老鶯が応ふ古刹かな 沼市高橋町 白井孝四郎
- 河骨の揺れて池塘の星座かな 沼市橋町 名胡桃董光
- 梅雨ごもり時刻む音夫と聞き 沼市橋町 宮田 君子
- 峠ひとつ越えて青田風の村 沼市東町 貝瀬 久代
- 露天湯の先客辞して夏の月 沼市鹿野町 諸田 正
- 紫陽花に呉る、会釈や走り人 沼市新町 須藤 薫
- 鮮やかな色を纏いて梅雨に訪ふ 沼市東町 齊藤万里子
- 花げしの薄き花びら風に舞う 沼市東町 山田千恵子
- 客用の座布団出せば微包ふ 沼市沼田町 丸岡 勇吉
- 青葡萄季きざみつつ粒揃ふ 川場村生品 桑原あや子
- 五人目の孫が生れし夏の風 みなかみ町 増田 耕寿

短歌

- 青空に白き雲浮く赤城山台風一過のさわやかな風 沼市上原町 吉野 秋子
- 雪どけの水含みつつ流れくる吹割のしづき滝つぼに 沼市高橋町 白井 恵美子
- 落ちる 沼市高橋町 森 田 妙子
- 夕暮れて墨絵のごとき赤城嶺に昇れる月しばし見とれる 沼市高橋町 森 田 妙子
- 湿原に群生咲きいるワタスゲの白き小花は風にたゆとう 沼市久屋原町 川田 秋水
- 梅雨明けし日照雨降る山間に色鮮やかな夏の虹たつ 沼市岡谷町 大嶋 愛子
- 田の草を引ききて夕べのひどろつ田勸進帳やカラス飛び立つ 沼市上原町 田村 稲雀
- 竿を持つ手に力こめ枝打てば梅の実どつと落ちて 沼市上原町 細川 のぶ子
- 弾めり 沼市上原町 細川 のぶ子
- 雪折れの地につく枝に熟れし梅胸の高きにとしみ 沼市久屋原町 板橋 きみ江

川柳

- 千の風乗って恩師も帰る盆 沼市藤根町 加瀬田フサエ
 - 子が継ぬ田畑草木茂るのみ 沼市堀町 今井 栄一
- ＊俳句(当季雑詠)・短歌・川柳をお寄せ下さい。
毎月15日頃締切。
〒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 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

