

利根保健生協 2024年2月現勢

生協組合員.....29,338人
出資金額.....1,638,387,000円
平均出資金額.....55,845円
理事33人 監事4人 総代204人 班長1,534人
*2月の新規加入組合員数は、78人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸 編集 「利根の保健」編集委員会
発行部数 21,100 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
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
サニーホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223

第46回 組合員活動交流集会

フレイル予防には運動・栄養・社会参加がポイント

3月9日(土)の午後、ホテルペラヴィータを会場に組合員・職員ら155人が集まり、創意工夫をしてとりくんだ組合員活動について5人の代表者が報告し交流しました。

みんなで取り組もう！ フレイル予防



利根中央病院リハビリテーション室の七五三木史拓さんより、「介護予防」「フレイル」についての基礎知識と自己チェック方法についての講演がありました。

笑いヨガで健康づくり



サルコペニアのセルフチェックとして「握力測定」や「指輪つかテスト」、フレイルチェックでは「イレブンエック」も個々に行い、半年に一回程度のチェックが推奨されました。



笑いヨガで体操

活動報告



1 「健康吹き矢大会で交流」
沼田南支部の小林壽子さんからは、2021年度から3年間、支部の役員と一般組合員の方々と一緒に吹き矢大会を通じてつながりづくりをしてきた報告がされました。



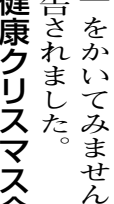
2 「まちかど健康チェック」
池田支部の小野光良さんからは、「IKEDA区民フェス」「文化祭」でまちかど健康チェックを開催。特に区民フェスでは4つの健康チェックを支部役員が一つずつ担当し延べ353人の健康チェックを行いました。地域住民の健康の手助けを継続していき



3 「支部だより」の継続発行
白沢支部の増田智海さんからは、毎月発行の「保健生協しらさわ」は支部や生協活動を知っていただくことを目的としています。今後も地域の声を励みに続けていきたいと報告がありました。



4 「4色あしぶみラダーでフレイル予防」
薄根支部の五十嵐一夫さんからは、運営委員会前に役員のサポーター指導のもと4色あしぶみラダーを体験しました。「わいわい・がやがやしながら、からだど脳みその『汗』をかいてみませんか」と報告されました。



5 「健康クリスマスマス会」
須川支部の甲斐陽子さんからは、継続している「健康クリスマス会」でリース作成、先生を招いての紙芝居やトランプの作品などを実施。参加された人たちもお茶とケーキでいっしょに、長息生活のプレゼントがあり喜ばれていましたと報告がありました。

ゴールデンウィーク中の診療のご案内

Table with columns for business name, dates (4/29-5/6), and remarks. Includes entries for 利根中央病院, 利根中央診療所, 片品診療所, etc.

利根保健生協音頭

この歌は、当生協の元理事で元群馬県作曲家協会会員の林郁次さんが作詞、双葉あきらさんが作曲、藤原しのぶさんが歌っています。当生協が地域のみなさんにより愛されるようお願いが込められています。

一、利根の緑の 山波わたる
風もさわやか お早ようさんと
声をかければ こぼれる笑顔
みんな明るい 白衣のむすめ
保健生協 生協音頭で 夢が湧く
ソレ シャン シャン 手拍子 夢が湧く

あぜ道

2月22日(土)24日の3日間、全日本医師連第46回定期総会が沖縄県で開催されました。今回はコロナ禍でWEB開催だったため、今回は久しぶりの集合開催でした。全国の加盟事業所から601人の代議員と全日本医師連の役員が参加して、運動方針、予算、決算、役員改選などの各議案が採決されました。全体討

論や分散会では、参加者から日頃の取り組みや事例などが報告され、運動方針を定める活発な議論が行われました。利根保健生協からも私を含めて5人が代議員として参加してきました。初めての参加でしたが、規模の大きさと熱心な議論に圧倒された3日間でした。総会の記念講演では、沖縄民医連の仲西先生から、沖縄民医連の戦後の医療状況や沖縄活動のお話があり、歴史についても少し知ることができました。帰ってきてから沖縄県について調べてみると、4月4日が「沖縄県誕生の日」だそうです。1879年のこの日に琉球藩が廃止され、沖縄県が誕生しました。本土復帰の記念日は5月15日で、今年で52年目となります。現在も、国土面積の約0.6%である沖縄県に全国の米軍専用施設面積の約70%が集中しており、米軍基地に起因する騒音や事故、環境汚染などの問題も抱えたままです。まだまだ知らないこともたくさんありますので、今後とも関心を持っていきたいと思

利根中央病院

4月常勤医師交代のお知らせ

- 着任
 - 【呼吸器内科】 吉田佑貴
 - 【消化器内科】 井上鍊太郎・斎藤豊和
 - 【循環器内科】 箱田祥子
 - 【総合診療科】 片山理智・佐藤聖佳
 - 【小児科】 中村元保・森 瑞樹
 - 【整形外科】 清水佑基・土橋里美
 - 【外 科】 有澤信亮・新島宏人
 - 【麻酔科】 浦部貴史・星野万里江
- 退任
 - 【循環器内科】 滝沢大樹
 - 【総合診療科】 石渡 彰・岩出良介・山本葉里
 - 【小児科】 江田陽一・高橋 駿
 - 【整形外科】 岡田和也・長島泰斗
 - 【産婦人科】 古川佳容子
 - 【麻酔科】 井手政信
- 【産婦人科】 浦部夢子・宮川恒介
- 【精神科】 藤平和吉

私たちの成長の場 臨床研修報告会

3月2日(土)、2023年度群馬県医師連臨床研修報告会が3分科会場利根中央病院、前橋協立病院とオンラインで開催されました。

「私を成長させてくれた事例」をテーマに初期研修医および専攻医が一年間の研修で得た学びの報告を指導医や多職種と共有することを目的として、全体で22演題の発表があり、臨床現場での経験だけでなく初めての学会発表や英語論文作成に取り組んだ体験についても報告されました。



終了後は修了者へ記念品の贈呈セレモニーが行われました。

また、指導医の先生方のモチベーション向上に向けていただければと新たに設けられた「グッドティチャー賞」の授与も行われました。



組合員どうしの助け合い活動 「ちょっとお手伝い」

私たち生協の助け合い活動は「ちょっとお手伝い」として、誰もが住みやすい地域で生活していける手助けにと活動しています。

【対応できた事例】
食器洗い(80代 独居女性) 転倒にて片手を骨折してから、食器などの洗いができなくなりました。週に何回かのでよいので、泊るまでの2〜3か月くらいの期間お願いしたいとの依頼でした。

相談の結果、週3回(月・水・金)、訪問時間と作業時間30分などを決め、協力者4人が交代で行うことになりました。

活動は「ちょっとお手伝い」として、誰もが住みやすい地域で生活していける手助けにと活動しています。

今後、地域の皆様によりよい医療を提供できるように努力して参ります。



有償ボランティア	
30分	300円
1時間	600円
交通費として1km 20円	
利用者宅 ⇄ 協力者宅	

7月から変更します 土曜日シャトル便 完全予約制へ

医療福祉生協

土曜シャトルは買い物目的でも利用可能です！

● ご予約・ご相談 ●

利根中央病院 生協ルーム (通院支援係)

TEL: 0278-22-5050

【受付時間】(月)～(金) 9:00～16:30
(土) 9:00～12:00

※ご利用は、利根保健生協の組合員本人であることが条件です。

超音波内視鏡装置を導入 利根沼田地域に初!

今までは胃・十二指腸などの消化管壁内部の病変が疑われる場合、前橋方面を紹介させて頂き患者様には大変ご迷惑をおかけしましたが、当院でも超音波内視鏡装置・超音波専用カメラを導入し、対応できるようになりました。

超音波内視鏡とは、超音波内視鏡カメラを胃や十二指腸などの消化管壁にあてて使用し表面からは見えない病変を観察することが出来ます。また、カメラを介し消化管壁の組織を採取することも出来ます。

超音波内視鏡カメラ

超音波内視鏡装置



ボランティア募集

病院 玄関・案内ボランティア

ボランティアで患者様のお手伝い、自分の健康のためフレイル予防の一環として、午前中の時間とれる方、ぜひ一度やってみませんか。

(歩行困難な方の車からの乗り降りのお手伝いや、車いすの介助、受付機や精算機の対応、外来・受診案内など)

機関紙「利根の保健」の梱包

生協本部 梱包ボランティア

機関紙「利根の保健」の折り込み作業で、月末付近の午前中1〜2時間程度ですが、班長さん別に機関紙の枚数を数えて束ねる軽作業です。

現在4か所で行っていますが、そのなかでも生協本部では市街地を中心に毎月10人を超える方にお手伝いいただいています。ぜひお仲間になつて下さい。

車いすの介助



2024. 4月号
医療相談室

知っておきたい 介護保険



老健とね
ケアマネジャー
中村 武城

介護保険は、家族の介護や自分の老後をサポートする制度です。介護が必要な高齢者やその家族を社会全体で支え合うことを目的としています。



今回は介護保険制度の基
本について紹介します。

介護保険とは

2000年4月に創設された社会保険制度です。原則として40歳以上のすべての人が加入します。65歳未満は医療保険料と

合わせて徴収されています。65歳以上は基本的に年金から差し引かれます。

何歳から利用できるのか

65歳以上です。40歳

どうやって利用するのか

要介護・要支援認定の申請が必要で、市町村窓口にて認定申請を行います。地域包括支援センター、居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)でも代行することが出来ます。

どんなサービスが受けられるのか

- ① 申請
 - ② 認定調査、主治医の意見書
 - ③ 要介護度の決定
 - ④ 認定結果通知
 - ⑤ ケアプランを作成
- の流れで利用できます。

施設入所を検討しているご家族様へ



● 短期間施設に泊まるサービス・ショートステイ
● 施設に入居して受けるサービス・特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅、グループホーム(認知症専門の施設)など
● 介護用具のレンタルや購入の補助(車いす、介護用ベッドなど)

老健とねの在宅支援

老健とねは在宅復帰を支援する施設です。例えば脳梗塞が原因で麻痺となった方や、足や腰の骨折で治療後のリハビリを希望する方々が入所されるケースが多いです。本人と家族の今後の希望を確認するので、本人は「家に帰りたい」、ご家族は「介護が大変なので今後施設で過ごしてほしい」と家族間で意見が相違している状態で入所されるケースが多いように思います。入所後は、当施設にてリハビリの進み具合や生活状況を考慮して在宅復帰が可能かどうかを評価します。それと同時に、介

班会・サークル紹介

利南支部 木花会



昨年10月にできたばかりの班で、毎月1回新町公民館で行っています。立ち上げた運営委員3人が草花や樹木が好きなこともあり、班名を「木花会」として班会の最後に学習・鑑賞を実施しています。新町の組合員さんに広く声をかけ、毎回4~5人の参加でおしゃべりや情報交換で楽しいひと時を過ごしています。

少しずつ仲間も増え、3月は7~8人が集えそうです。内容は健康チェックと健康学習で、血圧と足指力が定番となっており、この間「血圧について」「セルフフットケア筋力アップ体操」「すこしお生活」「足指力」の学習をしました。

これからも地域のみなさんが集い支えあう、地域のたまり場となるような班会を続けていきたいです。



3ヶ月ごとの老健とね入所と在宅生活

在宅復帰後、ずっと自宅で家族が介護するのも大変です。そのため老健とねでは入所(3ヶ月)と在宅生活(3ヶ月)を交互に

まずはお近くの相談機関に相談しましょう

施設を利用するにあたって、みなさんに知っていただきたいことですが、介護保険施設は、入所条件や料金設定、入居できる介護度など施設ごとによって異なります。これをご家族だけで判断するのは難しいため、お近くの専門職(居宅介護支援事業所ケアマネジャー、病院相談員、自治体、社会福祉協議会など)にご相談いただき、アドバイスを聞きながら施設選びを行うことをお勧めします。



まちかど健康チェック

薄根支部 薄根地区芸能祭



支部で作成したチラシを見て来てくれた方もうれしい限りです。リハビリ職員も参加し、多くの方にアドバイスを伝えてもらいました。大変にぎやかな健康チェックとなりました。

班会

白沢支部 下古語父合同



群馬大学医学生が参加し、一緒に体操を行い認知症予防についても話をしてくれました。久しぶりの班会でしたが、みんなの顔を見ることができ、楽しい時間が過ごせました。

昭和東支部 追分・赤谷合同



班会を再開し、今回は4色あしぶみラダーを行いました。「頭使うね」「難しい～」とみんなで大笑いしながらとりくみ、にぎやかな班会で大満足でした。

フードライブ「おすそわけ」

みなさんのご厚意がたくさんの方に喜ばれています

2/17(土) 10:00より虹の里で開催。整理券を配付し、順番に品物を受け取っていただきましたが、整理券を待つ長蛇の列ができていました。利用者数は過去最高の61組となり、期待の声が多く寄せられています。

協力企業

今回は、総合食品オオシマ様、マルキホームズ様、コープぐんま様や個人の方からご協力いただきました。



次回開催のお知らせ

日時 4月20日(土)

10:00～無くなり次第終了

会場 とね虹の里 雨天決行

食品(調味料・乾物・缶詰・レトルト)、日用品(オムツ・生理用品)など随時募集中です。フードライブ活動へのご理解、ご協力、ご支援をお願いいたします。

※詳細は下記へお問い合わせください。

生協くらしサポートセンター

☎0278-22-2300



支部・ブロック活動

昭和東・南支部合同 昭和村社協との懇談



3回目となる懇談会では、居宅介護支援事業を中心に、誰もが希望する「在宅で暮らす」ための知恵をわかりやすく教えてもらいました。「知らないことが聞けていい機会だった」と参加者から感想もあり今後も継続していきたいと思います。

西部ブロック おたのしみ交流会



土曜の午前中に病院研修室で開催。35人の参加者と軽スポーツのわなげやディスケットーとビンゴゲームで楽しい交流会が出来ました。無事に開催ができ、ひと安心です。

生協 ハート市 出店者大募集

日時 4月13日(土) 10:00～11:00

会場 とね虹の里 *雨天中止

販売予定 わさび菜、小松菜、ほうれん草、水菜、干しシイタケ、干し芋、もち、カステラ、お米、りんごチップ、パン、つながり丼、ミニ丼、赤飯、肉みそ

生協くらしサポートセンター

☎0278-22-2300

お友だち募集中!!

生協のイベントや企画のお知らせ等様々な情報を発信しています。



お友だち登録は [こちら](#) から

生協くらしサポートセンター

☎0278-22-2300

作品募集

〒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 nakama@tonehoken.or.jp

今月は33件のご応募ありがとうございました。連続して同じ方の作品を掲載しないこととしていきます。ご了承ください。
なお、楷書でわかりやすく丁寧な書きにしてください。また、絵手紙や写真、手作り作品など分野にこだわらず作品を募集しています。

沼田市横塚町 長谷川 孝子 (夢の会) 沼田市下沼田町 西山 裕子 (夢の会)



川柳
年重ね老いと認知の二重奏 沼市泉町 藤井 平一
猫の手も足りず廃業する企業 みなかみ町倉 藤田 俊彦

銀色におおわれし岳もしかして 高山村中山 後 藤 豊 和
神の存すか一の倉沢 みなかみ町上牧 林 道 子

噛むことは生くるすべての元なるを 昭和村入原 堤 あさ江
噛めば生へ泉の湧いて 高山村中山 後 藤 豊 和

黒土の短歌を支へしひとのけふは 昭和村永井 藤 井 君 枝
吊辞でありし日徳ふ 川場村門前 星 野 敏 子

我が姿店の硝子に映しみて背すじ 沼田市清水町 木 暮 はる 枝
伸ばせぬカート支えに 沼田市清水町 木 暮 はる 枝

山峡の棚田に点る竹灯籠五千の 沼田市清水町 星 野 敏 子
赤き灯雪田を染め 川場村門前 星 野 敏 子

日本海見えたら告げよ揚雲雀 沼市泉町 狩 野 章 子
施設の友にこやかに居て春そこに 沼市泉町 狩 野 章 子

俳句
背負ふ荷も下ろす荷もあり弥生尽 沼市横塚町 白井孝四郎
天満宮飛梅・サクラムも見事咲き 沼市柳町 津久井富子
餅になる畦で叔母と摘むもちぐさ 沼市馬場町 吉 永 克 喜
地下足袋を洗ふ井戸水温しかな 沼市横塚町 宮 田 君 子
施設の友にこやかに居て春そこに 沼市泉町 狩 野 章 子
日本海見えたら告げよ揚雲雀 沼市泉町 狩 野 章 子