

利根保健生協 2009年6月現勢

生協組合員.....26,209世帯
 出資金額.....1,206,224,000円
 平均出資金額.....46,023円

理事25名 監事3名 総代203名 班長1334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
 出資金一世代平均で全国目標の
 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 21,400
 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



大坪事務局長(中央)を中心に、ボランティア参加者で意思統一

利根沼田派遣村

派遣村で「命救われた」

仕事も金もなく路上生活

6月28日、沼田市十王公園で「利根沼田一日派遣村」(主催同実行委員会 穂苅清一委員長)が開かれました。
 これは、派遣切りやリストラ、住む場所を失った労働者らを支援するとりくみで、午前10時〜午後4時まで40人の相談者が訪れ、当初の予想を超える相談者数に、この地域でも深刻な実態が明らかになりました。

会場には10時の開村とともに、に次々に相談者が訪れ、弁護士、医師、社会保険労務士、労働組合役員、地元市町村議員など25人が対応にあたりました。入村した方の中には、前橋や吾妻から電車や送迎をしてもらって何とかたどり着いた人もおり、内容では、「解雇等の労働に関する相談」と「生活保護や借金等生活に関する相談」がそれぞれ13件と多く、次いで健康相談

会社倒産後
ホームレスに

保険料払えず
無保険に

派遣村宣伝カーのお知らせを頼りに生活相談に訪れた53歳男性は、23年勤めた会社の倒産が原因で、転々と職場を変えざるを得ない状況が続き離婚。その後、ホームレスになり公園や路上生活をしていたという。力をふりしほつて十王公園に到着したのは2日前。所持金200円だけ。そのため、水だけでしのいで命をつないだ。社会保険労務士との相談の中で、生活保護制度について知り、翌日さっそく申請の手続きを行い受理された。「ここに来て命が救われた。本当にありがたい。もう一度働きたい」と何度も繰り返していました。

その他、「派遣切りにあい車中生活していたが、その後車も手放すことになり路上生活していた人」や、「派遣切りにあつた友人同士でアパートに身を寄せ、所持金三千円でもらった残飯を分け合って食いつないでいた」という人なども相談



40人の入村者のうち25人が看護師などの健康チェックを受け、うち9人が医師の診察を受けました。これら9人は健康上の問題もさることながら、いずれの方も無保険だったことが診察のなかで判明。理由は、保険料の支払いが困難なため保険証が交付されていないからです。中には数ヶ月前、自転車で転倒し腿の付け根を骨折したが、病院にいくば高額の医療費がかかるため激痛を我慢して生活していたという人も。多くは保険証



炊出しではおにぎり150人分、けんちん汁200杯を

のべ200人以上のボランティア
カンパ62万円

この派遣村へボランティア参加された方は、事前活動に110人、当日は116人で、18歳から84歳の幅広い方の協力が得られました。カンパも総額約62万円寄せられ、十分な食事提供や早急に対応していただきました。



7人を散髪

核兵器廃絶を訴え2000人

「来年も絶対に歩きます」

核兵器廃絶と平和を訴えて歩く「国民平和行進」が7月5、8日で行われ、約2000人が歩きました。「網の目」行進は片品、川場、水上、新治をそれぞれ出発し沼田公園へ。当生協は片品コースを担当して、若手職員を中心に50人以上が歩きました。基幹コースは、沼田市役所から昭和村役場を経由して、渋川市役所まで元氣よく行進しました。今年はいくつかの市町長や議長が挨拶の中で、オバマ大統領が「核兵器のない平和で安全な世界を追求していく」と宣言したことを紹介、世界で核兵器廃絶の機運が高まっていることに触れて、「平和の願いを込めたペンナントを参



第29回平和のための戦争展
8月7日(金)〜9日(日)の三日間、「グリーンヘルズ」5階ギャラリーで。

第26回平和美術展
8月22日(土)〜24日(月)の三日間、沼田中央公民館

あぜ道

盛夏を迎えた。茹だる様な毎日であるが、この秋には弱者切り捨ての自公政治が終焉を迎えることになる。考えれば「心頭を滅却すれば火もまた涼し」である。六十年代は、保守が革新の争いの中、みのへ革新都政京都、大阪・名古屋等の大都市に革新自治体が続々と誕生し、老人医療費の無料化を実現、社会保険や医療の改善への大きな期待があった。将来の政治や経済・社会や医療への改善充実が図られ、それなりに「将来性」を感じとれた。それが七十年代の後半から三十年代余りは革新の衰退ばかりが目立ち、保守回帰の時代になった。そしてついに「医療崩壊」「病院崩壊」と言われる現在になった。最近十年間は、日本は政治のみならず、経済までもがアメリカに追従し「グローバルリズム」市場経済万能主義」等の構造改革路線に突っ走った。市民のための経済から会社のための経済、ルールなき資本主義が横行していった。私たちは世界唯一の被爆国という悲しい歴史を持つている。今、私たちに必要なのは、九条に代表される平和憲法を維持し、非核三原則を掲げ、「品格のある国」「日本人としての品格」を持つことが大切である。現在、大きく変わりつつあるアメリカのオバマ政権とも仲良くし、日本人の感性でアジアの日本として自主性を持った社会経済政策を遂行すべきである。その大きな節目が今夏の総選挙である。(都築)



「しのめ会」で総会 糖尿病患者会

22年前に発足した、糖尿病 周二会長)は、7月6日の午
患者会「しのめ会」(千明 後、定期総会を開催しまし
た。

総会終了後、担当の荒木
先生の講演「知っておきた
い糖尿病の話」では、クイ
ズ形式で会員も楽しみなが
ら参加しました。また、中
原先生の指導で初歩のエア
ロビクス体操を行い、軽い
発汗作用を感じ大変有意義
な一時を過ごしました。
当会は、県及び日本糖尿
病協会に加入(年会費三千
円)し、会員には月刊糖尿
病ライフ誌「さかえ」が配
り、

ピロリ菌チェックで 胃がんを防ごう

がん診療連携拠点病院・第12回市民公開講座



ピロリ菌の感染が慢性胃炎
や潰瘍だけでなく胃の発がん
を促進する要因となっており
ます。全国でも年間、十万人
に胃がんが発症し、五万人が
死亡しています。そのピロリ
菌を除菌治療することによ
り、胃がんになる確率を三分
の一に減らすことが出来ます。

ピロリ菌のチェックを行い千人
以上の人が参加し、除菌治療
を行っています。また、「ピロ
リ菌のチェック」を行ってい
ない班ではぜひ聞きましよ
う。また、班会に参加出来な
い人たちにも気軽に「ピロリ
菌の検査」が出来るよう郵送
による方法も検討していま
す。など紹介し、「除菌治
療と検診で、地域から胃がん
死をなくそう」と訴えました。
熱心に聞いていた、みなか
み町の本多勇さんは「40年前
に、胃の手術を受け、その後
も胃がチクチクしていた。し
かし5年程前にピロリ菌の除
菌をしてからは調子が良くな
った。以来周りの人たちにも
チェックと除菌をすすめてい
る」と話していました。

7月11日行われた、第12回
市民公開講座は、「ヘリコバ
クターピロリと胃がん」につ
いて病理診断科の大野先生が
講演しました。

ピロリ菌を発見した医師が
4年前ノーベル賞を受賞し、
以来新聞や雑誌、テレビの健
康番組などで取り上げられる
機会も多くなりました。

7年前から生協の班会でピ
ロリ菌の検査を受けています。
診断時にすでに進行した場
合もあり、年間20人くらい
の人が胃がんで亡くなってい
ます。

布されており、この間
群馬糖尿病協会主催のセミナ
ーやウォークラリー等への参
加、病院の各先生及び看護師
さんの協力を得て各種行事等
を開催し闘病の糧としていま
した。とくに今年、11月に
関東甲信越糖尿病セミナーが
本県に於いて開催され参加す
ることになっています。
また、当会独自の重点的な
活動として、毎年「春の集
い」を実施しています。
今年度は、村上先生にも参
加していただき片品の「天王
桜」利根町の「吹割の滝」の
散策で好評でした。
糖尿病で、利根中央病院に
通院されている方に、是非と
も当会への加入をおすすめ致
します。詳細については、内
科外来にお問い合わせ下さい。

「福カルタ」が人気 子ども歯の保健教室開催

7月4日、恒例の「子供歯
の保健教室」が開催されまし
た。今年参加者18人、5・
6年生の高学年が多いのが特
徴でした。
「歯の話と、本物の歯を削
つてみる」「赤染めをして歯
みがきの実習」「ガムを使っ
て噛むことの大切さを学ぶ」
「自分の手指の型どり」を五
チームに分かれて順次体験。
今年初めて、組合員と歯科
職員が協力して作った「口福
カルタ」は予想を上回る人気
でした。
また、毎年好評なのが歯を
削る体験で、「またやってみ
たい」と言う声が多く寄せら
れています。感想では「赤染
めをして、磨かれていないと
ころが分って良かった」「将
来歯医者さんになりたい」
「白衣を着てみたい」などの
声がありました。
さらに「今度は顕微鏡でむ
し歯のバイ菌を見てみたい」
と次回を楽しみにしているよ
うです。

子どもやお年寄りが大事にされる国 民医連・医療生協大学習会 キューバ

7月18日(土)午後、前橋
市生涯学習センターにおいて
民医連・医療生協大学習会が
開催され、県内各地域から2
00人、利根保健生協は職
員・理事合わせて90人が参加
しました。
「世界がキューバ医療を手
本にするわけ」と題し、長野
県農業大学校教授の吉田太郎
氏による講演が行われました。
キューバは、約50年前の革
命によって、社会主義国とな
り、貧しい国ながら、格差が
なく、国民はみな健康で、子
どもが大切にされている国で
す。
キューバ医療に世界が注目
している一つに「予防医療の
重視」があります。日本のよ
うに、病気に対する自己責任
が、

沼田市在住40歳以上の方

「特定健診(旧あおばの健診)」、「後期高齢者健診」を受けましょう。

期間 6月～10月 費用 無料(市が負担)

利根中央病院の実施曜日 月・火・水・土(朝8時受付)
沼市からの受診券と保険証を必ず持参して下さい。

申し込み 予約 22-4321 健康管理科まで。

利根中央病院は、社会保険の指定医療機関にもなっておりますので、「特定健診受診券」がお手元にある方は、受けることができます。なお、自己負担については加入されている社会保険によりこととなりますので予約時にお問い合わせ下さい。

申し込み
月曜から金曜日の午後2時から4時までに、電話で予約をお願いします。

利根中央病院 22-4321 内線789 健康管理科

ようこそ新しい仲間 6月の新加入者

6月の新加入者は名義変更を含めて三十人でした。(敬称略)

沼田支部	鈴木 和夫	池田支部	植野 良一
利南支部	佐川 真莉	山田支部	月夜野東支部
奥田支部	佳朗	根岸 久子	木暮 初美
		白沢支部	新治支部
			笹木 幸子
			真下 敏一
			綿貫 春美

増資者一覧 6月分

毎月一単位に到達した方を紹介しています

沼田東支部	田村 正巳	金子喜一郎	新治支部
大島 昭治	山田 和夫	星野 一重	原沢 俊夫
生方 輝房	生方 輝房	金子 好男	林 繁
明田 祝子	西山 秀人	石川 達雄	林 美夫
生方 博美	桑原 寛和	片品支部	昭南支部
沼田支部	田中 正雄	川田支部	昭南支部
沼田北支部	見城 文雄	月夜野東支部	昭南支部
藤原 勝利	小菅 義	桑原 和一	若桑つた子
池田支部		澤田 やす	

酢は唾液や胃液の分泌を促進し、食欲増進に効果があります。

6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 branch meetings across different districts like 沼田東, 沼田西, 沼田南, etc.



片品 築地班(スポーツ班会) 片品診療所大塚所長の指導で、尿漏れに効くバランス体操や階段の上り下りに効果のあるスクワットなどを行いました。「家でも手軽にできるし、続けよう」ということになりました。



新婦人 沼田支部(体力チェック・脳トレ体操) 前屈や握力測定、片足立ちなどの体力チェックをしました。「次に測るときは、もっと良い結果に」と定期的に集まって体を動かすことになりました。

今月の料理 のっけ盛りビーフン

忙しいときにも手軽にできて、栄養バランスの良い料理です。 材料(2人分) エビ...2尾(30g) もやし...1/2袋(125g) ハム...2枚 ニラ...1/2束(50g) ビーフン...150g ごま油...大さじ1...

支部を元気に! 医長まねき班長交流会



支部企画として「利根の保健」配布者に呼びかけ、内臓脂肪チェックと夕食交流を行いました。好評の安藤医長の座談会では途切れなく質問が飛び交いました。

4支部が まちかど健康チェック 各地で実施 研修医も参加



新治支部 たくみの里 豊楽館」で、地域住民や観光客84人の血圧や内臓脂肪チェックを実施。 歯科研修医の野澤先生も参加して、歯の健康チェックを行いました。(写真左)



片品支部 「ふれあいパズル」の一回で行うまちかど健康チェックも今年で4年目。来場者35人の血圧、内臓脂肪チェックをしました。

昭和東・南支部 「昭和の湯」で健康チェック40人。

作品集 俳句・短歌をお寄せ下さい。

俳句 大天狗神輿を担ぐ女衆 沼田市橋本町 花茂 蚕声 背伸びする子には届かぬ捕虫網 沼田市茶町 貝瀬 久代...



医療相談室

残暑バテに要注意 食欲を増す工夫を



利根中央病院 栄養課 増田 泰紀

夏バテにはならず何とか盛夏を過ごしたけれど、残暑になって疲れが出て来てしまったという経験は皆さんにもあることでしょう。

暑さでヘトヘトになるのは真夏の時期だけではないのです。夏の暑さの疲れが体に溜まり、少しずつ「何だか疲れた」というサインを出し始めるのが、8月終わりから9月中旬くらいまでの時期なのです。それは、夏の乱れた食生活や、運動不足が原因です。

今回は、残暑バテになるのを防ぐための食生活についてお話ししたいと思います。

夏の食生活を反省

残暑とは、8月8日の立秋から9月20日の秋分の日までの間の暑さのことを言います。この時期、残暑とはいっても暑さがちよつと盛り上がりつつある時期でもあります。まず、夏の食生活の反省をしましょう。暑い夏には、そうめんや冷麦のようなあっさりしたものがあつちやうと盛ります。

バランスの良い食事

実は、タンパク質は糖質や脂質に比べて、エネルギーの一部が熱に変わる率が高いので、食後に体が熱くなってしまうのです。そうめんや冷麦は低タンパクなので、体温上昇が少ないです。だから夏にそうめんや冷麦を食べたくなるのです。

せせいせいのきょう 安心してかかれる病院に

片品村鎌田 千明 博さん・一江子 母さん

班長として長年、機関紙配布や班会開催にたずさわってきた総代11年目の博さんは、医療部会の通信教育に取り組み、病気の母を支える優しい人柄です。先月の夜、母の血圧が上昇し病院に受診を希望したが、内科医がいなかったため、他病院を紹介された」と博さんは不安を口



に、消化管が食物を消化、吸収した場合は熱を作る点はまったく同じなのです。このように、食事をし、栄養分の消化と吸収をする際には、食べ物のエネルギーの一部が熱となり、体温上昇を伴います。これは、消化・吸収する栄養素により異なります。

夏に必要な栄養 疲労回復の有機酸 酢酸、クエン酸、リンゴ酸などの有機物質が乳酸などの疲労物質を分解し、食欲増進、疲労回復に効果があります。

梅干、レモン、醸造酢などに含まれています。 エネルギー代謝を良くするビタミンB群 ビタミンB1は、糖質を代謝してエネルギーを生み出す働きがあります。不足すると疲れやすくなったり、食欲がなくなったりします。豚肉・ウナギ・にら・ごま・枝豆・玄米を上手に摂りましょう。 血や肉となる 良質タンパク質 夏の食生活で不足しがちな大豆製品・卵・肉・魚・牛乳などで良質タンパク質を毎食を2つ紹介します。

利尿効果のある野菜 きゅうりは利尿作用のある成分を含んでいますので、体内の余分な水分や熱をとりまです。他にスイカ、トマト、苦瓜(ゴーヤ)などがあります。 食欲増進や発汗作用のある香辛料 唐辛子・ニンニク・青じそ・みょうが・しょうが・ワサビ・コショウ・ネギなどの香味野菜は、食欲を増進させる効果があります。 夏に必要な栄養を含む料理を2つ紹介します。

<作り方> みょうが、にんじんは千切りに、レタスは適当な大きさにちぎる。カイワレ菜は根元を切り落とす。そうめんはゆでてザルにあげ、流水で洗ったあと氷水でしめておく。豚しゃぶしゃぶ肉をお湯でさつゆで、氷水にとる。水気をよくふき取る。 合わせた(A)の野菜と豚肉を入れ、よくあえる。皿に水気を切ったそうめんを盛り、をのせ、めんつゆをかける。すりゴマをふる。



しゃぶしゃぶサラダ そうめん

ビタミンB1豊富な豚肉と野菜がたっぷり入って栄養バランスも満点

- <材料(4人分)> そうめん...3束(約300g) 豚しゃぶしゃぶ肉...200g みょうが...3個 にんじん...1/3本 レタス...4枚 カイワレ菜...1/2パック すりゴマ(白)...少々 めんつゆ(規定の希釈より薄めにわたったもの)...200cc

<作り方> パプリカは大きめの乱切りにする。なすは大きめの乱切りにして水にさらし、アクをぬく。塩を加えた熱湯で2~3分ゆでて、ザルにあげて十分に水気を切る。 をマリネ液に漬けて10分置き、味をなじませる。器に盛り、お好みでイタリアンパセリを添える。



パプリカとなすの ゆでマリネ

夏野菜とマリネ液の酸味で食欲増進

- <材料(4人分)> パプリカ赤...1個 パプリカ黄...1個 なす...3本

マリネ液: 粒マスタード...大さじ1 白ワインビネガー...大さじ2 オリーブ油...大さじ4 塩...小さじ1/3 こしょう...少々

*お好みでゆでたタコをスライスして加えてもおいしくいただけますし、夏に不足しがちなタンパク質も摂ることができます。 *白ワインビネガーがない場合、酢でも代用ができます。



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



沼田市高橋場町 大島更枝ちゃん(1歳6ヶ月) ミッキーに会って来たよ



沼田市井土上町 生方翔子ちゃん(4歳) 自転車大好きです



沼田市戸神町 木樽政紀くん(3歳) 車と飛行機が大好き



沼田市川場湯原 川場村川場湯原 角田莉夢ちゃん(3歳) あむ姉ちゃん大好き



沼田市利根町 三代彩楓ちゃん(3歳) オシャレ大好き



沼田市中山 高橋彩華ちゃん(4歳) 姉弟仲よくお手伝いもできるよ



沼田市新町 須田優花ちゃん(10ヶ月) 我が家のアイドル♡優花



沼田市新町 榎梨未ちゃん(2歳6ヶ月) 優しい子に育ってね



沼田市柳町 兵藤しずくちゃん(3歳) お散歩ダイスキ



沼田市白岩町 阿部凛ちゃん(4歳) 幼稚園楽しいよ