

利根保健生協 2009年8月現勢

生協組合員.....26,210世帯  
 出資金額.....1,209,312,000円  
 平均出資金額.....46,139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 21,400  
 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



楽しい脳刺激体操で笑顔もいきいき(水上支部:配達者交流会)

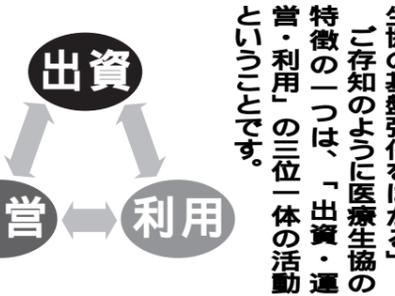
## 生協強化月間スタート

# いのちの医療・健康づくり 対話ひろげ地域の充実を

10月1日から医療生協でいっせいに「生協強化月間」が始まりました。全国の医療生協では「生協をいのちの分野に生かす大運動」として、積極的に地域へ出て、支えあい対話を広げていくことを呼びかけています。

利根保健生協でも9月に各支部の運営委員会を開き、職員と組合員とで方針や取り組み方を確認しています。病院建設、西部拠点づくりへの準備をすすめる大事な月間へのスタートを切りました。

**生協の「元気」は組合員の「安心」に**  
 9月は歴史的な政治の大転換があり、国民一人ひとりのいのちが大切にされる政治の実現へ期待が膨らんでいます。今年度の生協強化月間は、常勤医師体制の充実や新病院建設等の課題を解決する大きな節目として極めて重要な意



味を持っています。9月4日に開いた正副支部長会議では、今年度の「生協強化月間方針」と次の重点課題を確認しました。  
 (1)「対話を重視した地域訪問をすすめる、寄せられた様々な意見を生協活動と業務改善に生かす」  
 (2)「全支部で30%以上の組合員の参加で増資にとりくみ

「組合員が出資し、仲間が増えれば生協の事業や活動が拡充する」「生協の事業や活動が元気になるれば組合員が安心して暮らし続けられるまちづくりに繋がる」とこうした活動を職員と組合員とでしっかりと連携し、いっせう信頼を築いていきましょう。

「組合員が活動の活性化豊かな活動でみんな元気にしよう」と様々な元気に活動がすすんでいます。新治支部では、この春以来「年間を通して地域訪問をす

すめ、支部活動を組合員に知らせよう」と春の運営委員会を確認し、早速5月から地域訪問をはじめました。毎月1回、職員と日程を調整して機関紙が届けられていない地域を中心に訪問し、その様子を「支部ニュース」で知らせています。これに参加した支部役員からは「医師問題の苦情を沢山言われると覚悟してたけど、信頼や期待の声が多く、増資も多くの人が協力してくれた」「利根の保健」を配ってくれる人が見つかった」「班会を開いてみたい」という声があった。など、成果が出てきています。



サンモール鍛冶町店前で健康チェック(沼田南支部)

「班」を生かして健康づくり  
 これまで定期的な班会を行っている班は月1回を目標に開いてきましたが、川場支部の中野班では月1の班会とは別に毎日ウォーキング班会をとりくんでいく。そういう「月間」にしていきましょう。今年も理事・支部役員、職員等で「強化月間特設窓口」を設置します。厳しい時代だからこそみんなで支えあう生協活動・増資活動にご協力を

「組合員が活動の活性化豊かな活動でみんな元気にしよう」と様々な元気に活動がすすんでいます。新治支部では、この春以来「年間を通して地域訪問をす

「班」を生かして健康づくり  
 これまで定期的な班会を行っている班は月1回を目標に開いてきましたが、川場支部の中野班では月1の班会とは別に毎日ウォーキング班会をとりくんでいく。そういう「月間」にしていきましょう。今年も理事・支部役員、職員等で「強化月間特設窓口」を設置します。厳しい時代だからこそみんなで支えあう生協活動・増資活動にご協力を



11月20日(金) 利根沼田文化会館 大ホール  
 上映開始 午後2時30分～ 午後6時30分～  
 開場は30分前になります。  
 全席自由 前売券 一般1,200円(当日1,400円)  
 小・中・高校生(当日)800円  
 製作協力券でも入場できます。  
 なるべく乗り合わせにてご来場下さい。  
 主催 利根沼田「いのちの山河」上映実行委員会  
 後援 沼田市 事務局 利根保健生協内 22-2300

## あぜ道

夏の総選挙で、民主党が308議席を得て圧勝した。非自民政権の発足は細川政権以来、16年ぶりになる。毎日新聞のコラムに掲載された米国のキッシンジャー元国務長官は「日本は衝撃的な外圧を受けてから、国内でリアクティブな動きを起すまで15年かかる」と指摘している。ヘリー率いる黒船来航による開国(1854年)から、15年後に明治維新が起きている。所得倍増計画を旗印に池田勇人内閣が発足したのは1960年。終戦の年から15年後だ。今後日本の政治、経済、社会に大いに変化が起きることは間違いないと思われる。もう一度民主主義のマニフェストの医療福祉対策の部分を読み直しておく必要がある。概略は自公政権が続けてきた社会保障費2200億円の削減方針は撤回する。医師・看護師・その他の医療従事者の増員に努める医療機関の診療報酬(入院)を増額する。OECD平均の人口当たり医師数を目指し、医師養成数を1.5倍にする。国立大学付属病院などを再建するため、病院運営交付金を従来水準へ回復する。救急、産科、小児、外科等の医療提供体制を再建するため、地域医療計画を抜本的に見直し、支援を行う等である。果たしてこのマニフェストがどこまで現実に施行されていくのか、期待している医療関係者は多いと思われる。利根中央病院の新築移転を確実に進め、多くの組合員の期待に応える病院にする必要がある(系賢)。



一緒に体をほぐしましょう。



司会 馬場半次郎さん (20組を予定)

生協は支部模擬店・健康チェックコーナー(血圧、体組成、歯科など)



大人気 福引き抽選コーナー

### 秋の一日を楽しく

# くらしと健康まつり

とき 10月18日(日)10時~14時50分  
ところ 沼田市 十王公園

## みんなあつまれ!

## 内科系救急外来 土曜の夜間診療可能に

### 来院前に電話で確認を!

非常勤内科系医師の応援を受け、「土曜日の夜間」が、診療可能となりました。  
しかし、内科系は、表のように午後及び、火曜、木曜の夜間は診療出来ません。  
また、日曜、祭日の内科系は休止ですが、土曜、日曜の「救急輪番制当番日」、月に1~2回は受診できます。来院前に電話でご確認をお願いします。  
引き続き体制の充実に向けていきますので、ご理解とご協力を願います。

午前 午後 夜間 救急外来	午前		午後		夜間	
	内科系	外科系	内科系	外科系	内科系	外科系
曜日						
月					休止	
火						
水					休止	
木						
金			休止 (月-金 専門外来)			
土						
日	休止				休止	

日曜、祭日の内科系は、午前中も休止です

## 苦しみを皆の力で克服しよう

### 関信越ブロック組合員 活動交流会開かれる

9月17、18日関信越ブロック組合員活動交流会が、前橋市(446人、利根51人参加)で開かれました。  
基調講演は生協医療部会事務局長の藤谷三氏が「命とくらしを守るためにも」と医療生協を活かしましょう」という演題で話されました。  
時代は大きく変わり、今、生協は何をすべきかを考えるときであり、人々の苦しみを皆の力で克服するため、生協

## 「介護の認定を早くして」

### 自治体交渉・懇談会

利根沼田社会保険推進協議会による「自治体交渉・懇談会」が、9月2日沼田市を皮切りに利根都各自治体と行われました。この懇談には当生協の役員を始め社保協の役員などが参加しました。  
懇談の中で、介護保険では「介護を受けるまでに時間がかりすぎる。もっと早く介護認定して欲しい」とまた、国保では、「資格証明書では医者にかかれぬ。命の問題だ。国民健康保険証は全加入者に発行して欲しい」となど強い要望が出されました。  
これに先立ち、9月1日、利根中央病院講堂で、国民健康保険と介護保険の学習会が開かれました。



人ごとでない介護の実態を学ぶ

「老健とね」の五十嵐支援相談員から「介護保険料が払えず、3割負担でデイサービスを利用している」などの切実な介護実態が報告されました。国民の審判が下された直後だけに心が高かったようです。  
(理事 角田正男記)



レインボー体操で寝たきり予防

ねる体操だと話され、脳・筋肉・骨に刺激を与え、腹筋・背筋・腸腰筋・背骨を強くする運動を分かりやすく説明し、笑いと共に共感をさそっていました。  
2日目は伊香保に会場を移し、分科会は6つのテーマで行われ、利根保健生協からは7名の方が発表しました。参

## すごいエネルギー

### 第23回日本高齢者大会

9月14、15日、大分県別府市で、「まちから村からの連帯でひとりぼっちの高齢者をなくそう」と、第23回日本高齢者大会が開かれました。  
「テロでもない、暴力でもない、選挙で世の中を変えたい」と挨拶がありました。まさにその「時」に出会った大会でした。全国から集まった人びとは四千人。ものすごいエネルギーを感じました。私がこの大会で一番感動した事は、全体会の講演です。「介護保険10年目の検証と高齢者運動の課題」(伊藤周平)。介護保険法は諸悪の根源。来年は5年ごとの介護保険制度の見直しの時期であり、これに向けて、介護保険法廃止法案と高齢者・障害者

総合福祉法を構想し、立法化させる運動を提起しました。高齢者大会は、高齢者のためのものでありますが、若者も、働き盛りの人のためにも共通の運動であると感じました。  
来年は9月13、14日、「水戸」の大会です。近いですが、利根・沼田でバス一台で皆さんで出かけましょう。元気がでます。  
(監事 田村照代記)

### ようこそ新しい仲間

8月の新加入者は名義変更を含めて一七人でした。(敬称略)

沼田北支部 小沢 美幸	沼田支部 薄根 山崎 一治	新治支部 高橋 吉岡 伴子	河合美恵子 昭和南支部 川田喜一郎
-------------	---------------	---------------	-------------------

### 増資者一覧 8月分

毎月一万単位に到達した方を紹介しています

沼田東支部 (1400以上) 大島 昭治	利南支部 (150以上) 生形 博美	昭和東支部 (250以上) 金崎 正幸	昭和南支部 (30以上) 川田喜一郎
沼田西支部 (360以上) 矢嶋 仁	片野支部 (50以上) 新井 正美	昭和中支部 (190以上) 阿部 雪夫	
沼田北支部 (60以上) 桜川 金男	月夜野東支部 (220以上) 原沢 桑夫	昭和中支部 (30以上) 川田喜一郎	
沼田北支部 (10以上)	月夜野東支部	新治支部	

8月の増資は五六一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口単位に到達した一人の方を掲載しております。ご了承下さい。(敬称略)

「新しい仲間」と増資者一覧の紹介について  
新規加入の方については、加入時に「生協の個人情報利用目的」を確認していただき掲載しております。また、「増資者一覧」については、増資の際、10口単位の到達時に掲載しております。この欄への掲載を望まれない方は(電話2432)生協本部総務課まで申し出下さい。

8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 topics across different districts.



沼田北 桜町合同班(骨密度チェック、日常ながら運動) 久しぶりの骨密度チェックをやったあと、負担が少なく誰でも簡単にできる「日常ながら運動」をしました。「家でも手軽にできる。続けよう」との声がありました。



沼田中 西倉内合同班(お口の健康、歯の健康チェック) 赤染めを用いて上手なハミガキの仕方を学びました。「けっこう磨き残しがある」やっぱり鏡を見ないとダメだね」とハミガキの大切さを再確認しました。



薄根 恩田合同班(ピロリ菌・血管年齢チェック) 以前ピロリ菌チェックで陽性だった人が、ヨーグルトが良いと聞き、一年間食べ続けて再度チェック。結果は陽性でした。「やっぱり除菌しないとダメだなあ...」



昭和東 糸井中宿班(インフルエンザについて) 「初めて教えてもらった。良かったよ」とマスクの正しい付け方、正しい手の洗い方などの話を聞いて、これからのインフルエンザの季節に備えました。



利南 上久屋馬場班(食の話) 遺伝子組換え、輸入食品などの食に関するビデオを見ました。「食品表示は確認した方がいいね」少し高いけど国産の方が安心」など意見を出し合いました。



薄根 下井土合同班(歯の健康チェック、入れ歯の手入れ) ガムを使った「咀嚼力チェック」では、参加者全員が良く噛めている判定でした。「このようなチェックができて良かった」と好評でした。

今月の料理

かぼちゃの炊き込み

かぼちゃの甘みを生かした、お子様も喜び炊き込みご飯です。

材料(2人分)

- かぼちゃ...200g 米...2カップ
A(水...2カップ みりん、酒...各小さじ1 塩...小さじ1)
黒ごま...適量

作り方

米は洗って水を切り、炊飯器に入れる。かぼちゃは種を除き、2cm角に切る。炊飯器にかぼちゃとAを入れ、いつも通りに炊く。器に盛り、黒ごまをちらす。かぼちゃは、中の色が濃いものの方が甘みが強いのでお勧めです。

(栄養課 丸山和希)

なかまの 作品

俳句

秋遍路第二の人生仲間達

揺れ動く少女のこころ秋ざくら

平仮名の励ます便り敬老日

村中の運動会や分教場

山並の切絵のごとし秋夕焼

若人の姿逞しコンバイン

出穂ならばすぐ水かけよ院の父

友の逝く法燈身に入む秋の夜

山間の棚田に群れし稲雀

孫に買ふヘルメットの青天高し

あまたなるトンネル抜け来て越の海入り日かが

よふ夕映えにあふ

一枚の絵はがき見るかに菅沼はもみじ写してあ

お深く澄む

夕食の済みし茶の間はそれぞれにテレビ見る親

メール打つ娘等

子持嶺に白雲見る間に立ちこめて頂きのみがぼ

っかり浮かぶ

作品集

俳句・短歌をお寄せ下さい。

郵送先

〒三七八〇五三 沼田市東原新町一八五五の一

利根保健生協 組織課「なかまの作品」係

医療相談室

新型インフルエンザ

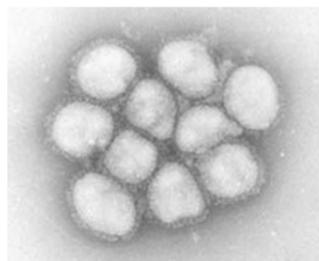
大事なことは、人ごみをさけ、手洗い、うがいをし、休養をしっかりとることです

新型インフルエンザウイルスとは、新たに人から人への伝染力を獲得したインフルエンザウイルスのことです。現在、世界的に流行している新型は、従来、豚の間で流行しているウィルスに、トリ型、ヒト型が混ざったものと考えられています。

診断と症状

新型インフルエンザはA、B、Cの3つの型で分けるとA型に属します。従来の季節性インフルエンザであるA型と異なり、通常の季節性インフルエンザと変わりません。急な発熱、咳、のどの痛みなどです。

どから医師が診断することになります。新型と言っても、症状は通常の季節性インフルエンザと変わりません。急な発熱、咳、のどの痛みなどです。



新型ウィルスの電子顕微鏡画像

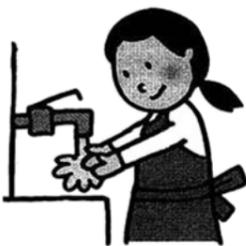
感染経路と重症化の恐れのある人

感染経路は、2つです。

1、飛沫感染
咳やくしゃみによって放出されたウイルスを吸い込む感染です。咳やくしゃみの飛沫(しぶき)は約2メートル飛びます。症状のある方は、必ずマスクを着用して下さい。



2、接触感染
ウイルスが付着したものを触れた手から、目、鼻、口の粘膜や結膜を通じての感染です。手洗いをこまめにし、指と指の間や手の甲、手首まで、しっかりと洗って下さい。石けんを使って、15秒以上洗いましょ。



症状が出たら

症状が出てから、簡易検査で陽性となるまでは、数時間かかると言われてます。また、抗インフルエンザウイルス薬であるタミフルやリレンザは、発症して48時間以内であれば使用することが出来ます。

ワクチンは?

現在、新型インフルエンザワクチン接種の対象者や方法など具体的なことは決まっていません。ワクチンを接種したからといって、絶対にインフルエンザにかからないわけではありませんが、重症化を防ぐ効果があると言われてます。リスクの高い方から接種していくことになると思えます。

いつから外出できますか?

従来のインフルエンザの場合、熱が下がってから2日目、熱が下がってからです。

せせせ 「病院が近くにあると安心」

沼田市高橋場町 森田 妙子さん



生協の班長として約3年間、機関紙配布を続けてきました。「おかげさまで血圧の薬を地元のとね診療所でもらっているだけで健康」と話します。

16歳で東京から疎開後、旦那さんの転勤のため、山村地域に住むことが多かった森田さん。

「当時は、近くに病院がなく、病気になるでもテレビやラジオからの知識だけで対処す。」

「何でも自分でやりたい」と話す前向きな森田さんの趣味は、認知症防止のためにはじめた短歌や書道。利根沼田短歌会に毎月参加し、「利根の保健」にも投稿しています。

従来の季節性インフルエンザ、および新型インフルエンザの予防接種について

両ワクチンの入手が全国的に困難となっております。利根中央病院としても、現在ははっきりとした入手の見通しがたっておりません。大変申し訳ありませんが、最新情報につきましては、「院内掲示」および「利根の保健」11月号にてお知らせしますので、ご理解とご協力をお願い致します。

尚、小児科の従来の季節性インフルエンザ予防接種につきましては、以下の通りになります。「完全予約制」ですので、小児科外来(電話 22-4321)にお問い合わせ下さい。費用・・・1回目 4,000円 2回目 2,000円



昭和村川 綿貫 花菜ちゃん(1歳4ヶ月) やんちゃん色白美人ちゃん



沼田市東原新町 中村学翔くん(1歳7ヶ月) 電車大好き

Engel advertisement with logo and contact info: 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



沼田市銀治町 大川利玖くん(11ヶ月) 家族みんなのアイドルです



沼田市中発知町 斉藤一輝くん(5歳) 涼香ちゃん(2歳5ヶ月) ブロック遊び大好きな兄妹



高山村中山本宿 大木琉斗くん(4歳) 凛々華ちゃん(1歳8ヶ月) どっちがクリーニング屋になるの?



里帰り出産の方も大歓迎! 皆様のお宅の素敵なエンジェルの写真投稿をお待ちしております。



沼田市戸鹿野町 中嶋 杏ちゃん(2歳7ヶ月) 中嶋 翼くん(7歳) 歌が大好きな歌姫です



沼田市戸神町 宮地健太郎くん(2歳) 9月で2歳になったよ



沼田市下発知町 松井大和くん(4歳) 元気いっぱいわんぱく坊主



沼田市久屋原町 横坂 響くん(2歳5ヶ月) デイズニートランド行きたいな