

1月班会開催一覧

支部名	班名	班長名	人数	班会内容
沼田東	材木町1	小野 のぶ	4	新年会
	材木町2	大谷 好子	3	新年会
	材木町11	小林 永久子	4	新年会、辰子エッセイ
	東原新町13	雲越 タカ	4	新年会
	西原新町11	得能 淑子	4	新年会
沼田中	西倉内町8	坂大 徳江	6	転倒予防体操、新年会
沼田西	榛名町1-2	戸部 大吉	3	記憶力増進、メカクシクンゲーム
	榛名町3	金子 恭子	3	記憶力増進、メカクシクンゲーム
	榛名町8-4	宮内はつ枝	3	記憶力増進、メカクシクンゲーム
	榛名町8-2	金子 くら	3	記憶力増進、メカクシクンゲーム
沼田南	鍛冶町10	馬場半次郎	4	新年会
	鍛冶町5	下 るく	3	新年会
	鍛冶町6	竹村 健一	3	新年会
沼田北	高橋町原田明神	石倉 時子	9	新年会
利南	上久屋町馬場	織田沢世	5	ゼミ/体操
	下久屋町原5-1	星野サヨ子	6	大腸がんの話、大腸がんエッセイ
	沼須町合同班1	角田 健吉	6	膵臓がんの話、膵臓がんエッセイ
	沼須町合同班2	武井きみ江	5	膵臓がんの話、膵臓がんエッセイ
	フアータウン		21	血圧の話、血管年齢測定
	戸鹿野町1	星野 早苗	6	新年会
池田	岡谷町西部1	牧野 一江	7	大腸がんエッセイ、新年会
薄根	東町田	桑原 信子	9	大腸がんエッセイ、体脂肪測定
川田	下川田町中1	茂木 チヨ	5	笑いの効用、記憶力ゲーム
	下川田町中2	生方志ぶ子	5	笑いの効用、記憶力ゲーム
白沢	尾合上	角田 梅子	5	花粉症の話
利根北	大原下宿1	星野 一重	4	肺炎の話、記憶力ゲーム
月夜野東	上河原東	山浦 和喜	3	生活習慣病の話
	上河原上	村上 ちよ	3	生活習慣病の話
	下牧原の中	山田八重子	6	新年会、記憶力増進班会
新治	須川十二河原	田村 照代	6	新年会
	須川坂下	阿部 由子	4	記憶力ゲーム
	布施大塩	福島 横子	10	新年会
	布施河原上	河合 正子	5	食生活の話、辰子エッセイ
昭和南	入原1	堤 み糸	6	健康輪投げ班会
	入原中	諸田 邦男	5	健康輪投げ班会
	入原上	茂木 洋子	4	健康輪投げ班会
高山	判形前原	木村千代子	8	お日暮班会
	五領	野上 昭道	5	記憶力増進、8つの生活習慣
職域・他	いこいの家	奥木 茂	6	新年会
病棟・他	1階北	西島みどり	16	減塩、高血圧の話
総計	40回		227人	

あなたのお力を貸して下さい
老健とね ボランティアさん募集

施設利用者様との談話やお茶出しなど日常的に関われる方や、施設行事のお花見会・餅つき大会などに協力いただけるボランティアさんを幅広く募集しております。
温かい気持ちで寄り添ってくださるボランティアさんの存在は、とても心強くありがたい存在です。
週に一度「二日一時間」



聴くことによって相手の心を癒す『傾聴』も大事なボランティアです。

でも大歓迎です。みなさんの力をお貸し下さい。
お問合せ 担当 五十嵐 老健とね

玄関ボランティアさん募集

利根中央病院の玄関では、毎朝2名のボランティアさんがエプロン姿で元気よく活動しています。
あなたも是非一緒に活動してみませんか？(研修あり)

内容：車イス利用者や高齢者の歩行等のお手伝い
時間：8:30～11:30 頻度：月2回程度
その他、詳細はお問合せ下さい。(TEL 22-2300)

ピロリ菌チェックで19人中10人が陽性

薄根支部 東町田六班合同
班長 桑原 信子
" 桑原 俊仁

「2月はピロリ菌のチェックをしよう」と11人が参加できなかった人の尿もスポイト式容器に採って持ち寄り19人分をチェック。半数以上の10人もが陽性で、早速

除菌のすすめがありました。暮れから始め三回目の班会ですが、とても和やかです。ダンベル体操なども織り交ぜながら「病気になるらないように心も柔軟にして続けていこう」と話し合いました。



除菌のすすめがありました。暮れから始め三回目の班会ですが、とても和やかです。ダンベル体操なども織り交ぜながら「病気になるらないように心も柔軟にして続けていこう」と話し合いました。

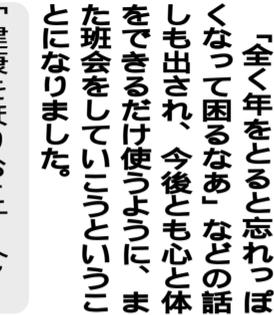
50機ほどの編隊で攻撃してきたときの一度だけだった。機関銃を乱射された建物はひどく破壊され採油所は3、4日も燃え続けたが、仲間たちは防空壕に逃げ込んでいたので死者はなかった。
スマトラからコタノパンへ移動中に現地住民から「ニッポンマケタ」と聞いたが、はじめは本気にしなかった。後に上官から正式に敗戦を知らされた時は、生きていた喜びよりも戦争に負けた悔しさが

19歳で母親、終戦直前に父親も亡くなり、無事の帰郷を知らせる者はいないと思つて故郷の貝野瀬へ帰ってみると召集されていた三人の弟も無事に復員していて再会を喜んだ。死んだ親父が「戦争から帰って来た時のために」と中島飛行場の給料を貯金してきてくれたのには驚いたが、貨幣価値は随分下がったうえに、貯金を引出すにも一日分のメシが食える程度しか許されず悔しい思いをした。
戦争なんて馬鹿げたものだ。どんなに立派な大義名分があっても絶対にしてはならない。

強かった。信頼していた班長は、部下7人と逃亡し、残された私たちは米兵にどんな仕打ちをされるか不安で、満足に日本へ帰れるとはまったく思えなかった。
終戦後、我々はシンガポールに集められイギリス軍の捕虜となった。イギリス兵は紳士的で命令違反や盗みなどの問題行動を起さなければ暴力や罰せられることはなかった。ただ食料制限は厳しく、一週間分として支給される乾パンやいわしの缶詰は三日ももたず満腹感ある食事にはありつかなかった。
昭和20年10月、シンガポールから引揚げが開始されたが私は最終組となり、22年に広島の宇品港へようやく復員できた。船から本土が見えた時は声にならない程の喜びがこみ上げてきた。列車に乗換え帰宅途中に見た東京は一面がまだ焼け野原で、想像以上のひどさに唖然とした。

「8つの健康習慣」でいつまでも若さを保とう
高山支部 五領合同班
総代 野上 昭道

昨年秋の強化月間には約6割の方が増資に協力してくれた地域です。当日集まった5人の平均年齢は70歳。いつまでも若さを保つ「健康法」を「生協の8つの健康習慣」を中心に話し合いました。
「全く年をとると忘れっぽくなって困るなあ」などの話しも出され、今後とも心と体を鍛えるだけ使うように、また班会をしていこうというこ



「健康をほりおこす人々」映画で28年前を振り返る
月夜野西支部 橋下合同
代表 本多 清
生協創立25周年を記念し

つづくられた「健康をほりおこす人々」の映画を見ました。工事の場面もあり、28年前



胃がん検診を受けましょう

厚生労働省の死因統計でも、胃がんは肺がんについて2位で、近年その死亡率は低下しつつありますが、いぜん死亡率の高い病気です。胃がんは早期発見・治療によって完治できる病気です。がんの早期は自覚症状がないので、健康なうちに定期的な検診を受けることが大切です。
沼田市民の場合、市への申込み手続きが必要です。
集団検診は4月～6月29日が申込み期間です。個別検診は4月～11月末日が申込み期間です。詳細については「広報ぬまた」をご参照下さい。

【利根中央病院での検診は】
バリウムによるX線造影です(20分程度で終了)。9、10、11月の3ヵ月間で平日実施。予約が必要です。電話か健診科窓口でお手続き下さい。
お問い合わせ：利根中央病院 電話22-4321(健診科)

戦争体験記

「弾も飛行機もない南方基地で」

沼田市榛名町 吉澤 共治 (92歳)



私は4人兄弟の長男として昭和16年から太田の中島飛行機工場で戦闘機の組立てや溶接工として働いていた。当時、軍需産業の工員は兵役が免除になると聞いていたのに、昭和18年6月1日に26歳の私に召集令状が届いてビツクリした。
千葉の柏に入隊するも3日間ですぐに編成があり、高射砲の陣地がある東京駒沢で一中隊150名の新兵ばかりで一ヶ月間の特訓を受けた。
7月には福岡の門司港から船団を組み南方に向けて出港した。途中、敵の魚雷や攻撃を避けるために大きく迂回しながら十日もかけてシンガポールに到着した。この間、船団の何隻かは敵の攻撃を受けて海に沈んだ。
シンガポールからスマトラに移り、ババラン川河口にある海辺の監視所で敵機襲撃を警戒して見張りに入った。
当時スマトラの飛行場には、日本の飛行機は偵察機が1、2機ある程度で、敵機が来襲してきても迎え撃つ武器も弾も乏しく「無駄撃ちするな」と言われていて「回避！」の号令で防空壕に逃げ込むだ

医療相談室

花粉症について

日常生活の中で花粉を避ける



利根中央病院 耳鼻科外来 主任 広田 暁美

花粉症という「スギ」によるものがあるが、花粉症の原因となる花粉は数多くあります。花粉の飛散時期は植物の種類によって異なりますので、一年を通していろいろな原因花粉が飛んでいます。まずは「本当に自分は花粉症か」、そして「原因になる花粉はなに」を知ることが大切です。

くしゃみ、鼻水、鼻づまり

花粉症の症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりのほか、目のかゆみなどが特徴です。主に目や鼻といった花粉が付着しやすい、粘膜の部分で症状が現れます。

かぜと勘違い

花粉症は、かぜと症状が似

ているため、よく勘違いされ

花粉症の症状

鼻.....くしゃみ、鼻水、鼻づまり
目.....かゆみ、充血、涙がとまらない
全身症状...倦怠感、微熱
その他.....せき、のどのかゆみ など

かぜとの違いの見分け方

鼻水
かぜでは、最初のうちは透明で水状ですが、次第に粘りのある黄色い鼻水に変わってきます。花粉症の鼻水は、サラサラの水状のまま、変化はありません。治まるまでの期間
かぜの場合は一週間ほどで治りますが、花粉症は原因と

主な花粉の種類と飛散時期

Table with 12 columns (months) and rows for Sugi, Hinoki, Ineko, and Kiku.

地域や天候などにより飛散時期は異なります。

せせりばい

「健康第一、こせりばい」

高山村中山総代 渡辺敏雄 さん



高山支部では、支部長の佐藤伸吉さんはじめ全総代が生協の通信講座「支部運営委員入門」を受けて、新病院建設の土台となる増資と組合員ふやしを超過達成しました。新田地域を先立って歩いた渡辺さんは、「総代なんていう役をもらって気がかりだった

が、「健康が第一だ。病院がよくならないと、いざという時に困るから」と、みんなに

協力してもらって、本当によかったよ」と話しています。そのなかで中央病院のいい評判も、率直な声も気さくに聞き役をつとめてきたといいます。3月初めには、昨年次いでお礼をかねて、新田合司の健康班会を開く予定です。

検査は症状が出る前に

検査は症状が出る前に

治療にあたり「本当に花粉症か」、「どの種類の花粉が原因か」を調べるのが大切です。検査には、血液検査、皮膚検査などがありますが、当院では血液検査を主にすすめています。検査は、症状が出て、薬を

日常生活の注意点

- 気象情報や花粉情報に注意する。
外出時にはマスクやメガネをする。
帰宅したら衣類についた花粉を落とし、うがい、洗眼を。
花粉飛散時にはできるだけ窓をあけない。
こまめに掃除をして家の中の花粉を除去する。
花粉の多い日は家の中に洗濯物を干す。

飛散量の多い日は外出を控える

花粉の飛散する量は、その年の気候などによっても毎年異なりますが、花粉症の対策としては、日常生活の中で花粉を避けるということが大切です。飛散量の多い日には、外出は晴れの日より雨の日の方がよいでしょう。また、飛散量の多い日に外出しなければならぬときは、メガネやマスクの着用、すべすべして花粉の付きにくい服を着るなどの工夫を心がけましょう。帰宅したら服に付いた花粉をはらうなど、家の中を持ち込まないようにすることも大切です。症状が軽くないような場合には、耳鼻科受診をおすすめします。

今月の料理 和風チャウダー

牛乳と味噌が意外と合います。入院患者さんから好評だったおいしい料理です。

材料(4人分)
玉葱...80g にんじん...30g
じゃがいも...80g 椎茸...30g
ベーコン...20g 大豆(水煮)...150g
牛乳...160g 白みそ...40g

作り方
野菜は蒸すか、ラップにつつんでレンジにかけ、やわらかくしておきます。

牛乳を温め、白みそを加えて溶かします。

に、とベーコン、大豆を加え、味をなじませて完成です。

(栄養課 丸山和希)

なかまの作品

俳句

靴(しゅうせん)や蹴り漕ぎあげて雲たひら
みなかみ町月夜野 柄澤 ひさを
薬飲む白湯は熱し窓に雪
みなかみ町藤原 阿部 八郎
母と成る娘の顔やさし春日和
沼田市上野町 石川 文星
落椿すべては掃かず寺の庭
沼田市西倉内町 戸丸 泰二郎
恋猫の領域と化す畑と庭
沼和村藤下 真下 章子
長瀬の人知れず咲く座禅草
みなかみ町藤原 増田 耕寿
逝きし娘のアルバムひらく春火燵
沼田市上野町 石川 さと
雑誌来る表紙はすでに春の人
沼和村系井 須藤 澄子
神の火や巫女しめやかに豆をまく
沼田市米町 渡辺 きみ子
春光を浴びつつ園児かけまわる
沼田市磯田町 阿部 まつ
水嬉々と彩濃き七日の芹洗う
沼和村野瀬 狩野 亀声

短歌

国道を横切る老ひの目の嶮し弾丸のすき間を見
沼田市戸野町 吉江 与一
極めること
沼田市高橋町 笛木 睦子
寒暖の vari はげしき春待つ日旅立ち迷うか鴨の
沼田市高橋町 笛木 睦子
いく群れ
沼田市高橋町 笛木 睦子
ひとり居の姉を訪ひたる人の声受話器に聴けば心
みなかみ町新巻 田村 ぶさ
安らぐ
みなかみ町新巻 田村 ぶさ
背を擦るわが手の温もり伝わるか詫びつつ姉は
沼田市上野町 津久井 澄恵
いつしか眠る
沼田市上野町 津久井 澄恵
生け垣にからまりて咲くろう梅の春の香りにし
みなかみ町月夜野 木村 初枝
ばし佇む
みなかみ町月夜野 木村 初枝
早春の可憐に咲けし福寿草粉雪舞散る庭の片すみ
みなかみ町相模 片平 トモ子
みなかみ町相模 片平 トモ子
ひとり身の暮らしも楽しモーツァルト繰り返し聴
みなかみ町下津 原沢 貞子
き親しみ覚ゆ