

利根保健生協 2009年3月現勢

生協組合員.....26,175世帯
 出資金額.....1,206,359,000円
 平均出資金額.....46,088円

理事25名 監事3名 総代203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



600人以上が参加しての開会式



広い会場いっぱいを活用し、熱戦をくり広げる。



この大会は、事前の準備や当日の運営など、利根沼田ゴルフクラブ・ゴルフ協会の全面的な協力で開かれました。参加者からは、「生協の大会」ということで初めての人も結構参加していたが、和気あいあいと組合員の交流が出来て良かった。第1回と言っているのだから来年は第2回をやりたい。脳卒中になつたがリハビリを兼ねていい。楽しみながら歩く運動になる。など、交流をしながら身体を動かす、健康づくりを活かせるかと好評でした。

利根保健生協主催の「第1回支部対抗グラウンド・ゴルフ大会」が、4月10日(金)、みなかみ町総合運動場で開催されました。当日は天候にも恵まれ、約90人が参加した片品支部を始め、各支部から600人を超える参加で盛大に行われました。

第1回 グラウンド・ゴルフ大会

全地域から参加

600人が楽しむ



女性の部 優勝 小林里子さん



男性の部 優勝 見城政雄さん

成績	
支部対抗	1位 薄根 支部
(団体戦)	2位 利南 支部
	3位 沼田北支部
個人戦	(敬称略)
男性1位	見城 政雄(49)
2位	菅田伊之助(51)
3位	齋藤 喜一(52)
女性1位	小林 里子(55)
2位	望月喜久枝(55)
3位	原沢 なみ(56)



同会場健康チェック 延べ219人実施

会場では中央保健連絡会の「な、早速血圧を測ってもらおう」と一時は行列が出来るほど。脂肪や内臓脂肪、脚部の筋肉、どの人かで、血圧測定148名等が測定できる「体組成測定」を行い、体組成測定74人の延べ219人の健康チェックを行いました。



失職した派遣労働者を支援する「くまの派遣村」が、3月26日、前橋公園で行われ、当生協職員5人も参加した。百人余りの求職者等が訪れ、雇用や住宅確保の相談、生活保護の申請などが行われた。多くの人が日々の生活に苦しんでいますが、導入理由は「福祉のため」だった消費税が開始され、この4月で20年になった。本日に医療・福祉に使われたのが検証が必要である。20年前と比較してみよう。サラリーマン本人窓口負担は1割、3割。70歳以上の窓口負担外来月800円、入院1日400円、1割。一人平均の国保料5万6374円、8万4367円。国民年金保険料の平均月7700円、1万4660円。特養老人ホーム待機者2万人、38万人などあげればきりがなし。一方この間に大企業などが納めた法人税、法人住民税、法人事業税の減税の減収分は182兆円。消費税の増収分213兆円。つまり法人税3税の穴埋めにほとんど使われた計算になる。大企業から献金を受ける体質の政治がある一方、国民の血税を公共事業の名のもとに大企業に還流する。他方で国民の医療・福祉はほとんど後退していく。当院の深刻な医師不足もこの国の政策を転換しないと、根本的には解消されない。結局、一番被害を受けるのは患者・住民である。もっと我々は怒りを感じなければならぬ。

あぜ道

失職した派遣労働者を支援する「くまの派遣村」が、3月26日、前橋公園で行われ、当生協職員5人も参加した。百人余りの求職者等が訪れ、雇用や住宅確保の相談、生活保護の申請などが行われた。多くの人が日々の生活に苦しんでいますが、導入理由は「福祉のため」だった消費税が開始され、この4月で20年になった。本日に医療・福祉に使われたのが検証が必要である。20年前と比較してみよう。サラリーマン本人窓口負担は1割、3割。70歳以上の窓口負担外来月800円、入院1日400円、1割。一人平均の国保料5万6374円、8万4367円。国民年金保険料の平均月7700円、1万4660円。特養老人ホーム待機者2万人、38万人などあげればきりがなし。一方この間に大企業などが納めた法人税、法人住民税、法人事業税の減税の減収分は182兆円。消費税の増収分213兆円。つまり法人税3税の穴埋めにほとんど使われた計算になる。大企業から献金を受ける体質の政治がある一方、国民の血税を公共事業の名のもとに大企業に還流する。他方で国民の医療・福祉はほとんど後退していく。当院の深刻な医師不足もこの国の政策を転換しないと、根本的には解消されない。結局、一番被害を受けるのは患者・住民である。もっと我々は怒りを感じなければならぬ。

3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 details across different branches.

あなたの力をお貸し下さい ~玄関ボランティアさん募集!~

お問い合わせ (生協組織課 原澤) までお願いします。 22,2300



利根中央病院の玄関では、エプロン姿のボランティアさんが毎朝2人組で元気に活動しています。あなたも「ちょっとやってみようかな」という気持ちから、第一歩を踏み出してみませんか? (研修制度あります)

時間: 8:30~11:30くらい 頻度: 週1~月1回程度 内容: 車いす利用者の補助など 資格: 人を思いやる暖かい心ある方



5人の新研修医さっそく班会へ



沼田北 原田神明班(カムカム健康法) 2人の研修医が参加。班員の血圧を10年以上記録しつづけた模造紙の長~い巻物に感銘を受けました。

WHOまちかど健康チェック



昭和東・南支部(昭和の湯にて)

「WHO世界保健デー」の呼びかけに応え、まちかどで健康チェックにとりくみました。評判の体組成チェックでは「こんな簡単にわかるの?」「内臓脂肪が少なくて良かった」「つまづき易いと思ったら足の筋肉量が少ないのね。歩かなきゃ」など反応がありました。



沼田中支部(グリーンベル内にて)



利南 下久屋町合同班(膝痛や腰痛予防の体操) 血圧を測った後、ビデオを見ながら体を動かしました。気持ち良く汗をかきながら交流しました。



沼田西 榛名町合同班(お花見・歯と口の話) 唾液から歯周病とむし歯菌、ガムを噛んで咀嚼力をチェック。しっかり説明のあとは、お楽しみの昼食会で盛り上がりました。

今月の料理 カルボナーラ

春野菜を使ったパスタ料理です。 材料(1人分) スパゲッティ...200g 春キャベツ...1枚 グリーンアスパラガス...3本...

作り方 キャベツはひと口大に、アスパラは3等分に、ベーコンは1cm幅に切る。 熱湯2ℓに塩を入れてスパゲッティを茹で、ザルに上げ、水気をきる。茹で汁は少しとっておく。

なかまの作品

俳句

一村の夕闇白し花りんご 沼田市西倉内町 戸丸泰二郎

芽吹く山湯気立つ如く煙りけり みなかみ町月夜野 高橋吟子

浴衣着て藍の深さに老い隠す 沼田村糸井 須藤澄子

鯉のぼり双子の成長願ひつつ みなかみ町師 増田耕寿

握手して語る窓辺に春うらら 沼田市苑知町 阿部北隅

肩書きと言つものなし若葉風 沼田村藤下 真下章子

割り箸で囲う花の芽揃いけり みなかみ町月夜野 林いくじ

産院の窓に端午の風渡る 沼田市苑知町 峰川ともえ

みどります野面ひるびる眺むればきぎすの声の遠くきこゆる 沼田市高橋町 後藤定夫

また会ぼうと約束したること果てず倒れし友の逝きて哀しき みなかみ町後閑 横坂くめ子

雨に濡るる花もまたよし重おもと枝垂桜は色濃く咲けり 沼田市坊新田町 小林初江

父逝きて早ふたとせも過ぎたれど片減りの靴捨てられず置く みなかみ町藤原 林美佐子

早春の休耕田に仏の座そそと咲きをり紅色沓えて 沼田市東倉内町 青柳満里子

亡き夫の闘病生活長かりし何時しか「おい」が「母さん」と頼れり 白沢町尾合 飯田清子

医療相談室

大切な糖尿病の食事療法と運動療法



利根中央病院 内科医師 中原 理恵子

糖尿病の人は年々増えており、日本人の6人に1人が糖尿病、あるいはその予備軍であると言われています。糖尿病は、過食や運動不足に伴う肥満による体のインスリンに対する感受性低下が原因のひとつとなっています。つまり、肥満を解消することが糖尿病の治療そのものであると言えます。食事療法と運動療法を適切に行い、楽しく糖尿病を征服しましょう。

食事療法

糖尿病の治療は「食事療法」「運動療法」「薬物療法」の3本柱で行います。その中でも食事療法は糖尿病治療の基本となるものです。運動療法や薬物療法も、食事療法をきちんと行うことではじめて効果が得られます。

適切なエネルギー量

1日のエネルギー量は年齢・性別・身長・体重・生活活動量などによって異なります。標準体重(身長M×身長(M)×22)を元に算出し、例えば身長160cmの主婦であれば標準体重56kg×30kcal/1680kcal程度になります。自身の適切な量を把握する必要があります。逆に、これを食

糖尿病食は健康食

「バランスのよい健康食」とは3大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)が過不足なく取れることをいいます。また、ビタミン・ミネラル・食物繊維なども大切です。糖尿病食の栄養素の配分は総エネルギー量の55〜60%を炭水化物とし、たんぱく質を15〜20%、脂肪は25%以下とするのが目安で、これは日本の伝統的な食生活と同じものです。野菜などの食物繊維をしっかりとることは、食後の血糖の上昇をゆるやかにしてくれます。食事は1日3食を規則正しくとることが大切です。食事の間隔は4〜5時間程度がよいでしょう。1日2食に

することが大切です。わからない方は医師に確認することをお勧めします。

運動療法

まずは身近な日常生活の中で体を動かす機会をできるだけ増やしてみましょう。運動療法は強ければ強いほど効果があるというものではありません。むしろ軽度から中等度

運動の効果

運動により血糖が下がる。血糖を下げる効果が1〜2日持続する。インスリンの働きを良くする。細胞に糖分を取り込むたんぱく質が増える。肥満の予防と改善に効果がある。脂質異常を改善する。動脈硬化を予防する。骨粗鬆症を予防する。心肺機能を高め体力が向上する。気分転換やストレス解消に役立つことができることから

せせい「みんなが楽しみになる班会に」



利根町高戸谷 加藤 眞喜さん

せせい支部の活動に協力してほしい」と声がかかり、総代を引き受けて二期目になる加藤さん。「自分も新病院建設に参加できれば」と昨年の生協強化月間では積極的に増資訪問にとりくみました。今年から健康班会も始め、行き合う人に声をかけた

り、参加者に資料を繰るため、毎回十人を超える参加者が、「いい話が聞けて良かった」と喜ばれています。趣味は健康のために始めた遠層野球やゴルフ、無農薬野菜の栽培という加藤さんは「多くの人が参加できるように」と話ししています。

約200キロカロリーを消費する運動

Diagram showing various activities and their calorie consumption: Golf 30min, Swimming 20min, Bicycling 30min, Walking 40min, Tai Chi 50min. Includes a note about 200kcal being equivalent to a bowl of rice.

バランスのよい食べ方

Pyramid diagram of food groups: 表1 (Bread/Rice), 表2 (Vegetables/Seafood), 表3 (Fish/Meat/Eggs), 表4 (Milk/Yogurt), 表5 (Fats/Oils). Includes a list of 3 tips for healthy eating habits.



沼田市利根町 角田悠介くん(2歳11ヶ月) ママの手作り弁当大好き!



沼田市利根町 中澤颯土くん(3歳) かつこいいでしょ!!



みなかみ町新巻 阿部留美ちゃん(3歳) とっても仲良しの姉妹です!



里帰り出産の方も大歓迎!

Advertisement for 'Sukusuku Enjium' (Engel's Food) with contact information and a list of participating children's names and photos.



沼田市岡谷町 牧野愛加ちゃん(3歳) 外遊びが大好きなお転婆女の子



みなかみ町布施 原澤ゆらちゃん(8ヶ月) 元気にすくすく育ってね



沼田市町田町 片山悠聖くん(2歳6ヶ月) 2人のお姉に負けないぞ!!



川場村門前 木村口香ちゃん(2歳) 元気にすくすく育ってね!!



川場村中野 石田遥風くん(3歳) りん姉ちゃん大好き!



洪川市中郷 高橋隼司くん(2歳11ヶ月) 毎年リンゴ園に行こうね