

利根保健生協 2015年12月現勢

生協組合員	28,998人
出資金額	1,514,817,000円
平均出資金額	52,239円

理事32名 監事3名 総代198名 班長1415名

**一坪増資運動** 1,839人から  
4,278坪 (17,112万円)  
(2016年1月22日現在)

# 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

利根中央病院	沼田市沼須町	☎(22)4321
片品診療所	片品村鎌田	☎(58)3910
とね診療所	沼田市東原新町	☎(24)1202
利根歯科診療所	沼田市高橋場町	☎(24)9418
生協みなかみ歯科	みなかみ町後閑	☎(25)3399
介護老人保健施設とね	沼田市東原新町	☎(22)8855
とね訪問看護ステーション	沼田市東原新町	☎(23)3706
サニーホームひまわり	沼田市高橋場町	☎(22)3223

http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/

**病院・平均患者数の推移** 表①

	4~8月	9月	10月	11月	12月
外来	739人	777人	766人	792人	812人
入院	186人	186人	186人	216人	221人

**利根中央病院 患者アンケート結果** (2015年10月実施) 表②

◆評価 (外来・469人回答)

質問項目	評点	前回の差
受付や会計係には声をかけやすく、聞きやすかった	7.6	△0.3
職員の言葉遣いやサービス態度はよかった	7.5	0.2
職員の説明で、病気、検査、薬のことは十分理解できた	7.2	0.3
医師の診断や治療は納得できるものだった	7.7	0.3
玄関、待合室、トイレは清潔で快適だった	8.8	3.5
医療器械や医療設備は十分だった	7.7	2.1
診察、会計、薬などの待ち時間はがまんできるものだった	5.0	0.3
この病院・診療所を知り合いに紹介したいと思う	5.9	0.8

◆評価 (入院・49人回答)

質問項目	評点	前回の差
医師の診断や治療の結果は納得できるものだった	7.9	△0.2
病棟の看護は満足できるものだった	7.8	△0.5
入院生活を送るうえでの案内や説明は十分だった	7.1	△0.2
入院生活を送るうえでの設備は十分だった	8.0	2.1
入院中の食事は満足できるものだった	5.5	1.2
患者のプライバシーは守られていた	7.9	1.7
今回の入院での全体的な印象は満足できるものだった	7.4	0.1
この病院・診療所を知り合いに紹介したいと思う	6.5	0.9

**新病院に多くの患者さん**

9月1日開設の利根中央病院での患者数は、旧病院と比較して外来・入院ともに増えています。(表①)

10月には、医療福祉生協連の「患者アンケート」が実施され、調査結果がまとまりました。(表②)

設備や環境面に対する評価は、新病院になったことが反映されており、対応・接遇面では前回より低い結果でした。これらから、建物だけで

**目標達成のために**

各支部では、昨年度を越える増資活動にしようという月間での具体的なとりくみを意思統一しました。

①一坪増資 「チャレンジ5,000坪」 新病院の土地代を出資金で、一坪4万円で協力を呼びかけてきた一坪増資が、12月末4,273坪になりました。

②未訪問地域への訪問 支部役員・班長さんと職員をおこないます。訪問時には対話を大事にして、新病院や跡地を活用したとね診療所の新築移転などを丁寧に伝えながら、意見・要望などを聞き、地域でのつながりをつくりたいです。

③積立増資の呼びかけ 組合員通院支援の事業は出資金で運営されており、個人

**2・3月7億円増資締めくり月間**

**一坪増資運動「5,000坪」めざして**

生協は出資金で運営

昨年9月の新病院開設以降、多くの患者さんの利用があり、感謝の声とともに増資も寄せられています。

2・3月を「7億円増資締めくり月間」として位置づけ、4年間にわたりとくりくんできた新病院建設運動の仕上げにするため、組合員と職員の協力の力で年度目標の達成をめざします。

なく患者中心のチーム医療にもこのころがけ、さらに利用していただけるよう全職場で改善していきます。

年度末までに5,000坪を目標にかかげ、残り727坪の達成にとりくみます。

支部役員・班長さんと職員をおこないます。訪問時には対話を大事にして、新病院や跡地を活用したとね診療所の新築移転などを丁寧に伝えながら、意見・要望などを聞き、地域でのつながりをつくりたいです。

**病院玄関を入ると正面右側に新規加入・増資の窓口「生協ルーム」があります。**

1階にあり、気軽に立ち寄れる場として診察帰りに立ち寄る方も多く見られます。

患者さんからは「お世話になった」「これから通院支援を利用したい」「人間ドックを利用したい」など様々な理由で、新規加入や増資件数が増えています。



**診察時に増資**

生協は「出資・利用・運営」に一人ひとりが関わっていただくため、世帯加入から個人加入へ移行しています。この機会にご家族の新規加入もお願いしております。

**第39回保健組織活動交流集会**

【日時】3月6日(日) 受付9時開始  
9時20分～15時30分

【場所】新治農村環境改善センター

【内容】★組合員による活動報告  
★記念講演 地域包括ケア  
★特別報告 「医療・診療所・介護等の現状」

※参加希望の方は、資料や昼食などの準備がありますので、各支部役員または組織部(☎22-2300)までご連絡下さい。  
〈締切 2/23〉

**沼須線 新車で本運行**

月平均で約1,000人が利用する沼須線。昨年9月から3ヶ月の仮運行をへて、12月より沼田市のほからいで本運行となりました。「通院手段が確保されて、ひと安心」とのよきこびの声が寄せられています。

バス車両も新しくなり真田のロゴ入りで、13人乗りから14人乗りへと利便性の向上も図られました。

「土曜日ぜひ運行を」との要望も多く、沼田市に検討をお願いしているところです。

**総代選挙公示**

利根保健生活協同組合定款第44条、45条、48条及び総代選挙規定に基づき、下記の通り総代選挙を公示します。

任期は2016年4月1日～2018年3月31日までの2年間です。

利根保健生活協同組合 理事長 山田 忠夫

■定数 220名  
■立候補受付期間 2016年3月1日～3月15日  
■問合せ先 利根保健生活協同組合 生協本部 (☎22-2300)

区域	総代数	区域	総代数	区域	総代数
沼田東	14	川田	8	水上	14
沼田中	7	白沢	8	猿ヶ京	5
沼田西	9	利根北	9	須川	6
沼田南	7	利根南	5	新巻	8
沼田北	14	片品	14	昭和中	8
利南	14	川場	8	昭南	8
池田	8	月夜野東	14	高山	6
薄根	12	月夜野西	12	職員	2

**あぜ道**

日曜日は朝食をとりながらサンデーモーニングを観るのが私の習慣になってい

る。番組の中の「風を読む」のコーナーでIS(イスラム)に参加する多くの若者と、現在の世界の情勢に關してなるほどと思わせるコメントを話してくれた評論家が出演していた▼現在のようなテロが世界中で発生している大きな原因の一つは、世界的な新自由主義の拡大による経済格差の広がりが、世界中で発生し、新興国やアラブの若者だけがなく多くの国の若者が、人間らしく生きてゆく希望を失ってきている。絶望感・虚無主義のなかで、現在世界中の富の50%は1%の階層に集中しているとのことで、そうとしてISに参加してしまふ若者が多いということでしょうか▼確かに日本でも、現首相就任以来、非正規雇用や経済格差の拡大・子どもの貧困・さらには老人の貧困が問題になっていいます。また、1億総活躍社会といいますが、介護職に離職が多い賃金の低さをどうするのでしょうか▼平成26年 国民健康・栄養調査結果の概要(2015年12月10日厚労省)によると、所得が低いほど食事の栄養バランスが偏る、健康管理がおろそかになる、子どもの学力も低いなどの傾向にある。所得の低い層は踵行動に違いが現れる(ギャンブルなどに走る傾向が多い)▼これらの課題を改善するような政策があるベノミクスとやらの中にあるのでしようか? ぜひ政策の変換を訴えていく必要があると思います。(病院長・糸賀)



### 小学校で 出前授業

総合診療科医長  
鈴木 諭

沼田に来てから2年が経ちました。昨年度から沼田市内の小学校で、10分程度の朝礼講話を年に1回行い、その縁が今回

更に広がり発展し、小学校5年生の保健の単元である「心の発達」「心と体のつながり」という2単元を担当させていただきました。事前準備から養護教諭の先生とメールで打ち合わせをしつつ、かなりの部分をサポート頂きましたが、児童生徒の活発な発言のおかげもあり、なんとか無事に授業を終えられたのではないかと思います。

医療従事者が地域に出て行く意義。そして、より若年からの医学教育の大切さを改めて考えさせられた機会でした。授業終了後、来年からは後輩の総合診療医、病院家庭医を連れて伺えたらと思



### 第13回 医療講演&懇談会

#### 「関節の痛みについて」

執道医師による医療講演&懇談会に、82名が参加しました。須藤医師は、講演の中で「肩、首、背骨、股関節、膝、足の各関節の代表的な疾患について説明し、要介護の人の10〜11%は何らかの関節疾患を持つていること、男女ともに腰痛と肩コリが上位になる」との統計など、画像を示しながら大変分かりやすく説明されました。

多くの人が関心のあるテーマだったのか、講演後、参加者から多くの質問が出され、ひとつひとつ丁寧に答えてい



ました。高齢者に多い圧迫骨折についての質問や「冷たいシブシブと温かいシブシブの違いは」「効果に差はないので個人の好みで使用する」とか、脊柱管狭窄症を患っている人から「特効薬は」「残念ながらこの疾患を治せる薬はなく、手術や痛み止めを飲むことなどが現状」などと応え、その他、サプリメントは効くのか、熱が出る関節が痛くなるのは、膝が痛い時に無理に正座しても良いのか、などの質問が出されていました。

## ニューイヤーコンサート



1月23日(土)の午後、新病院で初めてのニューイヤーコンサートが開催されました。

出演者は、歌とハンドベル演奏の「ベルコロロ」、三味線演奏と踊りの「鈴友会」、キーボードの弾き語り

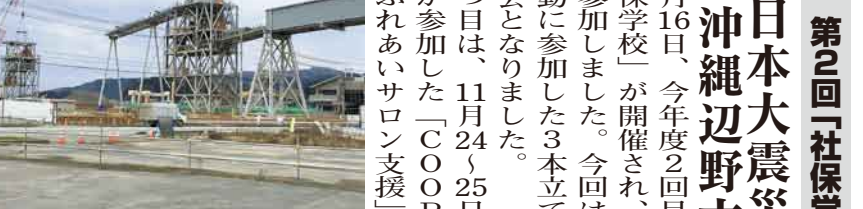
▲歌とハンドベル演奏の「ベルコロロ」

弾き語り 内科部長の原田孝医師 ▶



▶三味線演奏と踊りの「鈴友会」

## 第2回「社保学校」平和活動報告会



岩手県陸前高田市

### 東日本大震災復興は程遠く、 沖縄辺野古基地計画は進む

12月16日、今年度2回目の「社保学校」が開催され、32人が参加しました。今回は平和活動に参加した3本立ての報告会となりました。

1つ目は、11月24〜25日に4人が参加した「COPP」にわてふれあいサロン支援」について、岩手県陸前高田市の状況、2つ目は、12月4日に理事が参加した「福島視察学習バスツアー」について、福島県楢葉町から浪江町までの現状報告でした。

2つとも東日本大震災による被害後の報告でしたが、震

## サニーマーケット ひまわり 開設式

1月5日(火)快晴「サニーマーケットひまわり」の名前に合った開設日となりました。関係者一同と、最初の入居者である星野貞男(92歳)さん、その家族にも参列いただき、くす玉割りやだるまの目入れなど、オープニングセレモニーを行いました。

星野さんは「記念すべき式に参加でき、また、こんな素晴らしい住宅に入居できてとても嬉しい」と話していました。他の事業所と連携して、安心して住み続けられる住宅を

災からまもなく5年を迎えるところですが、まだまだ現地の復興には、はなはだ遠い状況のようです。

3つ目は、11月24〜26日に年金者組合の方12名が参加した「沖縄連帯の旅」について、辺野古の座り込み行動やヘリパッド建設が進められようとしている高江地域の報告でした。

辺野古のキャンペーンウェブの前には、連日座り込み行動が行われ、全国から連帯の方たちが参加しているそうです。そこには、警視庁の機動隊も動員され、立派なホテルに宿泊しているとのことでした。これらの費用も私たちの税金から支払われています。国のお金の使い方について、深く考えさせられた報告会でした。



【問い合わせ】サニーマーケットひまわり ☎22-3223

### 第34回 利根・沼田 母親大会

2016年2月14日(日)  
場所：利根沼田文化会館  
午前：分科会 9:00~  
午後：全体会 13:00~

◆講演◆  
「子どもを誰一人見捨てない 温もりある社会を」  
講師：白鳥 勲さん  
(彩の国子ども・若者支援ネットワーク代表理事)  
主催：利根沼田母親連絡会  
連絡先：62-6051 小林

### 第31回 囲碁大会

3月13日(日)  
8時30分  
対局開始 9時  
会場 とね診療所 待合室(老健とね内)  
参加費 1,000円(昼食代含む)  
申込先 2月末日までに、下記の実行委員へ

沼田	佐藤 禎通	24-3593
	永井 達郎	23-1964
	田村 賢一	23-9718
	生方 敬二	24-8239
白根	小野 武司	53-2157
利根	萩原 四一	56-2247
片品	星野 康一	58-3591
月野	高橋 建一	62-2045
水上	阿部 圭助	72-3768
新治	阿部 哲行	66-0876
昭	杉本 誠二	24-3872
高山	阿部 八郎	090-5767-8002

主催：利根保健生協 囲碁大会実行委員会  
問い合わせ：事務局 組織部 22-2300

### ようこそ新しい仲間

12月の新加入者は名義変更を含めて179人でした。(敬称略)

沼田東支部	金子 ちひろ	小野 和信
	高山 テル子	田村 和子
	内田 友子	戸部 仁作
	中澤 米子	笠原 武子
	中澤 信行	齋 綾子
	中澤 信行	角田 美津
沼田西支部	村山 勝代	小菅 スミ江
	内山 久井	矢代 悦子
	高橋 かよ子	新井 京子
沼田南支部	石井 拓嗣	角田 美幸
	角田 美幸	角田 美幸
沼田北支部	河内 理恵子	生方 洋子
	万代 トシエ	中村 ヨシノ
	野中 佳子	鶴 正実
	林 千里	鶴 正実
	小池 敏雄	角田 純一
	齋 尚登	角田 純一
利南支部	齋 尚登	角田 純一
	菅原 光子	角田 純一
池田支部	菅原 光子	角田 純一
	小野塚 悦子	角田 純一

2016. 2月号  
医療相談室

# 在宅医療とは



とね診療所 医師  
小林 正人

病院に通院出来ない患者のために、医師や看護師が患者の家を訪問して、医療を提供することを在宅医療といいます。癌末期の患者の在宅での看取りも在宅医療に含まれます。

国は今後、病院中心医療から在宅医療への転換を進める方針です。その為、在宅医療の需要は、今後増え続けると考えられます。

このコラムは、在宅医療について説明し、在宅医療に対する理解を深め、皆さまの不安を軽減する目的で書いています。

## 在宅医療の考え

在宅医療は在宅ケアとも言われます。ケアとは、キュア(治す)に対する考えであり、病気が治らないが生活の世話や援助をしていこうという言葉です。今までの医療は、キュアに重点を置いていたためケアがおろそかになっていました。在宅医療で求められるのはこのケアです。病院では、患者中心の医療

し、周りの患者ともすぐ友達になれる印象があります。つまり高齢男性患者こそ、なるべく在宅医療で診ていくほうが望ましいのです。

## 介護力とは

在宅医療の成功は介護力にかかっています。介護力とは、図の様に様々な要素の和で成り立っています。最近では、老老介護、認知介護などが増え、介護力低下のため在宅医療が難しくなる例も増えています。ここで、介護力を強化しケアプランを作成するケアマネージャーの役割が重要になってきます。在宅医療では、その他にもホームヘルパー、理学療法士、作業療法士、薬剤師、栄養士など多職種の人たちの協力が必須です。近所の友人知人の支援も重要です。多職種チーム

## 緩和ケアとは

緩和ケアとは、主に末期癌患者の苦痛緩和の事を言います。以前はターミナルケア、終末期ケアなどと言われていました。苦痛にもいろいろあります。身体的苦痛、精神的苦痛、社会的苦痛、スピリチュアルな苦痛(生きる意味を見失うことによる苦痛)などです。要するに、体の痛みを取るだけでなく、患者の様々な悩みに対処しなければなりません。このように、言葉で表現しても

## 最後に

私は、日本とアメリカで医師として働きました。そこで、感じた事を書きたいと思っています。アメリカの患者は、本当に良く質問をします。納得するまで質問します。患者だけではなく、アメリカの医師も、カンファレンスでは多くの質問をしていました。アメリカでは、質問をしない医師は評価が下がります。日本の患者は余り質問をしません。もともと質問をして下さい。我々医師も質問されることで勉強になります。いい緊張感も生まれます。アメリカで私の指導医が言った言葉が、非常に印象に残っています。「くだらない質問なんてない。くだらない答えはあるけど、くだらない答えはない。医療従事者だけでは、いい医療は作れません。これまでに、日本の医療は任せ医療の傾向がありました。これからは、患者も自分で考え、自分で判断する事が必要になってきます。その為にも、疑問があつたらどんな質問もしましょう。」

## 俳句

- 病窓の雄姿 赤城嶺夕霞み 沼田清本町 笛田 昭二
- どか雪や今日の会議の止む電話 沼田新町 あべけいいち
- 御降りのかけらどれにも後光かな 沼田市桜町 名胡桃董光
- 化粧の噴火の兆し初浅間 沼田高橋町 木暮 一夫
- 連結の炬燵を外す三日かな 沼田高橋町 永井 永陽
- 初風呂に数をかぞへる孫の声 沼田高橋町 生方 辺秋
- 窓越しの小さき南天慎ましく 沼田高橋町 狩野 章子
- 水仙の咲いて戸惑う寒の庭 沼田新町 須藤 薫
- 冬晴れてうつぶきかげん小松姫 沼田高橋町 阿部 まつ
- 春めくや鼻歌まじりで歩みをり 沼田高橋町 丸岡 勇吉
- 雪の中真田の歩ひた道を行く 沼田高橋町 増田 耕寿
- 念入りに家内安全 初詣 沼田高橋町 梅沢 まつ
- 裸木となり山の木々達私語交わす 沼田高橋町 須藤 澄子
- 願いごと絵馬に綴りて初参り 沼田高橋町 藤井 君枝

## 短歌

- 子持嶺の山端紅し夕暮れは一番星にただ見惚る 沼田市東原新町 箕輪 愛子
- 寒仕込み夫婦でつくる味噌のあじ回を重ねて味 沼田市東倉内町 河原 由美
- まろやかになる 沼田市東倉内町 河原 由美
- 誕生日祝ひてくれし息子らに感謝の心いかに伝 片品村幡谷 桑原 系み子
- 凍て空や新聞取りて駆け戻る首をすくめし老いの身震い 沼田高橋町 番場 正夫
- 雪深き狭庭も季節うつろひて蠟梅の蕾数多つけ 沼田高橋町 渡丸 共代
- 基地なくせ基地をなくせと波騒ぐ辺野古の海は 沼田高橋町 田村 照代
- 青く輝く 沼田高橋町 田村 照代
- 家族みな凍てつく夕の道すから夕飯は熱きうど 沼田高橋町 板橋 きみ江
- んと決めぬ 沼田高橋町 板橋 きみ江
- 健康を無上の幸と人びとの願いを抱く「国際豆年」 高山村中山 木村 朝次郎

## 川柳

お茶をして以来親しくなった友 沼田高橋町 加瀬田フサエ  
一・八人工場で子供作れない 沼田高橋町 今井 栄一  
目覚めても床の温もり捨てがたし 沼田高橋町 宮崎 アイ

## 募集

作品募集 \*俳句(当季雑誌)・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  
メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

## シベリヤ抑留の中で「二」 食料配給のたたかい

みなかみ町入須川 上村 広

敗戦後、シベリヤに送られ、重労働をさせられた者は多い。二度のメシもろくに食わせねえでロシア人の奴と恨んだ。  
私は入所してすぐ真性赤痢になり、栄養失調の内になり死ぬかと思った。どうにか助

間も煮て、その汁と岩塩でスープを作り、ジャガイモ、玉葱を入れるだけ。  
日本兵八十人の炊事をやっている班長が「明日食糧受取りに町へ行くんだが手伝ってくれんか」と私に言った。大喜びで同行した。  
ソ連の係が伝票見ながら「二人一日米が何g、八十人の一ヶ月分何kg」と読み上げながら計量している。その内に「砂糖一人一日5g」と言

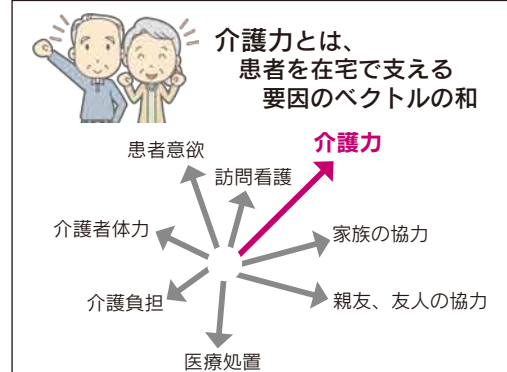


図. 介護力とは何か

「くだらない質問なんてない。くだらない答えはあるけど、くだらない答えはない。医療従事者だけでは、いい医療は作れません。これまでに、日本の医療は任せ医療の傾向がありました。これからは、患者も自分で考え、自分で判断する事が必要になってきます。その為にも、疑問があつたらどんな質問もしましょう。」

### 12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	4	骨粗しょう症について
	上原町 6-2	村田 定蔵	4	骨粗しょう症について
	材木町 1	小野 のぶ	3	忘年会・年間計画
	材木町 2	大谷 好子	3	忘年会・年間計画
	西原新町 11-1	得能 淑子	3	忘年会
東原新町	13-2	雲越 タカ	3	忘年会
	9	染谷はるい	7	筋トレ
	5	高橋 道子	6	筋トレ
沼田南	鍛冶町 10	馬場半次郎	5	忘年会・年間計画
沼田北	いこい句会	永井 達郎	4	俳句会
片品	菅沼 1	戸丸 長太	3	年間計画づくり
	菅沼 2	星野 司	3	年間計画づくり
川場	中野合同	藤井 峰子	7	忘年会・年間計画
利南	上久屋馬場	織田澤澄世	4	忘年会・年間計画
白沢	尾合上	角田 梅子	10	調理班会
昭和東	貝瀬瀬田中合同	杉木 哲二	4	バレーボール班会
	貝瀬瀬久保合同	林 篤次	5	バレーボール班会
	貝瀬瀬池合合同	石塚 和子	4	バレーボール班会
昭和南	川額入原上1	板橋きみ枝	5	筋トレ・歌
	川額入原上2	高橋 マキ	4	筋トレ・歌
	川額入原中2	堤 栄子	5	筋トレ・歌
	川額入原下1	堀沢 雅子	4	筋トレ・歌
	川額入原下2	堤 モリ	4	筋トレ・歌
沼田西	薄根町 6-3	三ツ井久雄	7	納会と2016年への抱負
	榛名町 8	金子 京子	10	リース作り
	薄根町合同	生方勢津子	6	クリスマスリースを作ろう
	清水町合同	戸部 カツ	3	クリスマスリースを作ろう
	清水町合同	堀越 京子	5	クリスマスリースを作ろう
薄根	井土上町合同1	久枝 充	5	クリスマス・忘年会
	井土上町合同2	知久ちよう	4	クリスマス・忘年会
	井土上町合同3	中村 ちよ	4	クリスマス・忘年会
	硯田町上	佐藤 生一	4	忘年会・年間計画
	硯田町下	金子 幸子	4	忘年会・年間計画
川田	ひだまりの会	岡野 行男	13	健康マージャン広場
	ひだまりの会	岡野 行男	11	健康マージャン広場
	ひだまりの会	岡野 行男	13	健康マージャン広場
	ひだまりの会	岡野 行男	11	健康マージャン広場
	ひだまりの会	岡野 行男	14	健康マージャン広場
	ひだまりの会	岡野 行男	11	健康マージャン広場
	ひだまりの会	岡野 行男	15	健康マージャン広場
	ひだまりの会	岡野 行男	11	健康マージャン広場
	ひだまりの会	岡野 行男	4	健康マージャン広場
	ひだまりの会	岡野 行男	6	業務用カラオケを楽しもう
	ひだまりの会	岡野 行男	6	業務用カラオケを楽しもう
	ひだまりの会	岡野 行男	10	業務用カラオケを楽しもう
	ひだまりの会	岡野 行男	18	カラオケのど自慢大会
	ひだまりの会	岡野 行男	10	業務用カラオケを楽しもう
	ひだまりの会	岡野 行男	6	業務用カラオケを楽しもう
ひだまりの会	岡野 行男	7	業務用カラオケを楽しもう	
ひだまりの会	岡野 行男	7	業務用カラオケを楽しもう	
ひだまりの会	岡野 行男	6	業務用カラオケを楽しもう	
ひだまりの会	岡野 行男	7	業務用カラオケを楽しもう	
ひだまりの会	岡野 行男	9	業務用カラオケを楽しもう	
ひだまりの会	岡野 行男	10	業務用カラオケを楽しもう	
下川町 宮塚1	深津 文子	4	忘年会・年間計画	
下川町 宮塚2	深津美佐子	3	忘年会・年間計画	
月夜野東	後閑 下入	渋谷 典子	4	いきいき体操
	下牧 原の中	山田八重子	5	忘年会・骨粗しょう症の話
	政所合同	尾崎 雅子	7	きよしのずんど体操
	真庭合同	真庭 利治	5	きよしのずんど体操
	真庭合同	中村 秀夫	5	きよしのずんど体操
月夜野西	虹の会	木村かよ子	10	絵手紙教室
	後閑合同	深津ハルイ	7	ゲートボール大会
	さわやか班	都丸 富子	9	健康促進・クリスマス会
水	幸知	岩井たけ子	7	インフルエンザ・ノロウィルス
	猿ヶ京	高橋よね子	12	クリスマス会・体操
須川	須川 須川1	都丸 君子	13	クリスマス会・体操
	須川 須川2	富沢カズエ	8	葉のはなし
	須川 須川3	竹田つや子	5	忘年会
	須川 須川4	山岸 克子	4	忘年会
職域・他	福寿草	岡嶋 禎子	5	筋トレ・ラジオ体操
	福寿草	岡嶋 禎子	4	脳いきいき体操
	福寿草	岡嶋 禎子	5	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	ふれあいの輪	片野美恵子	18	ころばん体操
	どんぐり保育園	高橋いづみ	6	フッ素班会
	どんぐり保育園	高橋いづみ	12	子どものお口のケア
総計	82班		541人	

### 片品 菅沼班



**今月の注目班**

笑いケア体操、音読・手指遊び

新年、最初の班会で大笑い! 体も“ポカポカ”に。シルバー川柳の音読などで盛り上がりました。

### おらがまちの 班会あれこれ

#### 白沢 尾合班



新年会、年間計画づくり  
みんなで楽しく、ためになる班会にしよう  
1年間の班会メニューを相談しました。

### 利根南 多那テクテクヤング班



ラジオ体操、きよしのズンドコ節、体組成チェック  
近所の仲間と定期的に楽しく体を動かしています。  
子どもも参加して会話ははずみ、みんな笑顔に!

### 歌声サークル(年金者組合)



月1回、平和の歌を中心に元気よく歌っています♪  
皆さんもぜひ、ご参加ください。


### 今月の料理 トマト鍋

材料(1人分)

- ソーセージ…4本
- じゃがいも…1個
- キャベツ…100g
- にんにく(粗みじん切り)…1/2
- トマトジュース缶(有塩)…1缶
- オリーブ油…小さじ1/2
- 水…1カップ
- 顆粒スープの素、塩…各小さじ1/3

作り方 (栄養管理室 林 貴志)

- ソーセージは斜めに半分に切る。じゃがいもは洗ってラップで包み、電子レンジで2分、上下を返してさらに1~2分、竹串がすっと通るまで加熱する。ラップを取り、皮つきのまま4等分に切る。キャベツはざく切りにする。
- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたらソーセージを加えて軽く炒める。トマトジュースとAを注ぎ入れ、じゃがいもとキャベツを加えて中火で1~2分煮る。



### 2月~3月 うんち月間 捨てるうんちでひろう命

手遅れにならないうちに、年2回の大腸がんチェックを!

◆料金  
班会：1日法 500円  
郵送：2日法 1,020円(組合員)  
1,540円(非組合員)

◆申し込み 各事業所窓口  
◆お問い合わせ 生協組織部 ☎22-2300

### 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



昭和村貝野瀬 中川心菜ちゃん(4歳)ダンサーになりたい♪  
昭和村貝野瀬 平井煌太くん(1歳6ヶ月)とにかく元気な男の子です

### 笑いヨガ健康教室

どなたでも参加可能!

※ストレス解消、認知症予防、美肌効果、肥満の予防改善などに効果があります。

日時 毎月第1火曜日 14:00~15:00  
場所 利根中央病院1F 組合員ホール「きらめき」  
講師 内山 久井 (ラフターヨガ・インストラクター)  
参加費 500円  
持ち物 大きめのバスタオル、飲料水、汗ふきタオル  
問い合わせ 携帯 080-5513-6526 (内山久井)

### 事前予約制 心や身体の癒しのための ヨガ教室

初心者の方、身体の硬い方、大歓迎!

日時 2月3日(水)、11日(木) 18日(木)、24日(水) 各日13:00~14:00  
場所 生協みなかみ歯科 「つきよの虹ホール」  
講師 小林 千畝(ちほ) (AJYAヨガシニアインストラクター)  
料金 1レッスン 1,000円  
連絡先 TEL: 090-4948-3228 メールアドレス: c-7g.y.r.s.k@docomo.ne.jp  
お気軽にご連絡下さい。

### 通院でお困りの方は 組合員通院支援へご相談を

事業部(通院支援係) ☎22-5050  
※片品診療所を利用の方は ☎58-3910



2011年10月から開始  
2015年12月現在  
・登録者数 2,008人  
・1日平均利用者数 57人

増資にご協力ください!