

利根保健生協 2014年4月現勢

生協組合員 27,871人
 出資金額 1,386,634,000円
 平均出資金額 49,751円

理事30名 監事3名 総代204名 班長1414名

一坪増資運動 1,190人から
 (2014年5月22日現在) **2,643坪 (10,572万円)**

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 22,000 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
 とねね診 療 所 ☎(24)1202
 生協みなみ歯科 ☎(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/>



多彩な内容で 広がる班会

月間での班会開催は200回以上、各支部10班以上を目標にしています。なかなか人が集まらないとお悩みの方は、いくつかの班が集まり開く「合同班会」がおすすです。水上支部の藤原地区では「ご近所さんと楽しく健康づくりをしよう」との呼びかけで合同班会が始まり、理学療法士

の「骨盤のゆがみを直す体操」で気持ちよく身体を動かしたあと、お茶会で交流がさめました。

独居高齢者世帯が増えているなかでは、気軽に集まりおしゃべりやお茶飲み、食事会など交流の場も班会になりま

す。支えあい・見守りの場として元気を確認しあいましう。

また、たまり場となる生協本部・各事業所併設の組合員ホールを活用した「趣味の集まり」では、体操・手芸・絵手紙・俳句会・ヨガ・太極拳など多彩な内容での交流が広がっています。

3人集まれば班会、ご相談は組織部(☎22・2300)まで。

顔の見える支部づくり

医療福祉生協連の「1支部あたりの組合員を1,000世帯以下にしよう」の方針をうけ、利根保健生協では5カ年計画(2013~2017年)の中で、「組合員の顔が見える支部活動へ転換をめざし、支部分割

を」と提起がされています。現在、21支部のなかで組合員が1,000世帯を超える支部が9支部あります。なかでも一番大所帯の新治支部では、分割の実現に向けて検討が深まっています。

ふれあいを大事に

来年7月の竣工に向けて新病院建設は順調にすすんでいます。

この月間で、組合員のみなさんに現病院と新病院の「地域での役割」を丁寧にお伝えすることを、地域とのふれあいを大事にして、増資協力をひろげることなどを目的に「地域訪問」にとりくんでいきます。ご協力をお願いします。

6~7月 支部づくり・班づくり・班会開催月間

3人集まれば班会

地域で支えあい・見守り

全国の医療福祉生協では、毎年6~7月を「支部づくり・班づくり・班会開催月間」としてとりくんでいます。

利根保健生協では、新病院建設という大事業にとりくむなか今年度の目標のひとつに、大きな支部では分割を視野に入れ、一人ひとりの組合員さんとのつながりが持てる支部づくりにとりくんでいきます。

群馬県と「見守り協定」締結

当生協は、機関紙「利根の保健」配布時の声かけをすすめています。

3月27日、群馬県と「消費者被害防止に関する見守り協定」をむすびました。

今後は、消費者被害にあわなためのお知らせや、消費者被害と思われる場合には消費生活センターを紹介するなどにもとりくんでいきます。



501人で「第6回グラウンドゴルフ大会」

5月9日、みなかみ町ホッケー場で「第6回グラウンドゴルフ大会」が501人の参加で開催。最後のプレー中は、雨・突風にあいながらも続行という頑張りでした。休憩時間を利用した健康チェックには延べ160人。特設窓口では組合員加入や増資協力がありました。利南支部が出店のうどん・焼きまんじゅうも大好評でした。

- 成績 (敬称略)**
- 団体 優勝 月夜野西支部
 - 準優勝 薄根支部
 - 三位 新治支部
 - 個人 男子の部
 - 優勝 杉木 輝夫 (月夜野西)
 - 準優勝 桑原 留造 (片品)
 - 三位 中村 治作 (新治)
 - 個人 女子の部
 - 優勝 長嶋みつ子 (沼田南)
 - 準優勝 河合 幸子 (薄根)
 - 三位 田村美智子 (新治)
 - 特別賞(最高齢者)
 - 星野寅雄(88歳・利南)
 - 星野フサ(90歳・利南)

利根中央病院 3.11震災支援活動に「厚生労働大臣感謝状」

3年前の東日本大震災支援活動に対する「厚生労働大臣感謝状」の伝達式が、5月1日群馬県庁で行われ利根中央病院として受領しました。

本状は、当院DMAT(災害医療派遣チーム)が、震災当時の宮城県での病院支援活動、南三陸町での医療救護活動、南相馬市からの入院患者広域搬送支援活動等をおこない評価されたものです。

引き続き、カンパ活動等の支援を行っていきますので、組合員みなさまのご協力をお願いします。

左から片野健康福祉部長、関原外科部長、宮本師長

あぜ道

「組合員通院支援」は申込者が1000人を超えた。4月の利用は「個別」1日平均約30人、湯原・利根歯科・病院の「水上コース」は一日に5~6人。月曜から金曜の運行である。4月22日(火)は個別54人+コース11人計65人で記録を更新中

▼独居高齢者、家族送迎の都合のつかない方の利用が多い。「子どもが渋川に引越して通院できないかと思っていたが、通院支援のおかげで、通院ができる」「朝はバスがないので」「電車の時間を気にしないで済む」「運転していたが心配になってきた」「タクシーで月2回の受診に八千円位かかる」「バスはステップが高くて乗れない」等、利用者からの「本当に助かる」「組合員でよかった」の言葉はわたしたち職員のみならず、利用者による2013年度1年間の出資件数は652件で金額は951万円を超えた。新病院建設成功に向け、さらに増資をお願いしたい▼今まで対応できなかった車椅子のままの送迎(福祉有償運送)有料介護タクシー)を今年度は開始する。ただし事前予約で一定の負担が必要となる。また、新病院への利根保健生協による独自の通院シャトルバスの検討も進めている▼今後も、どのようにしたら利用し易い通院支援になるか検討していきたい。とくに新病院への通院支援のあり方に対して支部会議や班会でも話題にしたい。ただけとありがたい。(関)

医療相談室

TCHってなに？
若いうちから癖を直してリラックス



利根歯科診療所 歯科衛生士 井上 未来

6月は歯の衛生週間があります。お口の中の病気といえ、むし歯と歯周病の二つが広く知られていますが、いまTCHが注目されています。

TCHとは、Tooth Contacting Habit(歯列接触癖)の略で、上下の歯を「持続的に」接触させる癖のことです。何もしていないとき人間の上下の歯は接触していません。くちびるを上下閉じていても上下の歯は触れていないのです。

たとえば、考え事をしているときなどに上下の歯を触らせたままにしているのでしょうか？

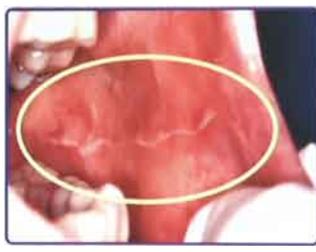
TCHの問題点

上下の歯は会話や食事をする際の接触する時間を含めても一日20分程度が正常だと言われています。

上下の歯の接触と聞くと一般的には「かみしめ」や「食いしばり」を思い浮かべる方が多いと思いますが、実際にはグッと強い力でなく上下の歯が接触する程度の力でも口を閉じる筋肉は働いてしまうのです。

TCH チェック方法

- ①姿勢を正しくして正面を向き、目をとじる
②唇を軽く閉じる
③上下の歯が接触しないように軽く離す



【頬の内側】 (図1) TCHで出来た圧痕



【舌】 (図2) 舌にも圧痕が！

◆利根歯科診療所 こども歯の保健教室◆
日時：7月5日(土) 13時20分～ 場所：利根歯科診療所
◆みなかみ歯科診療所学童歯の保健教室◆
日時：8月11日(月) 14時～15時30分

◆創立60周年記念事業 昔の遊び教室◆
内容：折り紙、ブンブンゴマ作り、切り紙、ベーゴマ、お手玉、紙芝居他、糸賀院長による聴診器やポータブルエコー体験

◆はばたけ地域連絡会第10回総会のお知らせ◆
※精神障害者と家族、医療関係者、ボランティアで活動中の団体です。
日時：7月20日(日) 13時～16時



(図3) すり減ってしまった歯

痕ができません(図2)。ただし痕があるからと言ってかならずTCHがあるわけではなく、(図1・2とも)「NHKきょうの健康」3月

TCHがある人の口の中

常に頬に歯が押し付けられているので頬の粘膜に圧痕がでる(図1)、舌が緊張してることが多いので舌にも圧痕がでる(図2)。

対策

TCHは無意識な習慣なのでやめようとしてもすぐによめられるものでもありません。日常生活のストレスを分散させるためにTCHをしてしまっている

毎日やろう! あいうべ体操
①「あー」と口を大きく開く
②「いー」と口を大きく横に開く
③「うー」と口を強く前に突き出す
④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

お口まわりを「安静な状態」へ

TCHの改善方法として、パソコンやテレビの隅に目印となるところに「歯を離す」と書いたふせんなどを貼っておき、それを見たら上下の歯を離すということを繰り返していき、徐々に歯が接触している時間が短くなりま

なかまの作品

俳句

蒸籠の吹き上ぐ息や柏餅 沼田高橋町 生方 辺秋
田植絶ゆ汚染田土をはがしても 沼田高橋町 永井 永陽
吟行会もみじ若葉を傘にして 沼田高橋町 片桐 初恵

短歌

庭先につつじの紅く咲き匂ふ若き逝きたる夫の命日 沼田市上原町 吉野 秋子
四百年ときを重ねし公園に色とりどりのつつじ花 沼田市高橋町 笛木 睦子

川柳

頭では判っていても許せない 沼田市薄根町 加瀬田フサエ
お城より人と町見よ新市長 沼田市薄根町 宮下 筆彰

作品集 俳句(当季雑詠)・短歌・川柳をお寄せ下さい。
連絡先を記入してください。毎月15日締切。
郵送先 〒378-0053 沼田市東原新町一八六一の一