

利根保健生協 2012年8月現勢

生協組合員.....26,632世帯  
出資金額.....1,250,334,000円  
平均出資金額.....46,948円

理事29名 監事4名 総代203名 班長1364名

ホームページアドレス

http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/

# 利根の保健

## 利根保健生活協同組合

発行人 山田 忠夫 発行部数 21,600  
編集 「利根の保健」編集委員会  
〒378-0053 沼田市東原新町1908番地の6  
☎0278(22)6060 FAX(22)6262  
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  
生協みなかみ歯科 ☎(25)3399  
片品診療所 ☎(58)3910



利南支部のまちかど健康チェック

このたび、9月1日に「とね訪問看護ステーションみなかみ」が、生協みなかみ歯科内に開設となりました。自宅での療養に不安がある、床ずれがあつて毎日処置が必要、尿や胃などの管が入っている、リハビリをしたい、残された時間を自宅で過ごしたいなど、様々な要望にベテラン看護師が自宅に伺ってサポートします。まずはご相談ください。(☎23・3706 担当・星野または山崎)



「とね訪問看護ステーションみなかみ」スタッフルーム

8月中旬に正副支部長会議が開催され、強化月間のとりくみについて話し合いました。この会議を契機に各支部では、そのとりくみを具体化する運営委員会が開かれています。また、9月29日には各地域5カ所で『新病院建設スタート集会』が開かれ、組合員の「おもい」を「かたち」にしていく運動がはじまりました。新病院建設用地のある地元利南支部では、病院建設の情報発信、理解をひろげ要望を聞くことなどを目的に、利

南地域の全戸訪問の具体化にむけて話し合がされました。「大変だが、頑張っていく」との声の聞かれました。月間中の土曜、日曜、祝日に組合員、職員で連携して訪問をおこなっています。さらに、12月7日(金)の臨時総代会にむけて、新病院建設や介護事業の計画について意見交換を行う場として、月間中に各支部で総会を開催していきます。

沼田西支部では恒例の支部合同健康チェック班会が開かれました。血圧、尿、体組成、骨密度、ピロリ菌などさまざまな検査がおこなわれ「手軽にチェックができて助

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。組合員の「ゆめ」「おもい」を「かたち」にしていく生協活動・増資活動にご協力をお願いします。

利根中央病院 10月  
利根歯科診療所 11月  
片品診療所 11月  
生協みなかみ歯科 10月

「活動を楽しく元気にしよう」とさまざまなとりくみがすすめられ、協同の「わ」がひろがっています。利南支部では全戸訪問を前に「すーぱーこいけ横塚店」でまちかど健康チェックを実施しました。血圧や貧血、体組成チェックを行い「生活習慣を見直すよいきっかけになった」と喜ばれました。

「特設窓口の設置」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。組合員の「ゆめ」「おもい」を「かたち」にしていく生協活動・増資活動にご協力をお願いします。

「とね訪問看護ステーションみなかみ」オープン

「とね訪問看護ステーションみなかみ」オープン

全国的医療福祉生協で「地域に協同の『わ』をひろげよう」と、いつせいに「生協強化月間」がスタートしました。毎年、生協法が施行された10月1日を出発点に、11月までの2ヶ月間、生協を強化するさまざまな活動をおこなっていきます。利根保健生協では、新病院建設の計画づくりがはじまっています。あわせて移転後の跡地活用など介護事業の展開を含む5カ年計画にとりくんでいきます。

「大変だが、頑張っていく」との声の聞かれました。月間中の土曜、日曜、祝日に組合員、職員で連携して訪問をおこなっています。さらに、12月7日(金)の臨時総代会にむけて、新病院建設や介護事業の計画について意見交換を行う場として、月間中に各支部で総会を開催していきます。

「とね訪問看護ステーションみなかみ」オープン

## 第30回 暮らしと健康まつり

10月21日(日)  
午前10時～午後2時50分  
沼田市十王公園 雨天決行

主な催し(予定)

- 薄根ふるさと太鼓
- 保健生協各支部の模擬店
- 各種健康チェック
- 新鮮野菜・果物の販売
- 津軽三味線 鈴友会
- サイクルランド
- カラオケ、芝オケ
- HIP HOP ダンス



当日は両おまつり会場間の送迎車が出ます。

## 新・利根中央病院

### 「きらめき祭」 2012年10月21日(日) 10:00~15:00

#### 「夢」(新病院建設)を「かたち」に

場所:新病院建設予定地(旧沼須産業団地)沼田市沼須町下河原910-1



特命戦隊 ゴーバスターズ

模擬店24店舗でるよ (いかやき・わたがし・バザー等)

巨大ふわふわドームがあるよ

新病院ってどんな感じ?



午前の部11:00~ 午後の部14:00~

## あぜ道

第12回日本抗加齢医学会総会(パシフィック横浜)に行ってきました。全体として元

気はつらつとした雰囲気がある。全体として元気で、日野原重明先生(聖路加国際病院理事長)の特別講演を聴講した。1020人収容の大ホールが満席で、私は会場中央の廊下に座った。上下、淡いベージュのストライプでステージ中央に立たれた先生は現在100歳。10年先まで講演の予定でいっぱい。名前は既に生じた病気を治すのではなく、未病のうちに治す。遺言よりも環境や生活習慣が大切な要因。年齢が上がればさらにその影響が大きくなる。医療従事者は患者の環境や生活習慣を変える事に力を注ぐべし。吐き出すことが大切。3回吐いて1回吸いながら階段を上る(実演にて大笑い)▼朝は葉酸がたくさん入っているブロッコリーのサラダ、牛乳、バナナ1本。お昼は牛乳1本とクッキー。「よくそれでお腹が減らないですね」と言われるが、「仕事に集中していればお腹なんて減るもんじゃありません」と言われ会場から爆笑。夜にはじめて半膳のごはんをブロッコリーのサラダを食べる。肉は週に1回、脂身のないステーキを食べる。自身の魚も週に1回▼講演が終わるとステージ中央に再度出てこられ挨拶された。静かな歓声が沸いた。会場には撮影・録音は厳禁との張り紙がされていたが、我を忘れて写真撮影する知識人であった。(坂田)

# 今後の活動にいかす 組合員6演題を発表

9月12日から13日、茨城県大洗で「原発ゼロ!安心して生み育て、住み続けられるまちづくり」をテーマに、関信人が参加しました。

越ブロック組合員活動交流集会がおこなわれ、14生協336人、利根保健生協からは23人が参加しました。



基調報告では、長野医療生協の谷口専務理事から「医療福祉生協2012年度下半期全国重点課題」として、「3・11震災後多くの協同の『わ』を広げてきた。医療と介護の連携づくり、『いのちの章典(案)』を討議し、医療福祉生協の社会的役割を發揮しよう」と報告がありました。

当生協「人材確保委

## 「新病院へのおもい」 夢をかたちに

「新病院づくり」について、組合員の皆様から出されている要望と、その検討状況をお知らせします。

**要望①**「病院の中にも明るい雰囲気、憩いの場が欲しい」

**回答** 組合員や来院者がくつろげるスペースの設置を計画しています

**要望②**「コンサートや演劇などができるような小さなホールが欲しい」

**回答** 外来患者様の待合いを兼ねてホールを設置し、ここでは災害時に多勢の患者様への対応ができるよう考えています。

**要望③**「病院内の敷地内や屋上に散歩やリハビリができるような遊歩道が欲しい」

**回答** 自然豊かな土地柄を活かして、敷地内に遊歩道を設置する計画です。

**要望④**「健康づくりや調理教室などができる場所が欲しい」

**回答** 組合員が利用できる部屋を複数設置する計画です。  
**要望⑤**「食堂や売店なども充実して欲しい」  
**回答** 食堂や売店も院内に設置し、品揃えなども充実させていきます。  
\*設計面などは2013年1月までご意見をお受けできます。



9月1日、沼田市子育て支援ネットワーク推進協議会主催の「子どもの救急ってどんなとき?」が利根中央病院講堂にておこなわれ27人が集まりました。

講師は、利根中央病院小児科部長・西村秀子医師で、普

## 子どもの救急ってどんなとき あわてず、じっくり観察

段から子どもの体温・元気が悪い状態をつかみ、病気になる「子どもの救急ってどんなとき?」が利根中央病院講堂にておこなわれ27人が集まりました。

講師は、利根中央病院小児科部長・西村秀子医師で、普

**群馬子ども救急相談 #8000**  
夜間・休日の緊急時の電話相談  
【月~土】18時~翌朝8時  
【日・祝日・年末年始】9時~翌朝8時

「上手な受診の仕方」のフツのポイント④  
シリーズで紹介したこのコーナーも今回で終了です。  
⑦ありがとうございますの気持ちを伝えましょう  
・より良い関係作りはコミュニケーションから生まれます。  
家族皆さんで見える場所に貼るなどして活用されるようお願いいたします。

**老健とね夏まつり**  
9月1日、老健とねの夏祭りが大勢のボランティアさんの協力を受けて行われました。  
手づくり屋台にスイカ割り、利用者様やご家族に喜ばれたい。祭りの最後は打ち上げ花火。「きれい」という歓声もあがり、みんな笑顔で、楽しい一日でした。



山田理事長による鍬入れ

なお、この給食施設は新病院新築移転後は「介護福祉事業」の給食提供施設として活用する予定です。

## 中山道・上信国境の情緒を満喫 ハイキングウォーキング

9月17日の敬老の日、健康づくり委員企画のハイキングウォーキングが開催されました。安中市の旧信越線跡地に整備された遊歩道「アプトの道」を中心に散策し、48人が参加、上信国境の自然と近代の鉄道遺跡を満喫しました。

参加者からは、「コースが一定の勾配で無理なく歩け、楽しい一日となった」「温泉に入ることができてよかった」等の感想が出されました。



めがね橋にて

## 新給食施設 新築工事始まる

利根中央病院の給食施設の老朽化がすすみ、早急に改善の必要性がある。との事から検討をすすめてきた結果、付属棟西側に「給食施設及び2階生協本部事務棟・ホールの新築工事」が来春の竣工に向け始まりました。

これに先立ち9月19日には、「安全祈願祭」が行われました。

当日は過ごしやすい天気となり、皆さん気持ちよく汗を流すことができました。

9月1日、老健とねの夏祭りが大勢のボランティアさんの協力を受けて行われました。  
手づくり屋台にスイカ割り、利用者様やご家族に喜ばれたい。祭りの最後は打ち上げ花火。「きれい」という歓声もあがり、みんな笑顔で、楽しい一日でした。

生命を生み出す母親は 生命を育て 生命を守ることのみならず  
**第51回群馬県母親大会・第32回利根沼田母親大会**  
2012年11月11日(日) 9時30分開始  
利根沼田文化会館・上原町区民館  
記念講演 「憲法と地球の力を活かそう ——原発も基地もない世界を——」  
伊藤 千尋さん (ジャーナリスト)  
午前: 分科会・特別講座 参加協力券 700円 (高校生以下無料)  
午後: 全体会 問い合わせ 0278-22-6061 (中島)

**増資者一覽 8月分**  
毎月一万円単位に到達した方を紹介しています

沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子	片品支部	時子
田村	秋夫	金子 幸子	川場支部	橋本 修一
板橋	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
吉田	晴美	高橋 進	新治支部	橋本 修一
沼田西支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田南支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田北支部	花枝	木内きみ江	新治支部	橋本 修一
沼田東支部	久子	渡辺きみ子		

### 8月班会開催一覧

支部名	班名	班長名	人数	班会内容
沼田東	上原町 7-3	生方 輝房	5	歯の健康
	材木町 11-3	小林永久子	4	骨密度チェック・骨しょうじょう症のはなし
沼田中	西倉内町 7-1	田中 穂積	4	足指力チェック
沼田西	榛名町 8-2	金子 くら	4	骨密度チェック・骨しょうじょう症のはなし
	榛名町 8-1	宮内はつえ	4	骨密度チェック・骨しょうじょう症のはなし
	薄根町 6-5	片野 敏雄	6	ボケのはなし
沼田南	鍛冶町 10	馬場半次郎	5	透折のはなし・血管年齢チェック
利南	上久屋馬場	織田澤澄世	5	指圧
	久屋原合同	中澤 知子	5	ボケのはなし・足指力チェック
	戸鹿野町 1、2	星野 早苗	5	歯周病について
薄根	硯田町上	小林 順一	3	レインボー健康体操
	硯田町下	金子 幸子	3	レインボー健康体操
川田	下川町 宮塚1	深津 文子	4	放射能について
白沢	尾合上	角田 梅子	8	コレステロールを下げるには
利根北	追貝合同	小林 喜市	10	輪投げ・スマイルリング・箭トレ
	追貝合同	小林 喜市	10	輪投げ・スマイルリング・箭トレ
	高戸谷合同	加藤 眞喜	8	熱中症のはなし・足指力チェック
片品	菅沼合同	大竹 敏彦	3	グラウンドゴルフ
川場	湯原太郎	田中 利明	11	ボケのはなし
	中野合同	宮田富美子	5	入れ歯のはなし
月夜野東	後閑 上入	佐藤 興	3	笑いの効用
	後閑 下入	渡辺 典子	4	笑いの効用
	政所合同	尾崎 雅子	5	ころばん、セラバン体操
	真庭合同	中村 秀夫	4	ころばん、セラバン体操
下牧原の中	山田八重子	3	更年期の話、体組成・尿チェック	
	下牧原-2	高橋 ミネ	3	更年期の話、体組成・尿チェック
月夜野西	月夜野町組 2-2	丸山 功	5	熱中症の予防・対策について
月夜野町組 12-1	長濱 水郎	4	熱中症の予防・対策について	
新治	布施宿	戸田 温也	16	体組成チェック
	布施河原上	阿部こぞ江	7	大腸がんチェック
	布施河原下	岡田美知子	6	大腸がんチェック
	須川上	廣瀬 せき	4	歯のはなし
	須川下1	細川 芳江	3	歯のはなし
	須川下2	細川八千代	3	歯のはなし
猿ヶ京合同	山崎 房子	3	歯のはなし	
	高橋よね子	9	ゲーム・歌・ラジオ体操	
猿ヶ京合同	都丸 君子	10	ゲーム・歌・ラジオ体操	
昭和東	糸井 中宿	須藤 澄子	4	食中毒について
職域・他	レインボー班	岡嶋 禎子	10	レインボー健康体操
	レインボー班	岡嶋 禎子	7	レインボー健康体操
	レインボー班	岡嶋 禎子	10	レインボー健康体操・足指力チェック
	レインボー班	岡嶋 禎子	8	ラジオ体操・レインボー健康体操
病棟・他	ふれあいの輪	西島みどり	17	高脂血症のはなし
	3階西病棟	星野 晶子	9	原発についての学習
	2階西病棟	宮沢 紀子	7	血管年齢チェック・動脈硬化のはなし
統計	45回		276人	

### 川場 湯原太郎班



ボケの話

24年ぶりに班会を再開する。話の中で経験もたされ楽しい班会になりました。

### 白沢 尾合班



肩こり・腰痛体操

DVDで体操を観て理学療法士よりコツを学ぶ。

### 池田 佐山合同班



体組成チェック

「こんな病院をめざします」の説明、体組成チェックで体内年齢が若くでたり会話がはずみました。



### おらがまちの 班会あれこれ

#### 新治 布施河原班



笑いの効用、体組成チェック、尿チェック

血圧測定、尿チェックは組合員どうして行いました。

### 新しい班会メニューが増えました!

#### ● 班会開催のテーマに選んでください ●

- ①病院事務局：【当院の役割と新病院イメージ】
  - ②放射線：【VSRAD】(早期アルツハイマー診断)
  - ③老健：【知ってほしい介護保険制度】
  - ④老健：【認知症のはなし】
  - ⑤利根歯科：【さとうについて】
  - ⑥栄養課：【食品から内部被ばくを防ぎ、免疫力を高めるための食生活の提案】
  - ⑦3階中：【尿失禁について、骨盤底筋体操】
  - ⑧事業部：【組合員通院支援の紹介】
  - ⑨内科外来：【糖尿病のウソ? ホント?】
  - ⑩みなかみ歯科：【経口補水液を作ってみよう】
  - ⑪診療情報管理課：【流行性角結膜炎(はやり目)】
  - ⑫3階西：【睡眠時無呼吸症候群】
  - ⑬健康管理科：【地域で行う健康づくり】
- ※班会開催日より前の月の15日頃までに申し込んでください。

### 今月の料理

## 揚げさんまの甘酢がけ

□ 材料 (2人分) 1人分 約450Kcal

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| さんま..... 2匹       | 【甘酢】                     |
| にんじん(小)..... 2/3本 | ・砂糖..... 大さじ1+1/2        |
| えのきだけ..... 1/2袋   | ・酒..... 大さじ2             |
| しめじ..... 1/2パック   | ・酢・しょうゆ..... 各大さじ1+1/2~2 |
| なめこ..... 1/2袋     |                          |
| みつば..... 1/2ワ     |                          |

- ・赤とうがらし(種を取って小口切り)..... 1本分
- ・しょうが汁..... 小さじ1弱
- (酒・しょうゆ・みりん・かたくり粉・サラダ油)

#### □ 作り方 □

- ①さんまは、頭を切り落とす。内臓を取り除き、洗って水けをふきとる。3~4等分の筒状に切って、バットに紙タオルを敷いて、切ったさんまを並べる。ラップをして使う直前まで冷蔵庫に入れておく。
- ②①のバットに、酒・しょうゆ・みりん各大さじ1/2を混ぜて加え、さんま1切れずつにからめて味をなじませる。すべてにからめたら、時々上下を返しながらか10分ほどおく。
- ③にんじんは、薄い短冊形に切る。えのきだけは根元を除き、長さを半分に切って、根元のほうを粗くほぐす。しめじは、小房にする。みつばは3~4cm長さに切る。
- ④②のさんまの汁をふき、かたくり粉適量を茶こしに入れてふり、揚げる直前にまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油を2cmぐらいの深さに入れて180℃に熱し、④のさんまを入れて、時々返しながらかじっくりと揚げる。
- ⑥フライパンをきれいにして、サラダ油大さじ1を熱し、③のにんじんを入れて中火でいためる。【甘酢】の調味料、赤とうがらし、③のきのこ類を加えて混ぜる。しょうが汁を加えて火を止め、みつばを加えて混ぜる。
- ⑦⑤を器に盛り、⑥をかけてできあがりです。

(栄養課 小野由美子)

### なかまの作品

#### 俳句

- 鉾毒の峽とふ昔水澄める 沼田岡谷 金子 千春  
 水がめと云はるるダムの秋早 沼田東原 星野 照子  
 すすき手に惜日語る塵線路 沼田東原 桑原かず子  
 秋風やトロッコ電車に歩をとどむ 沼田材木 小林永久子  
 すこやかに生きて悔いなし秋の風 片品村花咲 戸丸 好夫  
 平穏な日々暮らしてや胡瓜漬 片品村菅沼 大竹 沙  
 木漏れ日に目が動き出す乳母車 沼田東原 横坂 庄三  
 一定のリズムで飛び交ふ蛙かな みなかみ町 増田 耕寿  
 花寺を訪えば清龍滝涼し 沼田東原 田村 しま  
 虫の声寂しさつる二度目の忌 沼田東原 田村 稲雀

#### 短歌

- 庭の木の葉末も色の上りけり日目に秋への逃し増し 白沢町尾合 飯田清子  
 来る 曾孫は母に抱かれ振り向き私をじっと見つめて笑ふ みなかみ町下津 原沢貞子  
 風邪に伏す吾に代はりて厨に立つ夫の夕餉のほのぼのの匂ふ みなかみ町湯宿 田村ふさ  
 朝の日の深くさし入り供花の菊およそ開きぬ黄に輝きて 沼田市高橋場町 田島智恵  
 コスモスを揺すり風吹く早き朝すず虫の音の清く響く原 沼田市坊新田町 松井佐江子  
 赤き実を啄む小鳥のいとほしく飽かず見つめる歩を止めて 沼田市横塚町 清水豊子  
 望月の葉陰あかるき露天湯に妹と浸りぬ母しのびつ 沼田市高橋場町 笛木睦子  
 虫の音の賑はふ夜に夕顔は月の光に白き深まる 沼田市高橋場町 白井恵美子  
 落穂拾ひせし日は遙か倒れ伏す稲穂コンバインが踏みにじりゆく 川場村生品 小林文吉  
 孫に残す玉蜀黍は夕暮に猿現れて跡形もなし 川場村川場湯原 角田春恵  
 秋祭りせめて笛の音きかさんと障子を掛けて手繰る丸椅子 沼田市上苑町 田村春雄  
 久に聞く恩師の電話心おどる牛寿近きに凍と明るく 沼田市高橋場町 森田妙子  
 酷暑つづく日に負けじと気を入れて老い身揮る わせ夕餉の仕度 沼田市高橋場町 森田妙子  
 川柳  
 投げ出した足が喜ぶ旅帰り 沼田東原 加瀬田フサエ  
 容赦なく被る緑に泣く線路 沼田東原 宮下 筆彰  
 原釜ゼロまで色々あると泥鰌言い 高山村中山 木村 浅城

医療相談室

減塩と食生活の改善

気にしてみましよう少しのことから...

一五六九年(永禄十一年)一月十一日は、上杉謙信が塩不足に悩む宿敵・武田信玄に塩を届けた日...

一日に必要な塩分の量

塩分の量

塩は生命の維持に欠かせないナトリウムと塩素からできています。ナトリウムは、体内の水分量をいつも適正な状態に調節したり、神経や筋肉を正常に動かすために働いたりする重要な役割をします。

食品表示の見方

皆さんが買われるいろいろな食品の表示をみると、ナトリウムと書いてあったり食塩と書いてあったりします。ナトリウムを食塩に置き換える場合は、表示してあるナトリウムの数値に二・五四をかけて食塩相当量になります。

一日に必要な食塩の量は一・五gです。「日本人の食事摂取基準2010」厚生労働省より)食塩一・五gはナトリウムにすると〇・六gに...

カップ焼きそば

ナトリウムと食塩が併記されている場合は一〇〇〇で割ってください。

Table with 2 columns: Item, Amount. Includes 1食(120g)あたり, エネルギー 599kcal, たんぱく質 12.4g, 脂質 30.9g, 炭水化物 67.9g, ナトリウム 1.4g, カルシウム 200mg, 食塩 3.6g.

カップ焼きそばは、高カロリー・高塩分です。他のカップ麺と違い、スープを飲まないという減塩ができませんのが難点です。

佃煮

Table with 2 columns: Item, Amount. Includes きゃらぶき 100gあたり, エネルギー 90kcal, たんぱく質 1.0g, 脂質 0g, 炭水化物 21.6g, ナトリウム 1500mg.

ナトリウム一五〇〇mg×二・五四÷一〇〇〇＝三・八一gの食塩相当量になります。佃煮や加工食品は、最小限にしましょう。



利根中央病院 栄養課長 宮崎 浩美

スナック菓子

Table with 2 columns: Item, Amount. Includes 1袋(70g)あたり, 熱量 340kcal, たんぱく質 3.6g, 脂質 14.6g, 炭水化物 48.3g, ナトリウム 820mg.

三回の食事で減塩に気を付けていても、おやつ等思いがけない量の食塩を摂取している場合があります。気にしてみましよう。一袋八二〇mg×二・五四÷一〇〇〇＝二・八gの食塩相当量になります。

塩分摂取の指針

厚生労働省が五年ごとに出しています「日本人の食事摂取基準2010」では、高血圧の方だけではなく日本人全体が病気の予防のために減塩をしましょうという考え方が...

減塩料理のコツ

取り組んでいる減塩をふりかえってみましよう。

- ①味には、甘い味や塩辛い味、酸っぱい味、苦い味、うま味の五つの味がありますので、上手に味を組み合わせてみましょう。
②野菜を多めに摂りましよう。野菜に多く含まれるカリウムが、体の中でナトリウムを排泄する手助けをしてくれます。
③香辛料や酸味を利用して料理にアクセントをつけましよう。
④加工品、漬物、佃煮などは、最小限の使用にましよう。食塩を控えた漬物や佃煮を手作りましよう。
⑤料理にかける醤油はつけ醤油、だし汁のうま味を利用した割り出し醤油にましよう。
⑥煮物はだし汁で煮て、味付けは通常使用量より少し減らして出来上がり直前に表面につけましよう。一口噛んだ時に「しょっぱいな」と感じ(一口目の味の印象が大切)、口の中で噛みながら飲み込むまでの塊にするまでに、具材の中からだし汁のうま味がでましよう。このうま味による美味しさが満足感が得られます。
⑦減塩は徐々に薄味に慣れながら、食事は楽しくとりましよう。
すでに取り組んでいる方も多いと思います。それぞれ各家庭の味があり、様々な調理方法があると思いますが、毎

日の食事に七つのコツをちよつぱり取り入れてみませんか。利根保健生協の班会では、塩分の他、糖、たんぱく質のペーパー検査が無料で行えます。御自身の健康管理に役立ててみてはいかがでしょう。班会の開催は利根保健生協組織部(☎二二の二三〇〇)まで気軽に御連絡ください。皆さんの参加をお待ちしております。

せせらぎ 「班会で楽しいひとときを」

沼田市西原新町 得能 淑子 さん

得能さんが班長を務める西原・東原合同班は先月で二六回目の班会を開催しました。会は一九九〇年から続いています。年一回の大腸がんチェックでは二年でのべ五七五人が受け、陽性反応が四三人。そのうち、ポリプを摘出した人が六人と、早期発見に成果をあげています。



班会の様子

得能さんの平均年齢は八〇歳を超えていますが、皆さんお元気です。長寿の一方で、伴侶を亡くした一人暮らしの人も増えてきました。最近の班会



では、数ヶ月に一度、食事会を開催、楽しく会食しています。他にも、新年会ではおしるこを食べ、忘年会では餃子作りを楽しみ、年に一度、温泉班会も行っています。今後も楽しい会を続けていくつもりです。

班の仲間の皆さんと「24時間蓄尿塩分チェック」してみませんか。

今月の「医療相談室」でも紹介されていますが、全国の医療生協で1984年から5年ごとに、「24時間蓄尿塩分調査」を実施してきました。当生協の平均摂取量は全国平均に比べて、常に高い値で、減少傾向にあるものの、今回も1.5グラム多いことが確認されました。

日本人の死因の大半を占める脳卒中や心筋梗塞、ガンの予防のために減塩は大切です。ぜひ班会でこの「24時間蓄尿塩分チェック」をしてみましよう。お近くの役員さんにご相談下さい。

第二回・健康チェックサポーター養成講座のご案内

- 日時...12月8日(土) 13時30分~16時30分
場所...利根中央病院講堂
内容...①歯科医師による口腔ケア学習会
②正しい歯磨きの仕方研修
③健康チェックの実技実習(血圧・尿チェック・骨密度測定)
④健康ファイルの活用法
定員...30名
参加費...500円
申込締切...11月28日(水)
問合せ・申込...☎22-2300 組織部 金井・大野
※第一回の健康チェックサポーターの方も参加可能です。

Advertisement for 'Sukusuku Angel' (すくすくエンジェル) with QR code and contact info: 掲載希望の方は①お子様氏名②年齢③住所④コメント(13文字以内)⑤連絡先をご記入の上ご投稿下さい。

インフルエンザ予防接種 10月3日から開始

- ◎高校生以上 内科外来(月)~(土)の午前中 ※来院前に電話にて確認をお願いします。費用...4,000円
◎中学生以下 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
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。TEL 22-4321

投稿募集中 [新企画] みんなのこえ

『利根の保健』誌上で組合のみんなと気軽な意見交換をしませんか? 生協や事業所への意見や要望、皆さんの近況報告、郷土の文化の紹介、読んだ本の感想などを書き添えてご応募ください。投稿は『利根の保健』で紹介します。その際、『利根の保健』の感想をひとことお願いします。絵画や写真等も受け付けています! 応募の際は住所、氏名、連絡先を記入の上、下記のあて先まで送付してください。 郵送: 〒378-0053 沼田市東原新町1908番地の6 メール: sukusuku-tone@tonehoken.or.jp 利根保健生協「みんなのこえ」係 ※締切は毎月15日前後になります。