

利根保健生協 2008年9月現勢

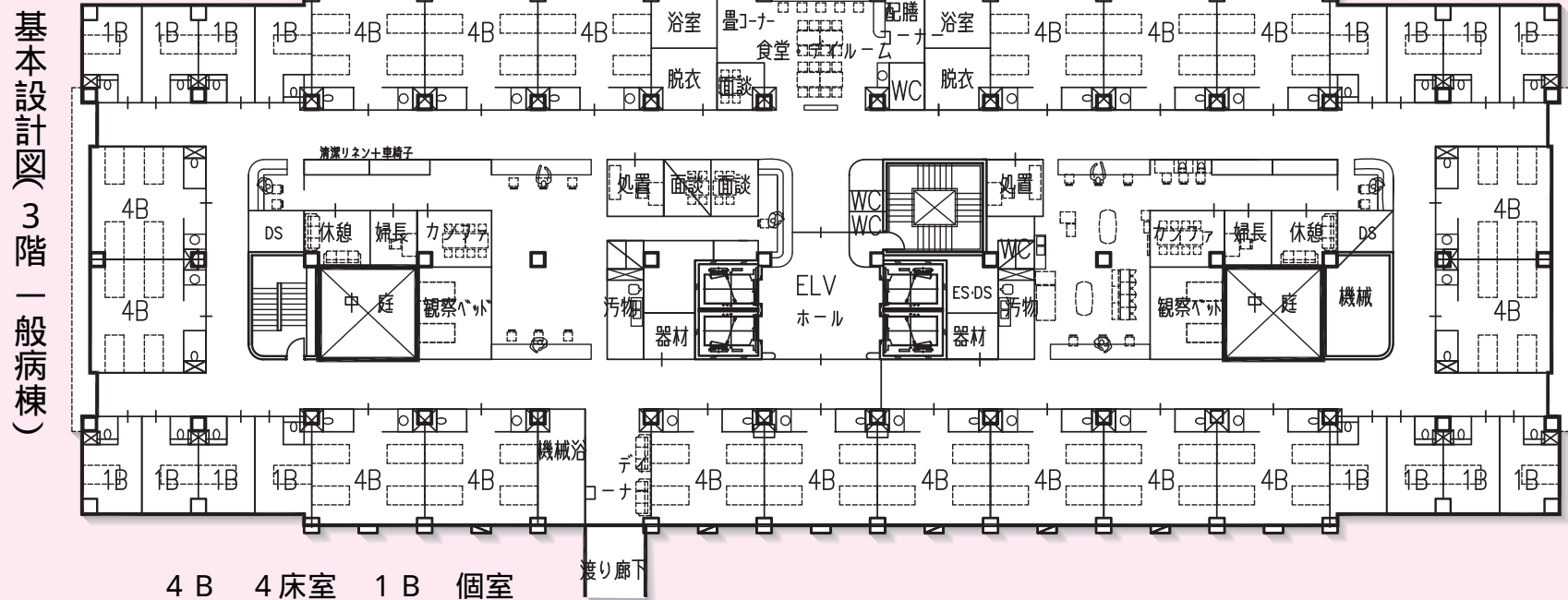
生協組合員.....26,158世帯  
 出資金額.....1,194,994,000円  
 平均出資金額.....45,683円  
 理事27名 監事3名 総代204名 班長1340名 保健委員1723名  
 くらしの相談員126名 ホームヘルパー2級144名 3級40名  
 出資金一世帯平均で全国目標の  
 5万円達成をめざしましょう

# 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 21,300  
 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  
 片品村健田 片品診療所 (58)3910  
 印刷 有限会社 コトブキ印刷

# ご意見・ご要望を出し合って 利用しやすい「新病院建設」に総力を



榛名町合同班の「増資缶」持ち寄り班会

「生協強化月間」も1カ月が過ぎました。10月の活動では、27日現在、新加入は84世帯、増資は2,336世帯から1,525万円の協力が寄せられています。

## 生協強化月間 必要な医療改善に期待

利根保健生協では、皆様の声を活かした「新病院建設」を進めるため、支部や班での「病院建設班会」を開いた。

放射線照射装置導入へ  
 「新病院建設班会」を呼びかけています。

新病院建設は来年秋の着工を予定し、11月未だに基本設計を決定し、いよいよ実施設計に入る段階になってきました。図は一般病棟(内科、外科、整形外科等)の基本設計図です。皆様の要望などを活かして、がん治療に欠かせない放射線照射装置も導入の予定です。

**利根中央病院 第8回「病院祭」**  
 11月9日(日)  
 午前10時～午後4時  
 利根中央病院外来フロア  
 および野外ステージ

**主な催し**

- 「なるほどザワールド」の元トランプマン2号の手法ショー
- 新病院建設のパネル展示
- 医療安全管理者で活躍されている豊田郁子先生の講演
- もちつき大会
- 駄菓子屋、子供向け映画上映
- 焼きそば、焼きまんじゅう、おでん、焼き鳥

「病院建設」や「利根西部」拠点づくりに向け、10月に入ると早速用事の合間にコツコツと訪問し、80人以上の協力を得ている沼田南支部長の馬場半次郎さんの活動。寒くならないうちに訪問を約60軒から増資を頂いた水上支部田村末子総代の活動など先進的な取り組みもありました。組合員さんからは、「待ちに待った新病院建設に期待している」や「病院を開鎖した見もありました。」

材木町の班では、「各病室にトイレがあるのはトイレが近い年寄りには助かる」との話が出ましたが、他方ある支部では「衛生面や音などを考えると各部屋にトイレはないのでは」との意見もありました。

放射線照射装置設置は、近所に治療で前橋などに行っている人がいる。治療装置の設置には大賛成だ。「ベッドを増やすため1階も病室にしてはどうか」「外来はどうなるのか」などの要望や質問もりました。

ぜひ貴方の所でも班会を開き、病院建設への「意見・要望を出していきましょう。ご相談等は組織課(TEL 22-2300)まで。

## あぜ道

日生協医療部会では「WHOの高齢者にやさしい都市づくりをすすめるよう」を今年度の重点課題に挙げ、医療生協で20年前から進めてきた「産み育て書取るまちづくり」をさらに発展させ、世界に発信しようと呼びかけている。後期高齢者医療制度と称した高齢者いじめがおこなわれている日本とは対照的に、WHOは人口高齢化とは何よりもまず、公衆衛生政策のみならず社会経済発展の成果であり、高齢化は人類が達成した喜ぶべきこととしている。この視点から「老後の生活の質を高めるために、健康参加、安全の機会を最適化する方策」の一環として高齢者にやさしい都市づくりが提起されてきた。9月に開催された「第22回日本高齢者大会 in 新潟」での記念講演で医療部会運営委員長の高橋先生は、高齢化が経済を圧迫させないために「元気な高齢者をどう援助するか、重症にならないように保健予防をどう充実させるか、家族の保健力、地域の保健力をどう高めるか」が重要だと指摘した。高齢者が生き生きと暮らせる社会、それは若者や子ども達に夢と希望を与える社会でもある。人生経験豊かな元気な高齢者が増加していることを生かさない手はない。高齢者の持っている経験と技と人とのつながりを「高齢者が出しゃばり」「無理を承知でお願いし」高齢化を力に変えたい。利根西部支部プラン推進にも一役買えるようにしていきたい。(原田)

心地よい睡眠は、リラックスした体と環境をつくるのが大切です。軽い読書、香り、音楽を聴くなどもよい方法です。





### WHOウォークイベント 須川宿を歩く

秋晴れの10月12日(日)に、WHOウォーク(日)「須川の里を歩く」には、26人が参加しました。

今年のウォークイベントも郷里の史跡や名刺を楽しく学びながら歩きました。

金井竹徳さんによる名刺を聞きながら400メートルにわた

WHOウォークイベントは、26人が参加しました。今年ウォークイベントも郷里の史跡や名刺を楽しく学びながら歩きました。金井竹徳さんによる名刺を聞きながら400メートルにわた

「見直そう私達の暮らしと健康、つくろう明るく住みよい街を」と、恒例の第26回暮らしと健康まつり(角田幸代実行委員長)が10月19日(日)沼田市十王公園で開かれ3,000人が楽しい一日を過ごしました。

利根保健生協が行った健康チェックには、血圧139人、体組成50人、歯のRDテスト34人、サリバスター37人が参加しました。



農民連女性部の音頭で、「フォークダンス」みんなで若返りました。



元気よく「転倒予防体操」



健康チェックコーナー

## 第26回 暮らしと健康まつり

# 秋晴れの いもとい日



ブア・カラウヌのフラダンス



「めりえコーナー」一生懸命の子ども達



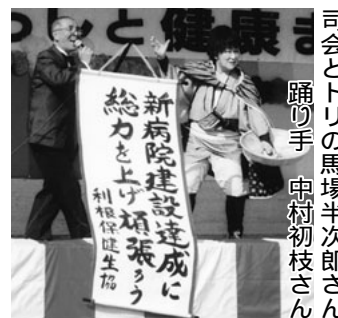
初参加 月夜野八木節保存会の皆さん



主催者あいさつ 角田幸代実行委員長



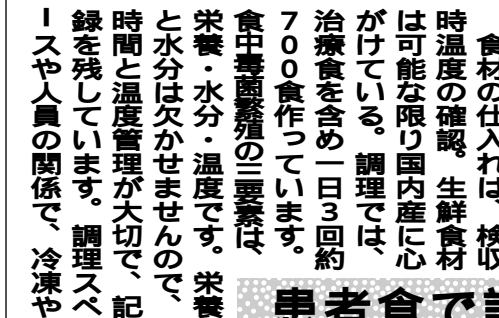
舞踊「二代目無法松」 信沢秀男さん



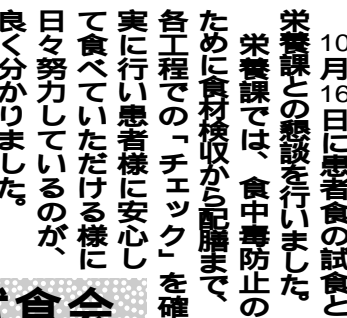
踊り手 中村初枝さん



カラオケ・芝オケで 22組25人がが 熱唱・熱演



元気よく「転倒予防体操」



主催者あいさつ 角田幸代実行委員長

**市民公開講座 「男と女のおしっこの話」**

日時 11月29日(土)午後2時~4時

会場 グリーンベル21 7階

講演 総合司会:藤塚クリニック 藤塚勲 院長  
「おしっこがでにくくないですか?」男性編 利根中央病院 田村芳美 先生  
「おしっこがもれそうになりませんか?」女性編 社団美心会黒沢病院 小倉治之 先生  
利根中央病院 小屋智子 先生  
「Q&A」質問コーナー 司会:白根クリニック 高橋修 院長



デュエット「三味線姉妹」 三浦あつ子さん

**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)8:40~11:30  
費用...4,000円

但し、65歳以上の方は、公費助成制度があり、本人負担は1,000円。みなかみ町在住の方は、2000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。

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。

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。

**増資者一覧 9月分**

9月の増資は六一人から寄せられました。この覧への紹介は、紙面の都合上10口単位に到達した三八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 (130口以上) 角田 一成	沼田東支部 (50口以上) 金子喜一郎
沼田中支部 (80口以上) 大島 昭治	沼田中支部 (30口以上) 辻本 治作
沼田南支部 (80口以上) 宇敷 久	沼田南支部 (20口以上) 佐々木要蔵
沼田北支部 (30口以上) 星野ヒサ江	沼田北支部 (70口以上) 原沢 桑夫
沼田西支部 (160口以上) 風間 一男	沼田西支部 (10口以上) 海老沢 清
沼田東支部 (120口以上) 金子栄三郎	沼田東支部 (60口以上) 小野 泰次
沼田中支部 (30口以上) 金子栄三郎	沼田中支部 (20口以上) 樋口 洋一
沼田南支部 (10口以上) 星野 直子	沼田南支部 (40口以上) 梅澤美知夫
沼田北支部 (80口以上) 星野 剛志	沼田北支部 (30口以上) 深見茂利雄
沼田西支部 (80口以上) 星野 剛志	沼田西支部 (70口以上) 杉木 哲二
沼田東支部 (80口以上) 星野 剛志	沼田東支部 (20口以上) 吉野 信和
沼田中支部 (640口以上) 利根北支部	沼田中支部 (80口以上) 鬼山 竹治
沼田東支部 (50口以上) 後藤 睦久	沼田東支部 (20口以上) 川田支部
沼田西支部 (丸山 洋子)	沼田西支部 (80口以上) 原野 順一
沼田南支部 (佐々木 久子)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (遠藤 準太)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (片品支部)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (丸山 洋子)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (吉野 幸一)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (片品支部)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	沼田西支部 (20口以上) 星野 順一
沼田東支部 (星野 大朋)	沼田東支部 (20口以上) 星野 順一
沼田中支部 (星野 大朋)	沼田中支部 (20口以上) 星野 順一
沼田南支部 (星野 大朋)	沼田南支部 (20口以上) 星野 順一
沼田北支部 (星野 大朋)	沼田北支部 (20口以上) 星野 順一
沼田西支部 (星野 大朋)	



9月班会開催一覧

Table with columns: 支部名, 班名, 班長名, 人数, 班会内容. Lists various classes and their activities across different branches.

まちかど健康チェック

4支部が各地で積極的に展開

沼田西支部



下町住民センターに約50人が足を運び、骨密度や内臓脂肪をチェックしました。

矢瀬親水公園で血圧や歯周病などをチェックしました。



白沢支部(望郷の湯)

気持ちのよいあおぞらのもと、収穫祭に訪れた方々の健康チェックをしました。



おらがまちの 班会あれこれ



沼田北 高橋場町18-3班(内臓脂肪チェック)

内臓脂肪や筋肉量、脚力、体内年齢などを測定し、健康度を確かめました。プリントされた結果に一喜一憂しながら「やっぱり健康チェックって大事ね」来月はもっと友達を連れてこよう」と話が盛り上がりました。



沼田東 材木町11班(ストレスと心身症)

ビデオ学習後にストレスをためない工夫について雑談。全体でのマッサージ、ウォーキングの習慣、この班会参加がストレスの解消になるなど色々な体験談ができました。



昭和東 常木班(切り絵・体組成チェック)

毎月楽しみにしている切り絵教室。いい作品が出来上がりました。内臓脂肪チェックでは皆が正常値でしたが、足腰は弱まっているとの結果。転ばないように気をつけましょう!

今月の料理 きのことひじきの炊き込みご飯

油揚げも入って、うまみとボリュームたっぷり。

材料(4人分) 米 2カップ ひじき(乾燥) 10g しめじ 1パック 生しいたけ 3枚 油揚げ 1枚 しょうが 1/2かけ 酒 大さじ2 塩 小さじ2/3 しょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ1/2

作り方 米は炊く30分前に洗ってざるにあけておく。ひじきは水につけてもどし、食べやすく切る。しめじは小房に分けて根元を除き、しいたけは石づきを除いて薄切りにする。油揚げは熱湯をかけて1cm角に切り、しょうがはせん切りにする。炊飯器に米、酒大さじ2、しょうゆ大さじ1、みりん小さじ1/2、塩小さじ2/3を入れて目盛りまで水を入れ、ひじき、を入れて炊く。炊き上がったら大きく混ぜ合わせる。

(栄養課 増田泰紀)

なかまの 作品

俳句

天高し抜きつ抜かれつ児の駆ける 高橋勝巳
一匹の秋刀魚で足りる夕餉かな 川場村立者
茶の花やつくばい残る草家あと 中沢しげる
農を愛し夫に新米供えけり 大河原一寿
晴れ間みてコンバイン動く利根盆地 山田千恵子
山畑や暮色明るし蕎麦の花 増田耕寿
ポチの墓芒の花の中にあり 林町子
天高し野山も人も晴ればれと 信沢俊寿
亡き夫は風になりしか彼岸花 峰川むつ
咲きみだれ散り敷く白き秋の花雨の木曾路に踏むをためらふ 木曾武子
幼日の午後の授業の長かりき山栗落とす風の吹くとき 眞庭義夫
思い出は牧野神社の黄の銀杏孫だき参る若き日の夫 林ミナ
そこそこの成績なれど器量よしマラソン速し三人姉妹 沼田市東原新町 林 睦月
母偲び古き箆笥を開けてみる遠き昭和を引き戻すよに みなかみ町上津 高橋 操
わが庭のどうだんつじ色付きぬ植ゑたる夫の逝きて久しも みなかみ町下津 原 沢貞子

「新年特集号」なかまの作品募集! 12月10日(月)締切り 郵送先 〒378-0053 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 二二二二〇〇〇組織課まで



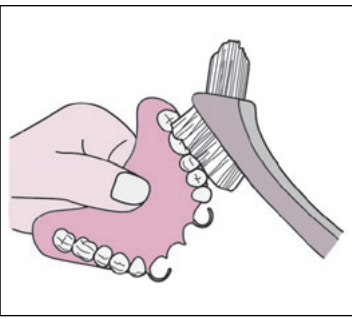
### 保健生協通信

出資金は  
寄付ではなく、  
組合員自身の財産



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。

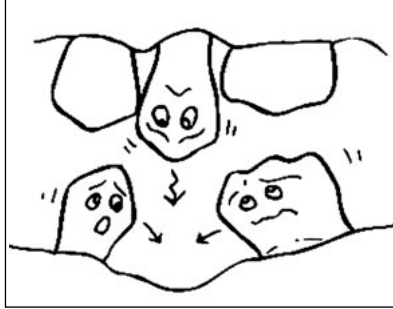
出資金は「株」や「貯金」ではないので、配当や利息はつきませんが、脱退する場合は、年度末の3ヶ月前(12月中旬に)までに申し出ていただき、年度末に返還するしくみになっています。区域外への転出や死亡など(法定脱退)の場合は、手続きをしていただき直ちにお返しています。



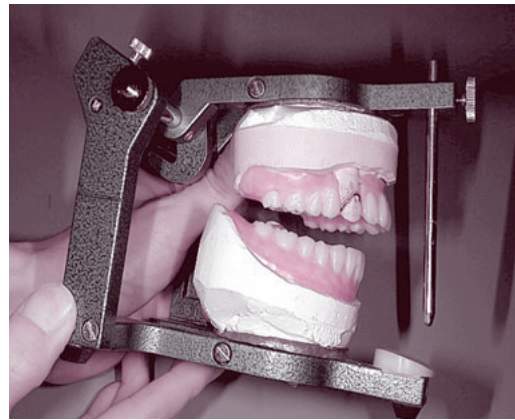
上手な手入れの仕方  
歯のブラッシングと同じように、入れ歯の清掃もとても大切です。自分の歯が残って

入れ歯を使わなくて平気? 1本や2本奥歯がなくなっても、ほとんどの方は不自由を感じないと思います。しかし、たとえ1本歯が無くなっただけでも、噛み砕く能率は必ず悪くなっています。

長期的に見ると、下のイラストのように、噛みあっていた歯が伸び出して、隣の歯が傾いてくる、それにより歯の接触がゆるくなり、物が挟まる部分が出てくるなどの障害が現れます。こう



なってしまうと、いざ入れ歯を作る際も難しいケースになることがあります。残っている歯や顎の骨の状態を守るために必要と判断された場合、入れ歯の利用をおすすめしています。



入れ歯を製作する際は、口の型(模型)や顎の動きを再現する装置(咬合機)を使い進めていきます。治療は、顎の型とり、噛み合わせの確認、形あわせ(大きな入れ歯の場合)のステップを経て完

### 医療相談室

# 入れ歯との上手なつきあい方



利根歯科診療所  
歯科技工士  
菊池 早紀

入れ歯はすぐに  
つくれないの?

成します。小さい入れ歯は2回、大きな入れ歯は5回目に仕上がります。

入れ歯は、できるだけ快適に使用していただけるよう考えながら、一つ一つ手作業で製作していただきます。利用する方の人工臓器として馴染ませるには、適切な調整と毎日の正しいお手入れが大切です。

出来てしまえば  
治療は終わり?

入れ歯は出来上がってすぐに馴染むというふうなものはありません。口の動きや舌の動きに合わせて形を調整したり、噛み合わせを直したりしていきま



汚れた入れ歯

いる状態では、その残っている歯を虫歯や、歯周病から守る事になります。

これは乾燥すると変形したり割れやすくなったりします。ではずしてあるときの入れ歯は必ず水の入ったコップやケースに保管してください。

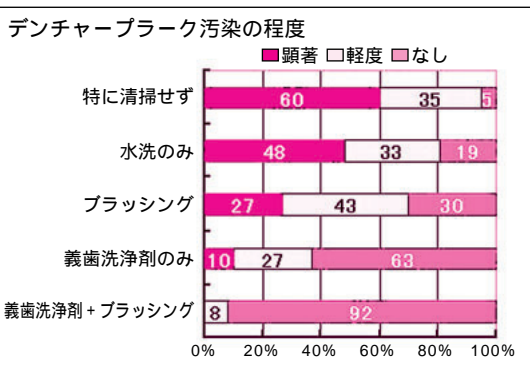


安定剤について

今は様々な義歯安定剤が市販されていますので、ご自分で調整される方もいると思いますが、確かに一時的には痛みが収まったり、はずれにくくなったりしますが、あくまでも応急処置と考えてください。自己判断での長期使用は顎の状態を悪化させたり、細菌の繁殖の原因になるので、歯科にご相談ください。

入れ歯でも  
定期受診を

歯ぐきや顎の骨の状態は、変化していきますので、入れ歯も一度作ればよいというものでもありません。定期健診(4ヶ月~6ヶ月)が目安で裏打ちや噛み合わせの調整をします。汚れや着色が気になる場合などもご相談ください。入れ歯はお使いの方に良くなじめば、ひとつの人工臓器といえます。そして、視点を変えてみると、食べる・噛む・飲み込む・しゃべるための道具でもあります。日常的に使用している道具と同じく、正しいお手入れをするこ



義歯のほとんどに歯ぐきに相当するピンク色のレンゲという材料が使われています。

とが大切です。



みなかみ町湯宿温泉  
北野佑輔くん(2歳2ヶ月)  
車&アンパンマンが大好き!



沼田市高橋場町  
大島更桜ちゃん(10ヶ月)  
さらちゃんはみんなの宝物!

すくすく  
エンジェル

掲載希望の方は お子様氏名 年齢 住所 コメント (13文字以内) 連絡先 をご記入の上ご投稿下さい。  
編集事務局 E-mail: sukusuku-tone@tonehoken.or.jp



昭和村糸井  
加藤周斗くん(2歳4ヶ月)  
仲良し3姉弟でチーズ♥



沼田市坊新田町  
鈴木彩花ちゃん(1歳)  
二人はいつも仲良し



昭和村糸井  
桑原涼太くん(1歳2ヶ月)  
はぁばとじいじが大好き♥

里帰り出産の方も大歓迎!



兵庫県西宮市  
赤松巧くん・李央ちゃん(3歳)  
たっくん♥りお♥いつも仲良しやでえ



沼田市材木町  
加藤富里くん(2歳8ヶ月)  
お姉ちゃんとタイガ遊び!



沼田市下沼田町  
片山桜ちゃん(1歳6ヶ月)  
セクシーな我が家の姫!



沼田市新町  
小崎結芽ちゃん(2歳11ヶ月)  
昭子おばあちゃん大好き♥