

利根保健生協	2018年5月現勢
生協組合員	30,411人
出資金額	1,634,923,000円
平均出資金額	53,761円
理事32名 監事4名 総代210名 班長1,451名	

利根の保健

発行人 糸賀俊一 編集 「利根の保健」編集委員会
発行部数 21,900 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
利根中央診療所 沼田市西原新町 ☎(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
サニホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223

ホームページ **利根保健** で検索できます
http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/



2018年度総代会 全議案を賛成多数で承認

第42回 通常総代会

「あつて良かった利根保健生協」 3カ年計画を深め、実践しよう

第42回通常総代会が6月16日(土)、ホテルペラヴィータで開催されました。2017年度まとめと2018年度方針や予算決定、3カ年計画など、すべての議案が賛成多数で承認されました。組合員みなさんからの要求実現に目をむけ、3カ年計画を深め実践し、新たな夢をかたちにすることを確認しました。

総代202人(うち実出席131人、書面議決71人)、職員等を含め全体で約300人が参加し、桑原俊仁、小池よし子両総代の議長で進行されました。

来賓の横山公一沼田市長と群馬県生活協同組合連合会の齋藤剛専務理事から連帯と激励のご挨拶をいただきました。

みんなで考え、楽しく実践

片山忍専務理事より、前年度活動のまとめと新年度方針の議案が提案されました。

第3号議案の新たな3カ年計画では、「あつて良かった利根保健生協」を合言葉にすすめます。

利根保健生協の事業や運動の見える化、地域完結型をめざした機能分化と連携。さらに経営基盤の強化で3カ年の債務超過の克服、世代交代や情勢変化に対応できる人材確保と育成について説明しました。新病院建設の夢がかたちになった。課題はたくさんあるが、夢をだしあい3カ年計画を深め、実践しかたにしよう。

議案を深めた 全体討議

議案提案を受けて意見や補足発言が12人からありました。星野育雄総代(片品)は、職員の接遇は、病院の利便だけでなく増資にも大きく左右する事であり、さらなる



星野総代

改善の努力を要望。また、心の病が増加する中、精神科病棟の復活を強く望む発言。

滝四郎総代(薄根)からは、薬を取りに行くのが困難



滝総代

であることから院内処方希望もしくは敷地内での薬局開設の要望。

また、補足発言として生方勢津子総代(沼田西)からは、



生方総代

沼田西支部の地域をしぼって役員と職員でとりくんだ地域



関総代

訪問を報告。関上総代(須川)は、みなかみブロック活動における、定期的な会議の開催と学習会・見学会・交流会など活発な活動を報告。

田村照代理事(平和・社保委員)から、三千万署名・社保学校・9の日行動などの活動報告。

生協の新たなとりくみとして、久枝允理事(推進リーダー)から、「生協で開始する助け合い活動について」、河合京子理事(準備委員長)は、「子ども食堂開設に向けた進捗」を報告。

11月開設に向けた「特別養護老人ホームとね虹の里」の進捗や利根中央病院の医師確保のとりくみ、本白根山噴火災害におけるDMAT活動、退院支援について、それぞれ超高齢化社会にむけた「フ

レイル」についてリハビリテーション室の諸田技士長より紹介。

飯田武一総代(沼田南)の「経営問題と待ち時間」についての文書発言ふくめ議案が深まりました。

「経営はマイナス部分が少ない減少傾向であること。待ち時間そのものを減らすのはもとより、負担に感じさせない工夫が必要。接遇面では、治すから支え医療に変化している。当院でも寄り添う医療を目指したい。精神科病棟は、地域の保健師と当院医師との連携がある。まずは保健師への相談をお願いしたい。薬の関係では医薬分業の政策であること。また、敷地内薬局については、生協で

利根中央病院 介護者の負担軽減支援 入院受け入れ開始

介護の疲れ、冠婚葬祭、旅行などの事情により、一時的に在宅介護が困難となる場合に、介護者の負担軽減を支援することを目的に入院することを「レスパイト入院」といい、地域包括ケア病棟にて受け入れを始めました。

- ① 希望する方は、かかりつけ医・訪問看護ステーション・居宅介護支援事業所(申込者)へご相談ください。
- ② 申込者は、利用の2週間前までに「レスパイト入院予約申込書」と「診療情報提供書」をFAXしてください。
- ③ 1回の入院は14日以内です。詳しくはホームページまたは総合支援センターへご連絡ください。

あぜ道

藤平和吉先生(群馬大学病院・精神神経科)の講演に感動した。6月3日(日)

に開催された日本死の臨床研究会「こどもの死・おとなの死・人生の長さで死はかわるのか」というテーマでの講演である▼私は参加に先立って、「その両者はちがうもの、人生の長さで、死はかわる」という回答を心に準備して参加した。「こどもの死」はわが子なら当然の事、たとえ他人であっても辛い。また、一般的には身近な親族に関しても同様に理解されているはずである▼一般的に考えた場合、こどもは一見距離が遠い存在に見える分、特別に捉えられる。だが、そのことは大人に対しても本来は同じ事ではないかと藤平先生はおっしゃる。総論として見た時には大人と子供の区別はあまりない(「かわらない」)のではないかと▼私事で恐縮だが、私が35歳の時、実父を病気で失った。辛い気持ちも悲しい気持ちも芽生えなかった。長い間ずっと自己否定感を引きづって来た。診察中の患者さんから、長年介護してきたご主人が亡くなったものの、「悲しい・辛い」という感情よりも「ほっとした」と打ち明けられたこともある▼藤平先生は「事情性」というキーワードを用いてわかりやすく説明していただいた。▼私たち医療従事者が対人援助職として関わる時、こども・おとなという両者の間には根本的な部分ではぶれずに共通項があると考えた方がよく、むしろ、相手と私の中にある「事情性」に焦点をあてた方が望ましいとおっしゃる。▼「事情性」に沿って考える事の大切さを「こどもの死」というキーワードを発端に学んだ講演だった。(みなかみ歯科所長・坂田)

総代会表彰

生協の表彰規程に基づき、2017年度優秀活動支部・班、他の模範となる活動を表彰しました。



模範活動表彰 受賞者

【支部表彰】
沼田中、沼田西、薄根、川田、昭和中

【組合員ふやし】
沼田中、沼田西、薄根、川田、昭和中

【班表彰】
池田、利根北、昭和中

【担い手づくり】
月夜野東、須川、利南

【班表彰】
材木町11、沼田西支部合同、尾合合同、岡谷町西部1、井土上町合同、生品合同、中野合同、菅沼合同、つきよのいきいきサロン、町組合、藤原明川合同、貝野瀬滝久保合同、貝野瀬池原合同

【趣味・サークル活動】
いこい句会

平川合同班 (グラウンド・ゴルフ)

川場、沼田西、薄根、月夜野東、月夜野西、水上、新巻

模範活動表彰

川場、沼田西、薄根、月夜野東、月夜野西、水上、新巻

川場、沼田西、薄根、月夜野東、月夜野西、水上、新巻

川場、沼田西、薄根、月夜野東、月夜野西、水上、新巻

川場、沼田西、薄根、月夜野東、月夜野西、水上、新巻

川場、沼田西、薄根、月夜野東、月夜野西、水上、新巻

～のぼそよよ 健康寿命 歯磨きで～



6月6日(水)、7日(木)に利根歯科診療所の歯科医師と歯科衛生士が、利根中央病院にて「歯と口の健康週間」の活動としてお口の健康チェックを行いました。

午前10時から1時間という短い間でしたが、最近注目されているオーラルフレイルに関して「リップるくん」を使ってお口周りの筋肉の強さをチェックしました。2日間で18の方がチェックを受けました。「最近あいうべ体操をさぼってたから、またはじめなくちゃね」との声が聞かれ、参加した歯科医師からは、「この地域のみなさんは歯科に対する意識が高い」と感想がありました。

WHO世界禁煙デー 世界で89万人が受動喫煙で死亡



6月7日(木)、利根中央病院にて、禁煙の啓発運動として、チラシとポケットティッシュの配布を健康づくり委員で行いました。

受け取った人からは「害があるのはわかっているけどなかなかねえ」、「一度は禁煙したんだけど止められなかった」、「加熱式タバコに替えたから」などの声が聞かれました。

5月21日(月)人材確保委員会主催の医局ふるまい会が開催されました。定番メニューのたらし焼きに加えて自家製のさくらんぼ、わさび菜の御浸し、大学芋、新鮮レタスをふるまいました。

医局ふるまい会「春バージョン」



大人気のベーコン・バジルトマト・表面のチーズをカリッと焼き上げた洋風焼き、ネギやニラを入れた和風焼き、リングを入れたデザート焼きなど、具材を変えながら色々な種類が出されました。先生と組合員との会話が弾み、とても和やかな交流となりました。

2018年 国民平和大行進

7月8日(日) 網の目コース
片品コース 片品村役場 8時10分 → 利根振興局10時50分 → 白沢振興局14時50分 → 川場コース 川場村役場 13時40分 → 沼田公園 17時
水上コース 水上支所 8時50分 → みなかみ町役場14時30分
7月12日(木) 沼田市役所 8時30分 → 昭和中役場 9時50分 → JA上白井支所14時30分 → 基幹コース → 子持行政センター15時40分 → 渋川市役所 17時
主催 原水爆禁止国民平和大行進利根沼田実行委員会

第35回 利根沼田平和美術展
8月24日(金)～8月26日(日)
9:00～17:00
場所 沼田市中央公民館
主催 第35回利根沼田平和美術展実行委員会

第38回 平和のための戦争展
8月7日(火) 12:00～18:00
8月8日(水) 9:00～18:00
8月9日(木) 9:00～15:00
内容 被爆写真、利根沼田戦没者名簿、戦争体験を語る無言館に収蔵される絵画の印刷物(許可済)を展示
場所 利根中央病院1F 組合員ホールきらめき2F 研修室前廊下
主催 第38回平和を語る集い実行委員会

ロコトレでいつまでも丈夫な体づくりを

地域公開講演会開催



5月30日、利根中央病院研修室で群馬大学整形外科教室講師の飯塚陽一先生をお招きして「高齢者の運動器疾患」の講演を行い、89名の参加がありました。

骨粗しょう症・変形性の腰や膝の病気に、症状や治療法等をわかりやすく説明していただき、まずは食生活・体重管理、運動による予防が大切と強調されました。また、ロコモコトレ(筋力を鍛えることでスクワットや片足立ちなど)でいつまでも丈夫な体づくりを行いましょう!と呼びかけがされ、今後の保健予防活動につながる内容となりました。

利根小学校で手洗い教室



6月6日、健康づくり委員会が中心となり活動を広めてきた「手洗い教室」を利根小学校の1年生15人とその保護者の方を対象に実施しました。研修医1年目の医師2人、看護師1人、理学療法士1人、ボランティア1人、健康づくり委員会より2人で参加しました。

- 手洗いを教える研修医
感染管理認定看護師松井から手洗いの必要性について説明。その後蛍光灯グローシヨンのブラックライトを使用し、手洗いチェッカーでの実技を行いました。
- まずローションを手に広げ、普段の手洗いで残った汚れの残り具合を確認した後、「あわあわ手洗いのうた」にあわせて正しい手洗いを行いました。
- 一緒に手洗いをした保護者の方からは「子どもには手を洗って言うけど、実は自分の方が・・・苦笑」なんて声も聞かれました。
- 5月の新加入者は名義変更を含めて70人でした。(敬称略)
- 沼田東支部 金子 守
 - 沼田西支部 角田 尚美
 - 沼田南支部 金子 睦雄
 - 沼田北支部 熊谷 秀夫
 - 薄根支部 鈴木 光枝
 - 新井あすか
 - 森下 貴子
 - 西山 千恵
 - 沼田千代子
 - 長見 ヒサ
 - 戸部みち子
 - 本館 信行
 - 小川 和子
 - 千明ヤマ子
 - 月夜野東支部 沼田 理唯
 - 水上支部 鈴木 千秋
 - 池田支部 高柳源太郎
 - 白沢支部 齊藤 照代
 - 片品支部 田村キク子
 - 山口 キク
 - 昭和中支部 宮内 才子
 - 昭和中支部 夏恵
 - 沼田 浩志
 - 高柳源太郎
 - 大淵 延子
- 連絡先 利根保健生協 組織部 TEL 22-2300

ユニセフ募金の報告

皆さんから寄せられた切手は重さ6kg、募金は5,825円になりました。引き続きご協力お願いいたします。

切手の扱い

切手は愛好家や業者に買い取られて換金しユニセフに寄付されます。封筒からはがさず、まわり5〜7mmほどの余白で真直ぐに切ったもの。破れ、汚れないものを郵送してください。

利根中央病院 栄養管理室 職場紹介



～食事から健康を支える～

栄養管理室は、管理栄養士7・調理師6・調理員6・事務員1の計20人で1日800食の入院患者・職員の食事づくりに日々奮闘しています。365日、ローテーション勤務しながら、安心安全な食事から健康を支えることを心掛けています。

私たちのやりがいは、「おいしかったよ」の声です。入院生活の中でも、笑顔で食事を食べて元気になってほしいという気持ちで、丁寧な盛り付けを心掛け、配膳の間違いないようダブルチェックで食事内容の確認をしています。

管理栄養士は、知識の伝達や食事のアドバイスにより、病態や栄養状態の改善につながり、患者の笑顔が見られることが一番うれしい瞬間です。

職員一同、地域の方々の健康寿命を延ばすためのサポートが出来るよう、努めていきたいと思っております。

また、食べることや飲み込むことがうまくできない患者に対しては、摂食嚥下のサポートをする言

安全においしく提供
食事作りは、食品の温度と時間の管理を徹底して行う衛生管理が求められます。2013年に現在のセントラルキッチンが建設され、調理後すぐに提供する「クックシステム」(加熱調理→急速冷却)の対応ができるようになりました。

病態に応じた食事を
食事は治療の一環として考え、それぞれ患者の病態に

【たんぱく質・塩分・カリウム】コントロール食、【脂質】コントロール食、【鉄欠乏性貧血】は【鉄分】コントロール食、【消化器潰瘍】は【潰瘍食】などがあります。

【たんぱく質・塩分・カリウム】コントロール食、【脂質】コントロール食、【鉄欠乏性貧血】は【鉄分】コントロール食、【消化器潰瘍】は【潰瘍食】などがあります。

【たんぱく質・塩分・カリウム】コントロール食、【脂質】コントロール食、【鉄欠乏性貧血】は【鉄分】コントロール食、【消化器潰瘍】は【潰瘍食】などがあります。

入院中の治療の一環である「病院食」は、栄養バランスがよくカロリーが計算された健康食でもありません。ですが、「病院食」というと「味が薄くておいしくない」というイメージがある方もいるのではないのでしょうか？

病院が新築移転した2015年9月からは、セントラルキッチンから医療生協のシンボルマークが入った自前の冷蔵庫で、月土の12時に翌日昼夕、翌々日朝夕が病院に配達されます。病院では提供する直前に再加熱を行い、盛り付け・配膳を行い、食事の運搬には温かいもの・冷たいものが管理できる温冷配膳車を使用しています。

健康な人と同様な食事が好ましい患者に提供され、身長や年齢、嚥下の状態などを考慮して食種を選択します。常食・全粥食・分粥食・軟食・軟菜一口大食・きざみとろみ食・嚥下訓練食・幼児食などがあります。

【特別治療食】
疾患の治療に直接関与する食事、様々な疾患に対応した栄養成分別の食事を用意しています。疾病や病気の程度によって食事内容の違いがあります。糖尿病や脂質異常症、高度肥満、痛風には【エネルギーコントロール食】、心臓病や高血圧症には【塩分コントロール食】、腎臓病には【たんぱく質・塩分・カリウム】コントロール食、【脂質】コントロール食、【鉄欠乏性貧血】は【鉄分】コントロール食、【消化器潰瘍】は【潰瘍食】などがあります。

【特別治療食】
疾患の治療に直接関与する食事、様々な疾患に対応した栄養成分別の食事を用意しています。疾病や病気の程度によって食事内容の違いがあります。糖尿病や脂質異常症、高度肥満、痛風には【エネルギーコントロール食】、心臓病や高血圧症には【塩分コントロール食】、腎臓病には【たんぱく質・塩分・カリウム】コントロール食、【脂質】コントロール食、【鉄欠乏性貧血】は【鉄分】コントロール食、【消化器潰瘍】は【潰瘍食】などがあります。

2018.7月号 医療相談室

食べることを喜びに！

入院中の食事について



利根中央病院 栄養管理室長 林 和代

語聴覚士と相談し、嚥下訓練食の内容の見直しを行っています。お粥のべたつき感を改善した「ゼリー粥」を導入し好評です。

入院中食事があまり摂れない患者には、管理栄養士が聞き取りを行い、嚥食状況に合わせた食事を提供します。入院した際に、食事のことについて相談がありましたらお声掛けください。

なかまの作品

俳句

解禁の合図号砲鮎跳ねる 沼市高橋町 白井孝四郎
初夏や良き夢見るか赤子笑む 沼市横塚町 星野 順子
いつも待つ花アカシアの香る下 沼市横塚町 宮田 君子
父の日や嫁といふ名の娘あて 沼市高橋町 氏家 孝
母の日とミニバラ届きて気付かされ 沼市高橋町 狩野 章子
薫風や山門に透く南無心行 沼市高橋町 貝瀬 久代
明日が有る万年青芽吹や燕口 沼市高橋町 須藤 薫
電柱を水面にゆらしつばめ舞ふ 沼市高橋町 阿部 まつ
梅雨寒や犬は寝息の音たてて 沼市高橋町 平井登志絵
衣更派手が好みの高齢者 沼市高橋町 丸岡 勇吉
あやめ生け老師の縁しのぶ朝 沼市高橋町 乘原あや子
玉ねぎや倒れ方まで自己主張 沼市高橋町 番場 正夫
太陽光命拾いや神の告げ 沼市高橋町 増田 耕寿
夏座敷よべの雫を活けにけり 沼市高橋町 真下 章子



写真1：おせち料理 (行食事)



写真2：分婉食 (洋食)

川柳

うっかりと言った意見で火の粉あび 沼市高橋町 加瀬田フサエ
自衛官国民までが敵に見え 沼市高橋町 今井 栄一
外交に血税浪費する総理 沼市高橋町 藤田 俊彦
孫の靴おさがり貰いえびす顔 沼市高橋町 林 篤次

今月は49件のご応募ありがとうございました。紙面スペースと当季雑詠に沿って掲載させていただきます。なお、乱筆は誤植の原因になりますので、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。

短歌

玉原に苗を求めしラベンダー香りの清し梅雨の晴れ間に 沼市上沼須町 大竹 春江
夏至の風吹けば短冊付け替へて古き風鈴軒端に吊るす 沼市戸鹿野町 内山 高重
炎天下アスファルトの上をゆく毛虫熱いのだらうなすごい早足 沼市白沢町高平 阿部 昌枝
葉先より朝露垂れしトマトの木の命の光日に輝ける 片品村幡谷 桑原 系み子
緑濃き山間ひの駅近づきぬ貨物列車の連なりて行く みなかみ町相模 野 島 幸恵
柿若葉朝日に照りて艶やかに梅雨と言えども晴天 みなかみ町東峰 河 合 なみ江 続

5月 班会・サークル 開催一覧

Table with 5 columns: 支部名, 班名, 班長・代表名, 人数, 班会内容. Lists various activities across different branches like 沼田東, 沼田南, 利根北, etc.

おらがまちの 班会あれこれ

川田支部宮塚班



お口の体操/嚥下訓練
口唇をきたえる訓練。お菓子を使ってゲームをしながら楽しく学びました。

沼田西支部合同班



折り紙づくり(こいのぼりやかぶと)
手や頭の体操にもなり楽しく、完成した喜びにもなりました。

利根北支部穴原班



健診について/足指力
実際に測定して転倒防止の体操が学びました。

薄根支部硯田・白井合同班



ズンドコ体操/骨密度チェック
脳トレやお口の体操もおこない、しっかりと身体を動かしました。

沼田東支部上原合同班



嚥下訓練/あいうべ体操
歯科医師の参加でお口の健康予防を学びました。

池田支部岡谷町西1班



フレイル予防/大腸がんチェック
ピロリ菌除菌学習をおこないました。

5月まちかど健康チェック開催一覧

Table with 2 columns: 支部名, 会場. Lists health check events at locations like サンモール鍛冶町店, 下町住民センター.

7月まちかど健康チェック開催予定

Table with 3 columns: 支部名, 日時, 会場. Lists a health check event on July 26th at 高山温泉ふれあいプラザ.

Advertisement for 'ボランテア' (Volunteer) recruitment. Includes text about age, gender, and experience, and contact information for 利根保健生協 組織部.

Advertisement for 'すくすくエンジェル' (Sukusuku Angel) featuring a photo of a baby and contact information for 編集事務局.

みんなの声
5月25日看護職員者会議で投書内容を共有して検討いたしました。病室の仕切りカーテンを開けたら元どおりに直すように配慮することを各病棟で統一してまいります。

Advertisement for '第6回 きらめき祭 (新病院3周年記念)'. Includes date (8月26日), time (10時~15時), and location (利根中央病院).

Advertisement for 'とね虹の里' (Tone Nishino) special care elderly home. Includes '2018年11月 OPEN' and '介護職員募集'.

効果的な運動【片脚立ち】つかまるものがある場所で姿勢をまっすぐにして、左右1分間片足で立ちます。1日3回
【スクワット】肩幅より足を広げてつま先を30度くらい開きおしりを後ろに引いて身体をしずめます。1回5~6回、1日3回