

利根保健生協 2008年1月現勢

生協組合員.....26,079世帯
 出資金額.....1,193,758,000円
 平均出資金額.....45,774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



口腔内カメラでの画像をみながら「虫歯」のクイズ



落としきる歯みがきを

手鏡で見ながら
 歯みがき認定と練習では
 歯科衛生士の指導で、基本の
 ブラッシングテクニックと知
 識が身につけているのかを
 手鏡で見ながらの実技と簡単

利根保健生協では、歯の健
 康づくり活動を地域でもっと
 広げるために、その活動の担
 い手となる組合員さんを数多
 く養成していること、「歯の保
 健大学」を開校しています。
 その「保健大学」の卒業生が
 毎年集まって、学習や交流の
 中でさらにレベルアップをは

かろうと「歯の保健委員」交
 流集を開いています。
 あつという間に
 削れた虫歯
 虫歯クイズと歯を削る体験
 コーナーでは、口腔内カメラ
 で撮影した歯の画像を見なが
 らのクイズで、「虫歯は表が
 りました。」などの感想が

第4回「歯の保健委員」交流集会

「歯の保健委員」交流集会が2月2日(土)、利根歯科診療所で「歯
 の保健委員」24人、職員24人が参加して行なわれました。
 参加者は三グループで、歯科医師と衛生士による虫歯クイズと
 歯を削る体験、歯科衛生士の指導での歯みがき認定テスト、歯科
 技工士による技工実演などを体験しました。

口の中の健康づくり 活動の担い手を数多く

な筆記でのテストなどを行な
 いました。テストではほぼ全
 員が合格点でしたが、実技で
 は「保健大学で教わった時は
 出来ていたが、ついついこれ
 までの癖が出て歯磨きが雑に
 なっていた。習ったことを習
 慣づける事の大切さを実感し
 た。」今日参加して、手鏡で
 歯を見ながらの歯磨きを教え
 てもらった事を思い出した」
 などの声がありました。

使う人の立場で

技工の実演と新しい器材の
 紹介のコーナーでは、技工士
 の「入れ歯」づくりの仕事を
 見ながら「細かい仕事で手が
 かかっている」「入れ歯など
 使う人のことを考えながら作
 っている」と実感した」などの
 感想が出されました。

「歯の保健大学」水上教室 18人でスタート



熱心に勉強する受講生の皆さん

「歯の保健大学」水上教室
 が高山支部に続いて、2月
 20日、水上公民館で受講者
 18人で開校しました。
 4回の受講で、口の中の健
 康の大切さ、虫歯や歯周病の
 予防と歯磨きの実技、義歯の
 手入れなどを学習します。

第31回保健組織活動交流集会

記念講演「メタボリック症候群」は日頃の
 生活習慣に起因し、高血圧や糖尿病、肥満等
 と関連します。石山先生には予防、食生活や
 運動等についても話していただきます。
 その他に「新病院建設」や、今年4月から
 始まる「特定健診・特定保健指導」の報告。
 簡単に覚えられ老化予防などに役立つ「転倒
 予防体操」や「セラバンド体操」も行ないます。

日 時 3月9日(日)
 受付9時~15時30分
 場 所 新治農村環境改善センター
 記念講演 「メタボリック症候群」
 講 師 石山延吉先生(当院内科医師)

参加希望の方は資料、弁当等の準備のた
 め、支部役員が組織課(電話 22・2300)
 まで連絡してください(参加費無料)

総代選挙公示

利根保健生活協同組合定款第44条、45条、47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いたします。
 任期は2008年4月1日~2010年3月31日までの2年間といたします。
 「新病院建設」推進に向け重要な年度となります。この取り組みを成功
 させ、住民・組合員のだれもが安心して暮らせる健康な地域づくりのた
 め、各支部・班活動の発展充実をめざして、立候補・推薦をお願いいた
 します。 利根保健生活協同組合 理事長 都築 靖

定 数 210名 立候補受付期間 2008年3月1日~3月15日
 選挙期間 2008年3月16日~3月31日

区 域	総代数	支部長・他	電 話
沼 田 東	14	児 玉 洋 明	24-0164
沼 田 中	7	田 中 穂 積	23-0770
沼 田 西	8	割 田 征 二 郎	23-5302
沼 田 南	7	馬 場 半 次 郎	23-5630
沼 田 北	14	角 田 正 男	24-0047
利 南	14	平 井 篤	24-9439
池 田	8	松 井 康 治	23-9420
薄 根	9	岡 村 四 郎	23-2586
川 田	8	吉 田 宇 太	24-8967
白 沢	8	桑 原 光 子	53-2158
利 根 北	9	星 野 一 重	56-2731
利 根 南	6	山 崎 徳 子	53-3557
片 品	14	桑 原 藤 太 郎	58-2090
川 場	8	吉 野 長 治	52-2961
月 夜 野 東	14	小 林 一 義	62-6051
月 夜 野 西	12	丸 山 功	62-0191
水 上	13	阿 部 功	72-2670
新 治	14	林 和 枝	64-0097
昭 和 東	8	林 一 郎	24-0418
昭 和 南	8	堤 み 糸	24-6564
高 山	6	佐 藤 伸 吉	63-2606
職 員	1	江 口 健 己	22-2300

あぜ道

私の利き手は右手
 である。ボールを投
 げるのも、文字を書
 くのも、箸を持つのも
 右手だ。ボリング大会や
 砲丸投げなど右手で勝ち得た
 2~3の栄冠が心に残ってい
 る。一方左手がひのき舞台に
 立ったという記憶はない。患
 子が小さい頃の話である。箸
 の持ち方を教えていて、言わ
 れたことができない息子にイ
 ライラしてきてしまえば腹
 を立てた。こんな簡単なこと
 なのに！何度も教えているの
 に！と。その時ふと思いつい
 て、自分が左手で箸を握って
 みた。やってみるとこれがま
 た上手に出来ないのである。
 息子に向かっていた怒りが、
 瞬間に同情に変わった。自
 分の左手で持てるように教え
 ていくと、持ち方のコツもわ
 かったし、うまく出来ないこ
 とから生じる「もどかしさ、
 恥ずかしさ、情けなさ」を味
 わったことを思い出した。自
 分の得意分野にすることは心
 地よいものである。経験に裏
 打ちされた自信がある。初心
 者の過ちが良くなり、高み
 の見物のよつな心境になる。
 そうしているうちに、初心者
 が常々感じている「もどかし
 さ、恥ずかしさ、情けなさ」
 を忘れがちになり、ついには
 共感できなくなる。「人は自
 分の不得意なこともしくち
 やいけない」とは、初心者の
 心を忘れるな、という戒めに
 違いない。私にとって左手は
 初心者の心情を思い出させて
 くれる「師匠」である。時々
 左手を眺めては「師匠」と呼
 んで尊敬している。(大塚)

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11	小林永久子	8	活性酸素の話、新年会
	材木町1	小野 のぶ	4	新年会
	東原新町13	雲越 タカ	3	新年会
	西原新町11	得能 淑子	3	新年会
沼田中	西倉内町8	坂大 徳江	4	新年会
	西倉内町4	宮前 寿子	3	カルタ大会、新年会
	西倉内町6	土田 ふみ	3	カルタ大会、新年会
	西倉内町7-1	田中 穂積	3	カルタ大会、新年会
沼田西	橋名町1-2	戸部 大吉	3	メロメロ症候群の話
	橋名町8-1	宮内はつ枝	3	メロメロ症候群の話
	橋名町8-2	金子 くら	3	メロメロ症候群の話
	橋名町3	金子 森子	3	メロメロ症候群の話
沼田南	鍛冶町10	馬場半次郎	4	転倒予防体操、新年会
	鍛冶町6	竹村 健一	4	転倒予防体操、新年会
沼田北	高橋町原田神明	石倉 時子	8	新年会
利南	上久屋町馬場	鎌田沢澄世	5	後期高齢者医療制度の話
	沼須町合同班1	角田 健吉	3	ボウの話、大腸がんチェック
	沼須町合同班2	武井きみ江	3	ボウの話、大腸がんチェック
	下久屋町原	星野サヨ子	6	大腸がんチェック
	フーフータウン		19	健康で長生きのツツ
	戸鹿野町1	星野 早苗	6	新年会
	池田	岡谷町西部1	大島みさ江	6
薄根	井土上町合同班	久枝 允	14	後期高齢者医療制度の話
	東町田合同班	桑原 信子	6	腎臓の話、尿チェック
川田	下川町田中1	茂木 ちよ	6	健康チェック
	下川町田中2	生方志づ子	7	健康チェック
白沢	尾上	角田 梅子	4	年間計画
利根北	大原松山	金子千代子	3	後期高齢者医療制度の話
	大原下宿1	星野 一重	4	後期高齢者医療制度の話
川場	中野合同班	宮田 正子	7	新年会
月夜野東	下牧原の中	山田八重子	6	新年会、記憶力増進班
新治	須川十二河原	田村 照代	3	ピロリ菌の話
	布施河原上	小林せつ子	5	輸送機の話、尿チェック
	布施河原下	高橋 キミ	5	輸送機の話、尿チェック
沼田東	貝野瀬田中	萩原 孝治	4	花粉症予防の話
	貝野瀬根岸	横坂 孝志	4	花粉症予防の話
高山	判形前原	木村千代子	7	カルカ健康法、後期高齢者医療制度の話
職域・他	いこいの家	奥木 茂	7	後期高齢者医療制度の話
	年金者組合	小崎洋一郎	25	後期高齢者医療制度の話
病棟・他	1階北	西島みどり	14	塩と健康
	ふれあいの輪	野村 操	16	ケトルエッグの話
総計	41回		254人	



昭和東 貝野瀬婦人会(乳がんの話) 専門医の中島Drが、病気の性質や検診の大切さなどを説明。乳房模型のしこりに触れたり、自己検診のDVDを見たりしながら自身を守る術を学びました。



水上 鹿野沢合同班(楽しい輪投げで健康班会) 血圧測定後、3月の輪投げ大会に向けて熱心に練習。輪を投げる度にみんなの「ワッハッハ」と笑い声が連鎖。とても楽しく何よりの健康づくりです



沼田南 鍛冶町班(大腸がん対策、大腸がんチェック) 血圧と大腸がんチェックは病院実習に来ていた群大医学生さんが担当。みんな陰性で良かったですね。駆けつけた安藤Drの話も大好評でした



利南 戸鹿野町合同班(ストレッチ、セラバンド体操) 「普段運動してないからきく〜」準備体操だけで疲れるね」と、参加者から声が...。肩こり・腰痛体操後は、体がラクになったようで良かったですね



月夜野東 後閑上入下入班(乳がんについて) 壮年層女性の死亡原因第1位の乳がん。マンモグラフィやエコーによる定期検診を受けましょうと紙芝居で説明。早期発見で完治させましょう。

ユニセフ募金6万円余 温かな気持ちをお届け

当生協の4施設に設置してある「ユニセフ募金箱」に組合員・患者の皆さんから、この一年間で7枚の千円札を含む合計6万1434円の募金が寄せられました。ご協力大変ありがとうございました。

発展途上国や災害地の児童の保健、教育、福祉などのために役立てていただくため、皆様の温かな気持ちをユニセフ協会本部に早速送金いたしました。

今後も続けていきますので、引き続きのご協力をお願いいたします。

日中戦争が勃発した昭和12年、22歳で召集されて従軍したが、二年で除隊になった。しかし、昭和16年2月結婚して洋裁店を開き、商売が軌道に乗り始めた8月、再召集された。店を閉め、死を覚悟して妊娠3ヶ月の妻を残して後方へ送られる。宇都宮野砲隊に入隊したが、髪を引かれる思いで出征した。17年春に広東へ移動。そこから部隊は南方戦線へ転進したが、「乗馬できる者は残って飼育管理に当たれ」と私たちが数名が残留となった。南方戦線に着いた部隊は、その数ヶ月後、輸送船で移動中に敵機の集中砲火を浴びて全滅した。18年夏、我々はビルマ(ミャンマー)戦線に転属し、翌年3月インパール作戦に加わった。5月になると、早くも制空権を敵に握られ、戦況は急速に悪化した。我が軍の補給路を遮断しようという敵の動きを察知して、部隊に出撃命令が下り、幾尾根を越えた敵陣に近い山間に陣地を構築して偵察を開始した。熱い太陽が照りつけたかと思うと、たちまち雨になる悪天候が続く中でも、敵機が間断なく飛来するので全く油断できなかった。食糧は、残留部隊が敵機と監視哨の目をくぐって届ける一日2個のにぎり飯だけ。煙を出せば敵機の餌食になるので炊飯も出来ない。そのうえ水も無く、水汲み場は山を下って草原を二百ほど山を下ったところにあった。水筒を背負い敵の狙撃をかわしながらの水汲みは命懸けだった。ある日、「二尾根ほど北方の山腹で敵兵が陣地構築」の

情報があり、重い弾薬箱などを引かず山道を運搬し、数時間かけて敵陣の目前まで前進した。敵は我々の接近に全く気付かず作業を続けていた。部隊は左右二つに分かれ、一発の銃声を合図に機関銃と小銃が一斉に火を噴き、総攻撃の火蓋を切った。敵も負けずに反撃し、物凄い銃声が密林中にこだました。その時、突如、隣にいた幸田軍曹が虚空をつかみ「天皇陛下万歳」と叫んで倒れて息絶えた。弾が右前肩から心臓を貫通し、即死だった。隣の分隊でも、三輪車軍曹が鉄兜の上から頭を撃ち抜かれ戦死した。銃撃戦がしばらく続いたが、やがて銃声が途絶えた。我々はその間に、幸田軍曹の遺体を近くの木の根元に埋めて合掌し、敵の反撃を避けるため占領地から一時的に移動した。一夜明けると、昨日激戦し占領した稜線は、敵に奪還されてしまった。この敵を殲滅するため、視界が7分ほどの深い霧を利用して近づき、喚声を上げて再度突撃した。不意に突かれた敵兵は稜線を転がるように退却し、この奪還に成功した。しかし、ここを退却した敵兵が別の友軍陣地を襲い、伝令に出ていた2人を残し、守備兵48人全員が戦死する悲劇が起きた。

この頃から後方の食糧・武器・弾薬の補給は一切無くなった。しかも雨季に入り、降り続く雨の中、食糧も無く、飢えと疲労で骨と皮ばかりに痩せ衰え、またマラリア、アメーバ赤痢など病に倒れる者が、重傷で動けず自爆する者が続出した。この状況に戦力も極限に達し、遂にインパールを目前にして撤退となった。退路には、白骨になった友軍の遺体が散乱し、明日は我が身と思いつながら戦友の冥福を祈るのが精一杯だった。ビルマで次の作戦準備中の8月15日、敗戦の報が入ったが信じる者は誰も無く、18日の連隊長から正式に「無条件降伏」を知らされた。上官の阿部少佐が英軍に連行された時は、誰もが「自分たちもこれで終わりだ」と覚悟したが、少佐はすぐに解放されホッとしました。その後、我々はタイ国ノムラドックの収容所で英軍の労務に従事した。

21年5月21日佐世保に復帰し、帰路についた。途中車窓から見た広島・東京の悲惨さに「戦争は絶対してはならない」と痛感した。やっとならないで家に着くと、出征中に生まれた子供は5歳になっていて、私の写真に毎日影を供えていたという。私の無事な帰還に妻も涙を流し、家族みんなで喜び合った。



戦争体験記 「悲惨だったインパール作戦」 川場村川場湯原 上村 五八(91歳)

医療相談室

尿のトラブル前編 前立腺肥大症



利根中央病院 泌尿器科医長 田村 芳美

50歳を過ぎる頃から前立腺の病気が徐々に増加します。その一つが前立腺肥大症で、排尿障害の原因に成りうる代表疾患です。55歳以上の中高年男性の5人に1人は罹患します。

泌尿科を受診された場合、肛門からの前立腺触診、超音波検査、おしっこ(尿)の勢いや残尿を調べる検査も行いますが、さらに別記の質問表に答えていただくことにより、前立腺肥大症の重症度を判定します。



「トイレが近い」「尿の勢いが悪い」前立腺は男性の精液の主成分を生成分泌している臓器です。正常の大きさは粟の大き...

「あなたは大丈夫?」前立腺肥大症が疑われ、泌尿科を受診することをお勧め

左下欄の上記6症状について、ご自分が当てはまる頻度を丸で囲んでください。さらに夜間の排尿回数を丸で囲んでください。その合計点数が何点になりますか? 全体の合計点数が8点以上、または一つの項目でも4点以上の答えがあれば前立腺肥大症として治療を受けることをお勧め

医療生協(保健生協)ってなあに?

(最終回)

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。

Q

組合員じゃないと、病院は利用できないの?



A

利根保健生協は、国の法律「生活協同組合法」にもとづいて、利根中央病院をはじめ、利根歯科診療所、片品診療所と「介護老人保健施設とね」を中心とした「とね在宅総合センター」を運営しています。生協のこれらの事業所は、組合員になって利用することが原則です。まだ未加入の方は加入をして利用して下さい。病院・診療所などに受診する際は、保険証と一緒に、組合員証を窓口へ提示して下さい。

「せせらぎ」はお休みします。

Table with 7 columns for symptom frequency (0-5) and 6 rows of symptoms. Includes a summary row for symptom severity (0-7 points: 軽症, 8-19 points: 中等症, 20-35 points: 重症) and total score.

治療方法は?

重症でなければ治療は薬物療法になります。尿道を取り囲む筋肉を広げる作用のある薬を使います。それでもいまま...

前立腺ガンとの関係

最後に前立腺肥大症と前立腺ガンの関係を述べます。肥大があるとガンになりやすい...

今月の料理 春キャベツと塩だけのパスタ

キャベツには胃や十二指腸を守るといわれる「ビタミンU」が含まれています。材料(4人分) 春キャベツ...8-10枚 塩鮭...2切...

なかまの作品

俳句



短歌

- List of haiku and short poems with authors' names and locations. Example: 離の灯を消せばささやく官女達 沼田市西倉内町 戸丸 泰二郎