

利根保健生協 2007年9月現勢	
生協組合員26,011世帯
出資金額1,158,397,000円
平均出資金額44,534円
理事27名 監事3名 総代205名 班長1340名 保健委員1723名	
くらしの相談員126名 ホームヘルパー2級144名 3級40名	
出資金一世帯平均で全国目標の	
5万円達成をめざしましょう	

利根の保健

利根保健生活協同組合
 発行人 都築 靖 発行部数 22,000
 編集 「利根の保健」編集委員会
 〒378-0053 沼田市東原新町1855番地の1
 0278(22)4321 FAX(22)4393
 事業所 利根中央病院 (22)4321
 利根歯科診療所 (24)9418
 老人保健施設とね (22)8855
 とね訪問看護ステーション (23)3706
 片品村鎌田 片品診療所 (58)3910
 印刷 有限会社 コトブキ印刷



大人気だった「G FIVE」のショー



ショー後、子ども達に囲まれ院内をひとまわり

プラスチック板に絵つけをする子ども達



病院祭は「運動と健康」をメインテーマに、利根中央病院外来フロアと東側駐車場で行なわれました。
 東側駐車場の特設ステージでの「G FIVE」ショーは、可愛らしい歓声で盛り上がり、「今度はいつ来るの」の声が出るなど子ども達に大人気でした。
 体力測定は、握力、開眼片足立ち、長座体前屈、腹筋など6項目を測定しました。結果を見ながら「自分の体力で何が不足しているのか分かった」「まだまだ大丈夫だと体力に自信を持った」など参加者は話していました。

10月21日(日)に、「第7回病院祭」(河内英行実行委員長)と、「第25回くらしと健康まつり」(木村朝次郎実行委員長)が開催されました。
 「病院祭」は、「超速戦士G FIVE」のショーや、今回初めての体力測定、「劇団たるっぺ」の演劇などに約900人が来院しました。「くらしと健康まつり」には、天候にも恵まれ約3千人が参加し、中央舞台でのカラオケ大会や津軽三味線、各支部からも出店した模擬店などを楽しみました。(2面にくらしと健康まつり)

第7回病院祭

「今度はいつ来るの？」

大人気のG FIVE

消防署の救急隊によるミニ講演



腹筋は何回出来るかな(体力測定)



「ゆうすげ会」のフラダンス



劇団「たるっぺ」の演劇「浦島太郎 その後」

生協強化月間

新病院、救急医療など 訴え大きな成果

今年度の「生協強化月間」が始まって一ヶ月、具体化が進んでいる「新病院建設」を成功させようと、各地域で取り組みが広がっています。
 10月の活動では、25日現在、延べ2,700人の方から1千4百万円を超える協力が寄せられています。
 問できないと合間を見ては活動し、もう100軒近い訴えを行なっている役員さん。役員で担当地域を決め熱心に活動している支部。職員と連絡を取りながら共同した訪問を積極的に進んでいる支部。また、事前に訪問を知らせる「訪問のお知らせ」を配布しての活動などを展開しています。
 「増資額は厳しいので多くの家を訪問して稼ぐ以外に無い」「病院建設は勿論、救急や小児、婦人科医療で病院が果たしている事を話すのも大事」と役員さんは話していました。月間成功のため、11月もこの勢いをさらに広げようと頑張っています。

あぜ道 医療生協は「地域の人々がそれぞれの健康と生活に関わる問題を持ち寄り、組織をつくり、医療機関を所有、運営し、役員医療従事者との協同によって問題を解決するための運動を行なう。消費生活協同組合法にもとづく住民の自主的組織である」と規定されている。戦後間もない昭和23年に制定されたその「消費生活協同組合法」が、本年5月に法制定以来初めて抜本的、総合的に改定された。利根保健生協においても、理事の選任方法や任期、組合員になれる地域をどうにするかなど、来年度の総代会での定款改定に向けて、検討し決めていかなければならない課題は多い地域では格差がすすみ、特に経済は深刻な状況にある。その上、来月4月からは75歳以上の高齢者にも保険料などで大きな負担がかかる後期高齢者医療制度がはじまる。医師不足なども加わり、医療崩壊ともいえる現象が進行し、医療機関にかけられなくなる人が出るのではないかと心配される。10月から生協強化月間がはじまった。各病院診療所での特設窓口の取り組みと共に、役員と職員とが協力して組合員世帯全戸訪問をめざした取り組みをすすめている。組合員増やし増資で生協の足腰を強化することはもちろん生協法改定を踏まえて、いまこそ生協の原点に立ち返って、声を大にして要求運動に取り組み、社会を変え、暮らしの改善と地域の協同をめざすことがいかに重要か。(千)

「群馬こども救急相談」 8000

子どもの急病時、夜間や休日に、医療機関へ受診させた方が良いかどうか迷ったときに、医療機関へのかかり方、家庭での対処方法について電話で相談に応じてくれます。

相談日及び時間
(月~土)午後7時~10時
(日曜、祝祭日、年末年始)午前9時~午後10時

対象 15才未満の子どもの保護者
費用 無料(但し、通話料は有料です)
電話番号 8000(携帯電話からの利用もできます)
相談対応者 専任の相談員(保健師または看護師)

利用上の注意
この電話相談は病気の診断・治療をするものではなく、助言によって保護者の判断の参考としていただくものです。保護者の目から見て明らかに緊急を要する場合には、119番をご利用下さい。
<群馬県ホームページより>



「原爆許すまじ...」を歌う
来賓・星野昌喜雄沼田市長



いよいよ家では包丁とをきさーと



第25回くらしと健康まつり 盛大に開催

投げ餅では大賑わい!

健康チェックコーナー



歯の健康相談



血圧133人をチェック



体脂肪95人がチェック



竹之内みどりさん(昭和中)



馬場半次郎支部長



尾崎孝男さん(月夜野東)



富沢久吉さん(沼田東)



中村初枝さん(沼田南)



加藤初江さん(昭和中)



沼田民商 高橋善作さん



大谷好子さん(沼田東)

カラオケ・芝オケで
18人が熱唱・熱演(支部)

司会には沼田南の
馬場半次郎支部長



お楽しみ抽選コーナーには長蛇の列



パン食い競争、大人も童心に帰って

9月30日、10月1日、長野県松本市で民医連主催の地域活動交流会が開かれました。「共同と連帯の力で安心して住みつけられるまちづくり」などを旨として、全国から2千人、うち群馬から43人、当生協から18人が参加し、8つの分科会での活動交流を行いました。利根からは、「利根歯科診療所利用委員会活動」山田忠夫理事、「歯磨き推進委員会」とりくみ「総貫藤江理事、「九条の会活動」木村朝次郎九条の会事務局長が、それぞれ報告をしました。

安心して 住みつつげられる まちづくりを

第9回 全日本民医連
共同組織活動交流集会



利根からは18人が参加し交流

インフルエンザは 11月から予防接種

早めの接種が効果的

内科外来(月)~(土)の午前中
費用...4,000円

但し、65才以上の方は、公費助成制度があり、本人負担は1,000円。みなかみ町在住者の方は、2,000円です。受付でカルテを受け取って、「内科外来へ」予防接種の希望」と話して下さい。

高校生以上
小児科外来電話にて予約制です
費用...一回目 4,000円
二回目 2,000円
卵アレルギーのある子どもさんは注意が必要です。予約時にお申し出下さい。

中学生以下

お問い合わせは
内科外来、小児科外来の窓口までお願いします。

ようこそ新しい仲間 9月の新加入者

9月の新加入者は名義変更を含めて六人でした。(敬称略)

川場支部 松井 秀樹
月夜野西支部 前原みづ子
高山支部 野上みづる

増資者一覧 9月分

毎月一万単位に到達した方を紹介しています
この一覽への紹介は、紙面の都合上10口単位に到達した三五人の方を掲載しております。ご了承下さい。(敬称略)

沼田東支部 (1200口以上)	小菅 義	水上支部 (20口以上)	小林 治二
大島 昭治 (590口以上)	大橋 宣宗	高橋 君子	千明 和雄
入沢 又一 (40口以上)	井上 信夫	新治支部 (1130口以上)	杉木 哲二
沼田西支部 (3110口以上)	片品支部 (1790口以上)	田村 進 (240口以上)	昭和中支部 (80口以上)
加藤 岩男 (350口以上)	原沢 桑夫 (100口以上)	田村 照代 (170口以上)	金井 一夫
南雲 ちよ (50口以上)	新行内和夫 (1570口以上)	田中 利明 (80口以上)	中之条町支部 (40口以上)
沼田北支部 (170口以上)	笠原幸重郎 (220口以上)	星野 富雄 (30口以上)	井原志津江 (40口以上)
落合 孝次 (50口以上)	池田 信二 (40口以上)	関 邦晴 (20口以上)	
星野 功 (30口以上)	山田 博幸 (30口以上)	若井 昭一 (250口以上)	
薄根支部 (30口以上)	月夜野東支部 (250口以上)	角田 猛 (250口以上)	
白沢支部 (30口以上)	月夜野西支部 (260口以上)	深津 宏 (260口以上)	
沼田北支部 (弘)	原沢宣美治 (260口以上)		

毎月、保険証のご提示を

病院診療所の窓口では健康保険証は、毎月確認させて頂いております。

生協の組合員証は、初診時に必ずお見せ下さい。保管は保険証と一緒に、転居、退職など変更があった場合には、生協本部にお知らせ下さい。

減塩は香辛料や香味野菜の風味、酢の物やレモンの酸味の利用などがポイント。塩分の多い加工食品は控えめに。

9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	大腸がんの話、大腸がんチェック		
	材木町2	大谷 好子	3	大腸がんの話、大腸がんチェック		
	材木町11	小林 永久子	6	乳がん、後期高齢者医療制度の話		
	材木町合同班	遠藤 一郎	3	家族ががんになった時の対応		
	上原町合同班	村田 定蔵	4	家族ががんになった時の対応		
	西原新町合同班1	佐藤 長次	4	家族ががんになった時の対応		
	西原新町合同班2	鳥羽 泰寿	4	家族ががんになった時の対応		
	東原新町3-2	児玉 洋明	4	家族ががんになった時の対応		
	東原新町4-2	宮田 たつ乃	3	家族ががんになった時の対応		
	東原新町5-3	高橋 道子	3	家族ががんになった時の対応		
沼田中	西倉内町8	坂大 徳江	6	温泉班		
	西倉内町4	宮前 寿子	3	歯周病、歯磨きの話		
	西倉内町6	土田 ぶみ	3	歯周病、歯磨きの話		
	西倉内町7-1	田中 穂積	3	歯周病、歯磨きの話		
	沼田西	榛名町1-2	戸部 大吉	4	生協の話、大腸がんチェック	
		榛名町3	金子 恭子	4	生協の話、大腸がんチェック	
		榛名町8-1	宮内 はつ枝	4	生協の話、大腸がんチェック	
		榛名町8-2	金子 くら	4	生協の話、大腸がんチェック	
		沼田南	鍛冶町10	馬場 半次郎	4	食品添加物の話、塩分測定
	鍛冶町5		下 るく	3	食品添加物の話、塩分測定	
鍛冶町6	竹村 健一		3	食品添加物の話、塩分測定		
坊新田町1	飯田 光子		4	血圧年齢測定、後期高齢者医療制度の話		
坊新田町4	桑原 淑子		3	血圧年齢測定、後期高齢者医療制度の話		
坊新田町6	須田 日出子		3	血圧年齢測定、後期高齢者医療制度の話		
坊新田町11	井上 益子		3	血圧年齢測定、後期高齢者医療制度の話		
沼田北	高橋場町10		小堺 まつ子	4	家族ががんになった時の対応	
	利根南		鎌田 沢世	5	肝臓病、コレストロールの話	
	上久屋町馬場		山田 八重子	7	温泉班	
	フアークタウン	阿部 由子	4	後期高齢者医療制度の話		
	沼津町合同班1	角田 健吉	2	病院の上手な利用の仕方		
	戸鹿野町1	星野 苗苗	3	カワオガ研究会		
	池田	阿谷町西1	大島 みさ江	3	食生活の話	
		阿谷町合同班	金子 幸子	6	シニア製品の話	
		白岩町合同班	金子 幸子	5	シニア製品の話	
		恩田町上西中	根岸 イツ子	4	骨粗しょう症の話、骨密度測定	
恩田町下2		綿貫 則子	4	骨粗しょう症の話、骨密度測定		
井土上合同班		久枝 允	11	後期高齢者医療制度の話		
川田		下川田町中1	茂木 チヨ	6	メタボリックシンドロームの話	
		下川田町中2	生方志 ぶ子	6	メタボリックシンドロームの話	
		白沢	尾上	角田 梅子	5	メタボリックシンドロームの話
			御座入上	上村 みち子	3	ホームスイートホーム映画会
	御座入下1		星野 久樹	3	ホームスイートホーム映画会	
	御座入下2		星野 菊太郎	4	ホームスイートホーム映画会	
	須賀川上		斎藤 功治	7	ホームスイートホーム映画会	
	須賀川下		須賀川 川	7	ホームスイートホーム映画会	
	川場		中野	小野里ま代	8	温泉班
			下牧原の中	山田 八重子	7	温泉班
後期上入合同班			阿部 由子	4	後期高齢者医療制度の話	
後期下入合同班			波谷 典子	4	後期高齢者医療制度の話	
月夜野東		丸 山 功	4	新病院建設、後期高齢者医療制度の話		
		月夜野町組2-2	丸 山 功	4	新病院建設、後期高齢者医療制度の話	
		月夜野町組1	片野 良子	4	新病院建設、後期高齢者医療制度の話	
		水上	鹿野沢町菅	南雲 由紀子	3	転倒予防体操、後期高齢者医療制度の話
			鹿野沢1-1	小林 マサ子	3	転倒予防体操、後期高齢者医療制度の話
			鹿野沢戸間下1	田村 末子	4	転倒予防体操、後期高齢者医療制度の話
	鹿野沢戸間下2		飯塚 シュン	3	転倒予防体操、後期高齢者医療制度の話	
	高日向		阿部 功	4	転倒予防体操、後期高齢者医療制度の話	
	小日向合同		稲垣 茂治	3	転倒予防体操、後期高齢者医療制度の話	
	川上合同		生方 鉄二	4	転倒予防体操、後期高齢者医療制度の話	
小仁田合同	綿貫 はる子		3	転倒予防体操、後期高齢者医療制度の話		
湯原合同1	武田 直子		3	転倒予防体操、後期高齢者医療制度の話		
湯原合同2	林 輝子		3	転倒予防体操、後期高齢者医療制度の話		
藤原合同1	橋本 修一	3	転倒予防体操、後期高齢者医療制度の話			
藤原合同2	林 輝子	3	転倒予防体操、後期高齢者医療制度の話			
藤原合同3	林 輝子	3	転倒予防体操、後期高齢者医療制度の話			
新治	須川十二河原	須川 照代	5	転倒予防体操、後期高齢者医療制度の話		
	須川坂下	阿部 由子	8	後期高齢者医療制度の話		
	谷地宮原	佐藤 やよ	4	膝の体操		
	布施河原上	小林 せつ子	4	ゼリ/シ/体操、尿チェック		
	布施河原下	高橋 ミキ	3	ゼリ/シ/体操、尿チェック		
	猿ヶ京合同班1	林 ますみ	4	指圧		
	猿ヶ京合同班2	林 ますみ	4	指圧		
	昭東	糸井中宿	須藤 澄子	5	薬の話	
		入原1	堤 み奈	4	睡眠の話	
		入原2	堤 アサ江	4	睡眠の話	
入原3		青木 みな	3	睡眠の話		
高山		判形前原	木村 千代子	7	おひまご会	
		中山五領1	大淵 栄	7	転倒予防体操	
		中山五領2	野上 久次郎	7	転倒予防体操	
		中山五領3	野上 昭道	7	転倒予防体操	
		職域・他	いじの家	奥 木 茂	8	医師、看護師不足の話
			新郷すみれ班	宮下 クニ	11	後期高齢者医療制度の話
	病棟・他		1階北	西島 みどり	18	栄養指導の話
			ふれあいの輪	西島 みどり	18	ヨガ体操
			総計	86回	425人	



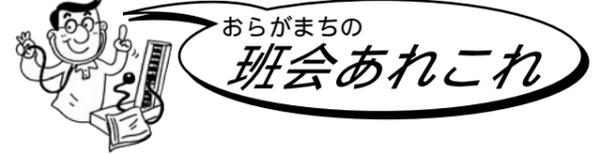
「望郷の湯」で初めての
まちかど健康チェック (白沢支部)
血圧、体脂肪測定をそれぞれ30人おこないました。



沼田西 榛名町合同班(増資缶)
今年で3回目の「増資缶」持ち寄り班会。「買い物のおつりなどを入れておくだけで結構貯まってたよ」などと記念に1枚。



利根南 伊香原上・中合同班「大腸がんチェック」
毎年行っている大腸ガンチェック、今回は全員が異常なしで「ホッとした」の声。食生活、病院での検査などそれぞれから経験が出され交流しました。



川田 田中班 (歯の話)
歯みがき時の力の入れ具合を計測。結果は強すぎと弱すぎの両極端でした。虫歯のなり易さを調べる唾液チェックは、悪い人はいなくてホッとしました



利根南 日影南郷班(「後期高齢者医療制度」)
後期高齢者医療制度について交流「医療制度など考えたこともなかったが、ヒドイことになってきた」等の感想。久しぶりだが、気軽に続けていくぞ!!

体験型ボランティア講習会



坂道や段差昇降の
↓車イス実習
↑
アイマスク・サポーターなどの装具を着用して高齢者疑似体験。高齢者の気持ちや介護法について実習。

年号が昭和に変わる百日前の大正15年9月23日、農家の長男として生まれ、小学校にあがる前から家の農業を手伝って育ちました。
専ら高等小学校の高等科を卒業した16年の12月日本は米国のハワイの真珠湾攻撃をして太平洋戦争に突入、世界中を敵に回しました。開戦間もない頃はシガポール、フィリピンのマニラなどを陥落させる大進撃に全国民は、勝たまた勝つたと小躍りして喜んだものでした。しかし、年ももしいうちに米軍の反撃が始まり、戦況ははたに悪化していききました。
私は16歳の時に地元の久留保警防団に入団し、約40人の団員と共に消防火訓練のほか空襲警報の伝達、避難誘導など空襲に備えた訓練もしました。19年末から米軍の都市空襲が激しくなり、警防団の役目は益々重要になりました。
昭和20年になると空襲は一段と激しくなり、東京や横浜に住む叔父叔母たち3家族が3月、家を焼かれ出されたり空襲を逃れて相次いで来たので我が家は四世帯23人もの大世帯となりました。住む場所が狭く、奥の間や物置、近所の空家を借りて、急場をし

戦争体験記

「九十九里浜で敵戦車に体当たり訓練」

昭和村川額
藤井愛作(81歳)



で爆破する肉弾要員としての訓練ばかり。戦車に見えさるに近づくと汗にまみれて道に訓練の毎日でした。間もなく「本土決戦に備えて、米軍が上陸する」と言われていた千葉の九十九里浜に移動になりました。貨車での移動途中、米軍機の空襲を二度も受けて必死の思いで竹林に逃げ込み、恐い思いをしながら一日がかりで九十九里浜に到着しました。

のくなど、てんやわんやの大騒ぎでした。食糧も十分でなく、頑張り屋の父母を先頭に、みんなが協力して残った供出米のほか、野菜・粟・稗・モロコシなどの雑穀類をつくって何とか飢えずに過ごせました。
徴兵検査が一年繰り上げとなり、19歳の昭和20年3月に検査を受け、6月末に宇都宮の砲兵隊に入営しました。砲兵隊なのに大砲は一門も無く、私たちは爆弾を背負って走り、敵戦車の下に飛び込ん

短期間ながら軍隊生活を体験して9月3日に復員、同級生も叔父も無事でしたが、同郷の先輩たちが何人も戦死し、中には終戦三日後に出勤して空に散った人もいました。
命を無駄にする戦争の悲しみを、これからの若い人達には絶対に味合わせたくないと思っています。

8月10日(土)に、広島・長崎に新型爆弾が投下され、大勢の死者が出て大変なことになっているという噂を聞き不安な気持ちになりました。そして暑い日照りの8月15日、約8キロ離れた銚子港まで食糧調達に出かけた帰りに「戦争に負けたらしい」と聞き、何とも言えない悲しい気分になったことは今でも忘れません。

ここでは、海辺近くの農家に7、8人ずつ分宿し、毎日「蛸つぼ」という穴掘り作業をしました。蛸を捕らえる素焼きの壺に掘った穴が似ているところからこう呼ばれていました。この穴に爆弾を抱いて身を隠し、米戦車が上陸して来たら戦車に体当たりして爆破するという特攻用の穴でした。しかし、穴を掘る機材不足で作業が進まずお手上げ状態。家が農家の私には、上官の命令で群馬の実家までスコップや唐鍬、ノコギリなどを取りに自宅に戻り、十日間で3往復しました。実家に戻る度に、焼き餅や炒ったインゲン豆を荷物検査で見つからないよう水筒に入れては持ち帰り、食糧不足で空腹を訴えている戦友たちに渡してとても喜ばれました。

食卓では、しょうゆなどは小皿に使う分だけ出してつけて食べる、めん類のつゆは残すなどの工夫を。

医療相談室

健康な歯を守るのは 日常のケアから



利根歯科診療所 歯科衛生士長 細谷 ちはる

歯周病は軽症から重症のものまですべて含めると、日本人の成人の約90%の方がかかっているとされています。

歯周病は初期の段階では痛みなどの症状があまりなく、知らず知らずのうちに症状がじわじわと進行していきます。そのため、気づいたときにはもう手遅れという例も少なくありません。

さて、あなたは 大丈夫？

歯周病というのは歯を支えている組織におこる病気です。歯周病の初期では、歯肉から出血したり腫れたりします。多くの人はこの病変に気が



レーザーチップ・チップ (歯を傷つけることなく、歯の表面を研磨)

歯周病は薬で 治らないの？

歯周病を薬で治そうという試みは古くからなされてきました。しかし、特効薬はなく薬のみで治すのは不可能です。歯肉炎、歯周炎ともに治療の基本は歯垢や歯石の除去です。



PMTCを ご存知ですか？

PMTCとは、20年ほど前にむし歯、歯周病の予防管理を目的として北欧でシステム化された歯のクリーニング方法です。これは普通の歯ブラシや歯石取りでは簡単に落とすことのできないバイオフィーム(バイオフィルム)を、歯科医師や歯科衛生士などの専門家が、さまざまな器具とフッ化物入りペーストを用いて機械的にはがし取るプロのクリーニングです。

PMTCは、歯や歯肉の清掃を専門の器具を使い、ていねいに行いますから、予防効果が高いだけでなく、とても気持ちがいいものです。実際にPMTCをされるとよく分かりますが、お口の中の汚れ(歯垢=プラーク)がつきにくくなるのが実感できます。

医療生協(保健生協)ってなあに?

《連載 第3回》

生協に加入することのメリットや出資金についてなど、とくに多く寄せられる質問や疑問について、数回にわたりお伝えしていきます。



みなさんから寄せられた出資金は、地域医療の安心安全、病院、診療所の施設や医療機器の充実などに大きく役立っています。出資金のことをよく「寄付」だと思っている人がいますが、出資金は寄付ではありません。あくまでも組合員自身の財産です。出資金は「株や貯金」ではないので、配当や利息はつきませんが、脱退する場合は、年度末の3ヶ月前(12月中)までに申し出ていただき、年度末に返還するしくみになっています。区域外への転出や死亡など(法定脱退の場合は、手続をしていただき直ちに返還しています。

「せせらぎ」はお休みします。

歯の治療が終わると、ホッ

メインテナンスはなぜ必要?

歯周病・歯槽膿漏 自己チェック

- 歯肉がプヨプヨして押すと膿がでる
● 朝起きた時、口の中がネバネバする
● 口臭がある
● 歯と歯の間によく食べ物がはさまる
● つまようじをよく使う
● 動いている歯がある
● 固い物がしっかり噛めない
● 抜いたままの状態の歯がある
● たばこをよく吸う

*一つでも思い当たる症状があれば痛みが無くても歯周病は始まっています。できるだけ早く治療しましょう。

これら再発を防ぐためには、定期的なメインテナンスは、歯医者に行くことが大事です。

痛くなる前に 定期受診を

健康な状態を維持するためには痛くなってから歯医者に行くのではなく、痛くなる前に定期的

今月の料理 じゃがいものたらこクリーム煮

寒い季節、旬のきのこを使ったクリーム煮で体を温めて下さい。

- 材料(4人分)
じゃがいも...(中)2個 玉ねぎ...(中)1/2個
しめじ...50g 植物性生クリーム...200g
たらこ(明太子)...1はら
サラダ油...大さじ1/2
酒...大さじ2 パセリ...適量

作り方
じゃがいもは皮をむいて幅3mmに切り、水にさらしたあと、水気をきる。しめじは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱してを炒め、酒大さじ2を加えて弱火にし、じゃがいもに火が通るまで炒める。植物性生クリームにたらこの中身だけ入れ、中火で2~3分煮詰める。皿に盛ったらパセリを散らして出来上がり。(栄養課 小野則子)

なかまの 作品

俳句

- 虫の音に聞き惚れつつの長湯かな 高橋勝巳
野佛に一枝供えし吾亦紅 峰川むつ
落鮎の川ひたすらに流れけり 須藤澄子
敬老の日卒寿の母の髪を梳く 木曾武子
特攻の兄に白菊供へけり 渡辺きみ子
良き句友ありて高々月澄めり 狩野亀声
新米を薪で炊いての食味会 増田耕寿
きよの日も暮れて安堵の秋深し 山田千恵子
うそ寒や念のためふれんトゲン 真下章子

短歌

- 壁塗りがえ明るき居間に栗や柿活けて楽しむ小 小林初江
さな秋を 沼田市坊新田町 小江
黄葉を透く日射し明るき杜のなか光まとひて児 沼木睦子
の列ゆく 沼田市高橋場町
何処より風に乗来し木犀の香に花を思ふ季の 佐藤民衛
進む思ふ 白沢町下古語交
目覚むれば異境の空かふるさとの厳しき農を遠 田口満保
く残して 川場村天神
裏庭の落ち栗残さず持ち去りしリスの貯蔵庫い 大竹理恵
づこにありや 沼田市高橋場町
老いし友家をはなれて病院のベッドの上で我を 中澤幹治
待つるか 利根町柿平
静かなる様名湖に輪をかき釣り人の竿きらり 森田妙子
と光る 沼田市高橋場町

「新年特集号」なかまの作品募集!

締切り 12月10日(月)
郵送先 〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八五五の一
利根保健生協 なかまの作品係
お問い合わせは電話 三二一三三〇〇組織課まで