

利根保健生協 2013年10月現勢

生協組合員 ……27,586人
 出資金額 ……1,329,533,000円
 平均出資金額 ……48,195円

理事30名 監事3名 総代199名 班長1400名

一坪増資運動 1,087人から
 (2013年11月22日現在) 1,994坪 (7,976万円)

利根の保健

発行人 山田忠夫 編集 「利根の保健」編集委員会
 発行部数 21,700 印刷 有限会社コトブキ印刷

利根保健生活協同組合

〒378-0053 沼田市東原新町1861番地1
 ☎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
 介護老人保健施設とね ☎(22)8855
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706
 とね診療所 ☎(24)1202
 生協みなかみ歯科 ☎(25)3399
 片品診療所 ☎(58)3910

ホームページアドレス
<http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/>



新病院完成イメージ

新病院の基本機能は確保しつつ、外溝工事等を別途工事とするなどして予定価格に7千万円まで近づけることが出来た。5%の消費税適用期限である9月30日に、建築は清水建設、電気設備は関電工、機械設備は大成温調と

交渉を重ねて

東日本大震災復興事業等で建築費が高騰しています。今回の計画もその影響から

予定投資額の上乗せを余儀なくされました。資金調達先は金利や融資条件が銀行より有利な独立行政法人福祉医療機構を中心に交渉を重ねてきました。また、

9月30日に 請負契約

第37回通常総代会で承認された建築費用は51.9億円でした。建築費高騰から契約不調を避けるべく、予定価格を設定し、入札及びその後の価格交渉に臨みました。しかし、最低入札価格は予定価格より約2割増しとなりました。その後、最低入札額業者と計画内容の見直し、変更を行ない、価格交渉を行いました。新病院の基本機能は確保しつつ、外溝工事等を別途工事とするなどして予定価格に7千万円まで近づけることが出来た。5%の消費税適用期限である9月30日に、建築は清水建設、電気設備は関電工、機械設備は大成温調と

利根中央病院 新病院建設はじまる

2015年7月の竣工をめざして

11月6日(水)、新病院の地鎮祭が沼田市沼須町の建設地で行われ、関係者約60人が工事の安全を祈願しました。式典で山田理事長は「課題である通院路線や職員駐車場の整備、自己資金の確保などを解決する必要がある。利根中央病院の役割を再確認し、建設を成功させるために協力していきましょう」とあいさつ。

「夢をかたちに」する待望の着工、2015年7月の竣工を目指します。

年末年始診療案内

利根中央病院
 12月30日(月)～1月3日(金) 休診
 * 急患の方は来院前に必ず電話でご確認下さい。
 * 長期投薬を受けている方は、薬がなくならないよう早目に受診して下さい。

利根歯科診療所・生協みなかみ歯科
 12月30日(月)～1月3日(金) 休診
 * 急患の方は利根歯科診療所へご連絡ください。

片品診療所
 12月30日(月)～1月3日(金) 休診

とね在宅総合センター
 【介護老人保健施設とね(通所リハビリ)】
 1月1日(水)～1月3日(金) 休診
 * ただし、短時間通所リハビリは12月30日(月)～1月4日(土) 休診

【とね診療所・とねホームヘルプステーション】
 12月30日(月)～1月3日(金) 休診

【とね訪問看護ステーション(沼田・片品・みなかみ)】
 12月30日(月)～1月3日(金) 休診
 * ただし、沼田・みなかみは12月30日(月)、1月2日(木) 営業

12月29日は日曜日、1月4日は土曜日
 ですので、ご注意ください。



地鎮祭で鉄入れをする山田理事長

収支計画も改善見込

機械室等建築面積が約460坪増加したこと、建築費坪単価が高騰したことから、医療機器等は圧縮したものの、総代会での投資総額72.1億円を約1割上回ることで耐震化臨時交付金等補助金が13.2億円見込めることから、融資金額は昨年12月の臨時総代会で提案したものとほぼ同じで、福祉医療機構48.4億円、銀行12.8億円を予定します。

並行して、経営計画、返済計画についても新病院の医療機能を活かした医療活動を基礎に検討・見直しを行いました。

手術室の増設、重症患者用の病室(HCU)設置、分娩室の改善、回復期リハビリ棟の開設等を活用することにより

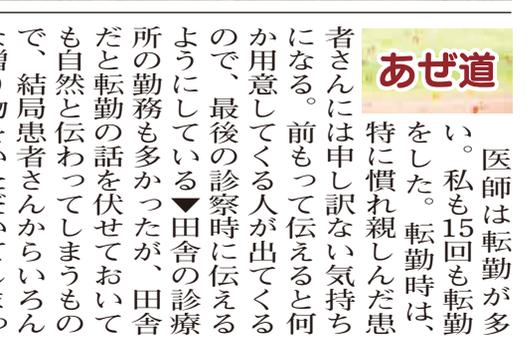
4人の医師確保と7億円増資

計画を確実に成功させるためには厳密な計画執行が必要です。「4人の医師」をはじめとした人材の確保、通院手段等がかりやすい条件整備、出資金「7億円増資」による資金確保は引き続き課題です。従来の増資方法に加え、金融機関(利根郡信用金庫・利根沼田農協・群馬銀行)の自

根沼田農協・群馬銀行)の自動振替口座を利用して「積立増資」や新病院建設用地代を出資金でまかなう「一坪増資運動」(一坪4万円)も随時受け付けております。「安心して住み続けられるまちづくり」に向け、ぜひご協力をお願いいたします。

請負契約をしました。建設費が当初計画に近づき、福祉医療機構から10月25日に融資金があり、地鎮祭を行うことができました。

収支計画も総代会提案より改善が見込めるものとなりました。その結果、投資額は増加しますが、返済財源の確保についてもより改善が見込めます。



いよいよ新病院建設が始動

医師は転勤が多い。私も15回も転勤をした。転勤時は、特に慣れ親しんだ患者さんには申し訳ない気持ちになる。前もって伝えると何か用意してくれる人が出てくるので、最後の診察時に伝えるようにしている。田舎の診療所の勤務も多かったが、田舎だと転勤の話を伏せておいても自然と伝わってしまうもので、結局患者さんからいろんな贈り物をいただいていた。短歌が趣味の方からは感謝を詠んだ歌を書いた色紙をいただき恐縮してしまっ

た。これからはがんばれということかと思いきや飾って毎日見ることになった。最後の診察のときに思わぬことを言ってくる人もいます。高齢で元気な女性であったが、「先生に死亡診断書を書いてもらおうつもりだったのに」と言われた。死に直面してはならないが、ある程度の年齢になると人生の最期を具体的に考えているものなのだと思った。また沖繩のある村の診療所を離れるときは、「こんないい村なのに、よそに行く必要があるのか?」と複数の人から言われた。次に行った本州の山間へき地の診療所を退職するときには、「ここにもいい仕事はないよ」とあきらめのような言葉をもらった。沖繩の村は本土から移住する人も多く、逆に本州の村は過疎で苦しんでいた。おかれた現状をそのまま表した言葉であった。もちろん今転勤を考えているわけではわからないような患者さんの思いがわかると感

ずむ。(松井)

医療相談室

インフルエンザ対策

手洗い・マスク着用・咳エチケット

インフルエンザは日本では毎年12月〜3月に流行します。これは、温度が低く乾燥した冬に、空気中に漂っているウイルスが長生きできるからです。また乾燥した冷たい空気でのどや鼻の粘膜は弱まり、感染を受けやすい状態になること、年末年始で人の移動が多くウイルスが全国に広がるなども原因とされています。感染すると人によっては重症化する恐れもあります。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

10人に一人が感染

インフルエンザは急激に発症し、発熱、頭痛、関節痛などを伴います。流行の時期は1月〜2月がピークで4月まで散発的に続きます。そしてインフルエンザは、ウイルスが体内に侵入し、のどや気管支、肺などで増殖、1〜3日で発症します。インフルエンザウイルスには大きくA、B、Cの3つの型に分けられ、世界的に流行を繰り返すことにより変異株がでてきます。地球規模の動向を解析して流行の予測が行われ、その年のワクチンに活かされています。インフルエンザは感染力が強く、日本では毎年約一千万人、およそ10人に1人が感染しています。インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、高齢者や幼児では肺炎や脳症などを併発して重症化



表1：飛沫感染と接触感染

参考・引用：政府広報オンライン 暮らしのお役立ち情報 http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html



利根中央病院 感染管理認定看護師 松井 奈美

せせらぎ 「参加するだけで楽しい!!」

昭和村川額 堤 みゑさん

1977年に保健大学を卒業した六期生で83歳。現在は昭和南支部長を務め、支部のまとめ役となっています。以前生協で行われていた石鹸作りや寸劇が楽しかったという堤さん。「生協は人と人とのつきあいが多く、参加するだけで楽しい。自分が楽しければみんなも楽しくやれる」

諸活動に取り組んでいます。昭和村には新病院に期待している人が多く、地域の人からよく質問を受けます。その場合は「利根の保健」を見てもらいながら説明することにしています。

最近では自治体の筋トレ班会等で活躍中。昭和東支部と合同でも隔月開催しているまち



Table 2: Infection prevention tips. Includes sections for 'マスクを着用する' (Wearing a mask), '口と鼻を覆う' (Covering mouth and nose), '周囲の人からなるべく離れる' (Stay away from others), '手洗い' (Handwashing), and '咳エチケット' (Cough etiquette).

表2：感染予防のためのエチケット

①手洗い...インフルエンザウイルスは環境中で24〜48時間生存していることがわかっています。②予防接種...インフルエンザに感染するのを知っておきましょう。③日常生活でできる予防方法...乾燥しやすい室内では加湿器の使用や換気をするなど

予防のポイント...①手洗い...インフルエンザウイルスは環境中で24〜48時間生存していることがわかっています。②予防接種...インフルエンザに感染するのを知っておきましょう。③日常生活でできる予防方法...乾燥しやすい室内では加湿器の使用や換気をするなど

ています。外出先から帰宅した後、調理の前後、食事の前には手を洗いましょ。石けんを十分に泡立てて、手全体を洗いましょ。手指消毒用アルコールで消毒するのも効果的です。適量をとり手全体に良く擦り込んでください。小さいお子様がいるご家庭では手の届かないところにおいて危険のないように使用してください。

早期受診で症状を抑える...急な発熱、関節痛、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザを疑った場合は、早めに医療機関を受診しましょ。発症から48時間以内に治療開始すると、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。ただし症状出現直後ではインフルエンザ簡易検査ではウイルス量によって正しい結果が出ない場合があります。心配な場合は電話で相談しましょ。受診の際はマスクを着用し来院しててください。

なかまの作品

俳句

湖に日矢さして移れる時雨雲 沼市西原新町 小野ひさし
パンツ替へこころ一 新冬に入る 沼市高橋町 小暮 一夫
目をつつく眉毛を切れば冬に入る 沼市高橋町 永井 永陽
洗いあぐ白菜の尻真白かな 沼市高橋町 生方 辺秋
冬麗や星拾ふごとと退院す 沼市高橋町 名胡桃薫光
福島をふるさととして菊脛 沼市高橋町 坂田 保男
照葉道夢にまで見る陽の光 沼市高橋町 峰川 幸江
鐘の音をしみじみと聞く初時雨 沼市高橋町 斎藤万里子
言わざるは言うに勝れり星月夜 沼市高橋町 利根町二松 佐々木 徳
もみぢみぢぬければ遠く雲海はるか 沼市高橋町 増田 耕寿
農政は今年も揺れて除夜の鐘 沼市高橋町 須藤 澄子
稲架縫いし田中の道は通学路 沼市高橋町 梅沢 まつ

短歌

木枯しにおよそ散りたる街路樹に夕日あまねし 沼市高橋町 田島 智恵
下校の子ら行く 沼市高橋町 田島 智恵
電話よりとびだすほどの父の声元気で居るか 沼市高橋町 田村 喜久子
われを励ます 沼市高橋町 田村 喜久子
強くなれ母の病室出るまでは涙かくして道南口 沼市高橋町 田村 喜久子
説き 沼市高橋町 田村 喜久子
「おばあちゃん、ハイ新米よ」と夕の膳一味違ふ 沼市高橋町 飯田 清子
稲架けの飯 沼市高橋町 飯田 清子
秋深き信濃の紅葉訪ねたり懐古園の散策くるみ 沼市高橋町 羽鳥 孝子
の蕎麦旨し 沼市高橋町 羽鳥 孝子
数かづの折り紙人形並び居て朝の日の射す茶の間 沼市高橋町 田村 喜久子
問明るし 沼市高橋町 田村 喜久子
喜寿祝ふ孫から届いた絵手紙は我がの似顔絵満面の笑み 沼市高橋町 倉沢 さなへ
日一日と輝く赤の増しゆく満点星我が庭にあり 沼市高橋町 林 恭子

川柳

口下手の正直がいいそこがいい 沼市高橋町 加瀬田フサエ
減反を進めた口が廃止言いい 沼市高橋町 三 歩
そんなにも秘密つくつてどうするの 沼市高橋町 三 歩
色眼鏡マスクに隠すものばかり 沼市高橋町 木村 浅城

新年号作品募集

締切り12月10日(火)
絵画・写真・詩歌 俳句ほか紙面に掲載できるもの。
郵送先 〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一
メール投稿 e-mail:sukusuku-tone@toneken.or.jp



10月班会開催一覧

Table with columns: 支部名, 班名, 班長・代表名, 人数, 班会内容. Lists various branch meetings across different regions like 沼田東, 沼田西, 沼田南, etc.

片品 越本地区



インフルエンザ班会
予防接種と学習で健康管理の意識が高まりました。

新治 布施宿合同



あいうべ体操・口福カルタ／義歯の話
体操やカルタで楽しく盛り上がりました。

水上 小日向合同



体組成・足指力チェック／あいうべ体操
病気予防に、お口の体操で免疫力を高めました。



おらがまちの 班会あれこれ

沼田南 鍛冶町10



大腸がんチェック・糖尿病の話
生活習慣病の予防に、効果的な食事・運動を学びました。

利根北 穴原



みそ汁塩分チェック・骨密度測定
適切な塩分量を学び、食生活を見直す機会になりました。

10月から始まった短時間通所リハビリ
利用者さんの感想

- 歩行に自信がないと、どうしても外出が控え...
● 親切に指導してくださり、何の不安もなくリハビリを行うことができます。
● 最初は疲れましたが、2回3回と運動した後、体が軽い感じがします。
● まだ数日だけですが歩きが良くなってきているし、腕も動かすのがだいぶ楽になりました。

第3回 健康チェックサポーター
養成講座のご案内

日時 2014年2月8日(土) 13:30~16:30
場所 研修棟 講堂
内容 ①減塩について(みそ汁塩分チェック)
②健康チェック(血圧測定・足指力・尿)
③歯磨き実習
定員 30名(定員になり次第 締め切り致します)
参加費 500円
持ち物 ご家庭で作られたお味噌汁(100g)
申込締切 2014年1月30日(木)
問い合わせ・申込 ☎22-2300 組織部 金井・原澤
* 受講されたことがある方も参加可能です。

～福島のこと・
チェルノブイリのこと
放射線の健康への影響について～
振津かつみ医師 講演会

日時 2014年1月25日(土)
受付 13:30～
場所 中央公民館 3階 第一講義室
参加費 無料
主催 「放射能から子どもたちを守る沼田の会」

素材のやさしい甘味が溶け込んだ軽いクリームソース
今月の料理 カニとかぶのリングイーニ
材料(2人分) 555kcal
リングイーニ(パスタ)・・・140g
カニの缶詰・・・100g
かぶ・・・1個 水菜・・・小1/2束
にんにく(みじん切り)・・・小さじ1
アンチョビー(フィレ)・・・1枚
オリーブ油・・・大さじ2
チキンブイヨン・・・1/2カップ 生クリーム・・・1/4カップ
塩・・・適量 あさつき(小口切り)・・・少々

- 作り方□ (栄養課 阿部 健児)
①カニは軟骨を取りながら大きくほぐし、かぶは茎を切り皮をむき、8等分のくし形に切る。水菜は5cm長さのざく切りにする。
②フライパンに、にんにくのみじん切りとアンチョビー、オリーブ油を入れて弱火にかける。木べらでアンチョビーをつぶしながらじっくり炒める。
③②のにんにくが薄く色づきはじめてからカニ肉を加えてさっと炒め、2/3量は飾り用に取り出す。
④③のフライパンにチキンブイヨンとクリームを加えて中火でとろみがつくまで煮詰める。
⑤たっぷりの塩湯にリングイーニとかぶを入れてゆで、8分たったらかぶを取り出して④に加え、木べらでつぶすようにしながら混ぜ合わせて塩味をととのえる。
⑥茹で上がったリングイーニを④に加え、水菜も加えて手早く混ぜ合わせて皿に盛りつける。
⑦③で残しておいたカニ肉をのせ、あさつきを散らして仕上げる。

「川田支部たまり場」の用具募集
川田支部では、上川田新田に1月より「たまり場」を開所し健康班会・オセロ教室・健康マージャン教室・カラオケ会などの開催を計画しています。つきましては、眠っているマージャン用具(テーブル・マット・パイ)及びオセロ用具を、無料提供して下さる方は、組織部(22-2300)までご連絡ください。

利根保健生協60周年記念事業 講演会開催のお知らせ
利根保健生協の歴史と活動に学ぶ集いの第四・五回として、篠崎次男さん・日野秀逸さんをお招きします。往時の利根保健生協の外部から見たお二人から、利根保健生協の意義や今後の期待について語っていただく内容となっておりますので、みなさまお誘い合わせの上、ご参加ください。
日時: 2013年12月21日(土) 14:00～
会場: 利根中央病院 研修棟講堂
講師: 篠崎次男さん (元立命館大学教授、元日本生活協同組合医療部会事務局長)
日時: 2014年1月11日(土) 14:00～
会場: ホテル ベラヴィータ
講師: 日野秀逸さん (東北大学名誉教授、元医療福祉生協連副会長)
両会とも入場無料です。講演会に関するお問い合わせは組織部(22-2300)まで。