

利根保健生協 2014年10月現勢

生協組合員 ……28,143人  
 出資金額 ……1,423,895,000円  
 平均出資金額 ……50,594円

理事29名 監事3名 総代203名 班長1406名

**一坪増資運動** 1,463人から  
 (2014年11月22日現在) **3,198坪 (12,792万円)**

# 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 22,100 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/>



訪問前の打ち合わせ (月夜野東支部)

今年度の生協強化月間は新病院建設を成功に導く7億円増資に目途をつけるため、各支部が全組合員訪問をめぐりくみを広げてきました。

生協創立60周年記念にふさわしく年度目標を達成するため、11月理事会では、来年2・3月にも60周年記念式典などを節目とした「60周年記念増資月間」とりくむことを確認しました。

加入・増資で安心の保障

月間の追い込みとなる11月14日、月間目標をやり上げるための正副支部長会議が開かれました。原田専務は「11月理事会を一週間早めて開催し、月間のやり残しをやり切ることを10月理事会で確認した」と理事会の強い決意を報告。

これを受けて、率直な議論が交わされました。新治の須川支部では「約80%の訪問を達成した。高齢化にともない、毎年千円を出すのも大変なのが痛いほど分かる。国民年金が大半の農村地域では出資したいができないのが現状」

毎年成果をあげている月夜野東支部では、総代不在地域を土曜日の午後、5組に分かれ支部役員と職員で訪問。事前に訪問ピラを配布しておいたため、早速お金と組合員証を用意して出迎えてくれる組合員さんもいました。「通院支援の申し込みをしただけで、すぐに係から連絡が入った。地域を知る組合員が、通院支援や地域で行っている配食サービスなど、対話を通してその人の事情に合わせたお知らせをすることが大切だと感じた。訪問することで地域での組合員さ

今年度は訪問活動への職員参加も「さらめき祭」以降活発化。日常業務の関係で都合がつかないときは、他職場と連携し出向くことも増えてきました。また、地域に出ることで「新病院完成を喜ばしみにしているよ」「通院支援は非常に助かっている」など、多くの期待の声を聞くことができ、職員にとって大きな励みとなる月間にもなりました。

理事会は目標達成に向け、

**地域の期待 大きな励み**

今年度は訪問活動への職員参加も「さらめき祭」以降活発化。日常業務の関係で都合がつかないときは、他職場と連携し出向くことも増えてきました。また、地域に出ることで「新病院完成を喜ばしみにしているよ」「通院支援は非常に助かっている」など、多くの期待の声を聞くことができ、職員にとって大きな励みとなる月間にもなりました。

理事会は目標達成に向け、

**一坪増資運動 成功の「かなめ」**

2012年9月末から、9千坪の新病院建設用地代3億6千万円を、一坪4万円、9千坪分の増資でまかなう「一坪増資運動」をすすめてきました。

総代宅に「機関紙を見て一坪増資を知った。年金暮らしなので少しずつよい積立なら、自分もできる」と話がありました。

建設資金として、この運動が「かなめ」になります。組合員みなさんのさらなるご協力をお願いします。

●受付期間 2016年3月31日まで  
 ●何坪でもかまいません。  
 ●金融機関の自動振替口座を利用して毎月出資金を積み立てていた「積立増資」でも結構です。(利根郡信用金庫、利根沼田農協、群馬銀行は手数料無料)

## つながり広がる 地域訪問

### 60周年記念の成功めざして

「60周年記念」の特別月間を予定しています。「伝える・つながる」訪問活動を重視し、年度目標達成に向けて協同のとりくみを広げましょう。

### 年末年始診療案内

**利根中央病院 (外来診療)**  
 12月30日(火)～1月3日(土) 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・生協みなみ歯科**  
 12月30日(火)～1月3日(土) 休診

**片品診療所 (医科・歯科)**  
 12月30日(火)～1月3日(土) 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(木)～1月3日(土) 休業  
 \*ただし、短時間通所リハビリは12月30日(火)～1月3日(土) 休業

**【とね診療所】**  
 12月30日(火)～1月3日(土) 休業

**【とね訪問看護ステーション(沼田・片品・みなみ)】**  
 12月30日(火)～1月3日(土) 休業  
 \*ただし、沼田・みなみは2日(金)営業

**【とねホームヘルパーステーション】**  
 12月30日(火)～1月3日(土) 休業

### 創立60周年記念式典・組合員演芸大会のおしらせ

【日時】2015年2月15日(日) 受付開始 9:00  
 開会 10:00～17:00 予定

【場所】利根沼田文化会館 大ホール

午前 9:45 オープニング (沼田中学校吹奏楽部)  
 利根保健生協60周年のあゆみ  
 アトラクション(ナターシャ・グジー)  
 バンドウラの演奏と歌

午後 12:45 組合員演芸大会

写真展 会場内にパネル展示

【お問い合わせ】  
 60周年記念事業実行委員会事務局  
 ☎0278-22-2300 (大野)

\*駐車場がたいへん混み合うことが予測されます。なるべく乗り合わせでのご来場をお願いします。

### 生協創立60周年記念行事

今年度の生協創立60周年にあたり、2015年2月15日(日)、利根沼田文化会館の大ホールにて「記念式典及び組合員演芸大会」を行います。

これまでの歩みを確認し合い、建設中の新病院成功に向け「事業と運動」を飛躍させる場としましょう。ぜひ、誘い合って参加下さい。

**あぜ道** 11月2日、「社会情勢をふまえて新病院に向け、私たちのめざす看護を明確にすること」を目的に、看護部長・主任研修会を45名の参加で開催しました。▼研修会では、「福島は今、原発震災から3年7か月」、「新しい時代(地域包括ケア時代)」と看護師の役割の2本の講演を聞きました。「福島原発は、人間の生活を根底から壊し、憲法に保障された権利をすべて失ってしまった。なぜ日本にこんなにくさくさの原発が設置され、安全性がおろそかにされてきたのか、その背景はどんな政治や経済問題があったのかきちんと知ること」▼「情勢は激変の時代。安倍内閣の暴走政治への対抗。大企業利益優先でなく、国民に利益が還元できる、憲法に依拠し社会保障をよくする運動。困難を全国の仲間と知恵と連帯の力で克服してきた実践を次世代へ語り伝えること。看護幹部としての成長と役割を担うために情勢を、民医連を学び続けよう」と課題とエールを投げかけてくれました▼福島原発や沖繩の基地問題には胸がうたれ、平和活動の重要性を再確認。大企業利益優先には腹が立ち、患者さんの立場に立った看護を実践するために憲法を学び、情勢を知ること。私たちがめざす地域包括ケアは、公的責任で、住み慣れた地域で、誰もが健康で、安心して暮らし続けられるまちづくりをめざすこと。困難な人を目に向け支援することを実感することができた研修会でした。(金)



### コープいわて「ふれあいサロン」支援に参加

11月20日(木)利根中央病院 研修棟講堂にて、理事会平和・社保委員会主催の第2回社保学校がおこなわれました。今回は映画「シッコ」の上映会を企画し、参加者は、お米と寄付金をもちよりました。アメリカ合衆国の医療制度とカナダ・キューバ・イギリス・フランスの医療制度との対比を行った医療問題をテーマにしたドキュメンタリー調の映画でした。

アメリカ合衆国はユニバーサルヘルズケア制度がない唯一の先進

国。民間保険に入れない人はおよそ500万人。貧困層でなくても、過去のわずかな疾患を探索され保険への加入を拒否されたり、保険金の支払いを拒否される人は多い。同じ先進国でも医療費の自己負担がなかったり、子供や高齢者は無料、出産費用まで支払がないう国もありました。

日本の医療制度が今後も後退することなく、子供や高齢者へ負担のかからない制度にしていかなければならない。

コープいわて主催の「ふれあいサロン」支援の3クル目には、11月11日から1泊で組合員1人、職員3人が参加しました。

2日目には、4カ所の「ふれあいサロン」に、盛岡コープのボランティアさんと支援にはいりました。利根の4人は二日市・長部サロンの2組に分散。長部サロンでは、コープで用意した手芸製作を私たちが一緒に作製しました。今でも不自由な生活であるにもかかわらず皆さん温かく笑顔で接していただき東北の方の力強さを感じました。同時に高尾山から山伏の方や岩手県水沢より踊りやマジックの披露などがあり、まだまだ全国から支援があることも知りませんでした。

実際に自分の目で現状を見ることの重要性和震災の被害や現状を語り継ぎいつまでも忘れないでいることが大切であると感じました。

11月16日(日)に片品支部研修旅行が行われ、18人で福島県南相馬市へ行って来ました。今年で3回目となる支部研修旅行ですが、みんなで原発の勉強をしようとDVDを持っていく人がいたり、早起きして人数分の饅頭を作ってくる人がいたり、今年も交流を深めることができました。

福島では原発に近い双葉町、浪江町を通りました。国道は通過できるものの、脇道や家屋への入り口には鉄柵がされており、進入ができないようになっていたり、がれきの撤去は進んでいましたが、駅の駐輪所の自転車はその時のまま放置されていました。原発により住めなくなった街を見ることによって、原発の恐ろしさを痛感しました。

11月18日(火)事故後3年8ヶ月が経過した現地を視察し学習してきました。行きの車中ではいわき市から自主避難した前橋在住の丹治杉江さんから、「福島は今も原発震災から3年8ヶ月」と題して講義。広島原爆の原爆被害との比較でセシウムでは168倍、1年後の放射線残存量では約百倍もの放射性物質を残したとか、避難先の問題、保障問題、除染の費用が高額の事など説明していただきました。いわき市から同乗した原発の安全性を求める会等で中心的な存在の伊東達也さんに解説を

まだまだ時間がかかることを痛感しました。

2日目には、4カ所の「ふれあいサロン」に、盛岡コープのボランティアさんと支援にはいりました。利根の4人は二日市・長部サロンの2組に分散。長部サロンでは、コープで用意した手芸製作を私たちが一緒に作製しました。今でも不自由な生活であるにもかかわらず皆さん温かく笑顔で接していただき東北の方の力強さを感じました。同時に高尾山から山伏の方や岩手県水沢より踊りやマジックの披露などがあり、まだまだ全国から支援があることも知りませんでした。

実際に自分の目で現状を見ることの重要性和震災の被害や現状を語り継ぎいつまでも忘れないでいることが大切であると感じました。

11月16日(日)に片品支部研修旅行が行われ、18人で福島県南相馬市へ行って来ました。今年で3回目となる支部研修旅行ですが、みんなで原発の勉強をしようとDVDを持っていく人がいたり、早起きして人数分の饅頭を作ってくる人がいたり、今年も交流を深めることができました。

福島では原発に近い双葉町、浪江町を通りました。国道は通過できるものの、脇道や家屋への入り口には鉄柵がされており、進入ができないようになっていたり、がれきの撤去は進んでいましたが、駅の駐輪所の自転車はその時のまま放置されていました。原発により住めなくなった街を見ることによって、原発の恐ろしさを痛感しました。

11月18日(火)事故後3年8ヶ月が経過した現地を視察し学習してきました。行きの車中ではいわき市から自主避難した前橋在住の丹治杉江さんから、「福島は今も原発震災から3年8ヶ月」と題して講義。広島原爆の原爆被害との比較でセシウムでは168倍、1年後の放射線残存量では約百倍もの放射性物質を残したとか、避難先の問題、保障問題、除染の費用が高額の事など説明していただきました。いわき市から同乗した原発の安全性を求める会等で中心的な存在の伊東達也さんに解説を

このあと「福島原発避難者訴訟」の原告団長の早川篤雄さんが住職をつとめる宝鏡寺で昼食、休む間もなく早川さんの40年前からの原発運動の話や原発公害訴訟、そして、

事故後は汚染物を入れたコンテナの置き場として自身の田畑をいち早く提供したことなどの話を聞きまし。原発事故が起きてしまえば、その地域は半永久的に住めなくなる。その広さはこの辺に例えると、前橋、伊勢崎市を合わせた程の広さになるそうです。(杉木)



### 利根保健生協創立60周年企画 第2回「社保学校」開催

11月20日(木)利根中央病院 研修棟講堂にて、理事会平和・社保委員会主催の第2回社保学校がおこなわれました。今回は映画「シッコ」の上映会を企画し、参加者は、お米と寄付金をもちよりました。アメリカ合衆国の医療制度とカナダ・キューバ・イギリス・フランスの医療制度との対比を行った医療問題をテーマにしたドキュメンタリー調の映画でした。

アメリカ合衆国はユニバーサルヘルズケア制度がない唯一の先進

国。民間保険に入れない人はおよそ500万人。貧困層でなくても、過去のわずかな疾患を探索され保険への加入を拒否されたり、保険金の支払いを拒否される人は多い。同じ先進国でも医療費の自己負担がなかったり、子供や高齢者は無料、出産費用まで支払がないう国もありました。

日本の医療制度が今後も後退することなく、子供や高齢者へ負担のかからない制度にしていかなければならない。

11月16日(日)群馬県公社総合ビルにて、「人権としての医療・介護そして福祉シンポジウム」が162人の参加で開催されました。

基調報告では、全日本民主医療機関連合会の事務局次長岩須靖弘氏が「人権としての医療・介護保障をめざす」民医連

の提言の意義と構成について発言。私たちの取り組みとして、無料低額診療事業では、全国民医連の実施状況、県内4法人の報告があり、憲法アンケートの結果報告もされました。

シンポジウムでは、子どもの貧困・生活実態について全群馬教職員組合副執行委員長・小野里隆氏、認知症介護の実態・問題点について群馬県議会議員・大沢幸一氏、働くものの生活と健康問題について反貧困ネットワークぐんま事務局長・仲道宗弘氏から報告が行われました。

今、教育現場で起きている事例から、親の貧困が子供への貧困となり再生産されてしまっている。最後に岩須氏「日本の貧困率は年々高まる傾向にあり、労働者の給与所得も低下し、非正規労働者の総数は2042万人、雇用者全体に占める割合は38.2%。また国民健康保険の滞納世帯は372.2万世帯。会場からの発言として、「住んでいる地域では人口が7000人から3000人へ減っている。スタンドも0になり、中学校も合併してなくなる。これからの地域づくりをどうしたらよいのか?」「格差から差別になってきている。自分たちもよく考えて行動に移していく必要がある」。最後に岩須氏より、「医・食・住のネットワークでシンポジウムを継続することが必要」と発言がされました。



### 群馬から発言!!のちのちの格差を是正する

くは、認知症者の「人間の尊厳」が尊重されなければならぬ。

日本の貧困率は年々高まる傾向にあり、労働者の給与所得も低下し、非正規労働者の総数は2042万人、雇用者全体に占める割合は38.2%。また国民健康保険の滞納世帯は372.2万世帯。会場からの発言として、「住んでいる地域では人口が7000人から3000人へ減っている。スタンドも0になり、中学校も合併してなくなる。これからの地域づくりをどうしたらよいのか?」「格差から差別になってきている。自分たちもよく考えて行動に移していく必要がある」。最後に岩須氏より、「医・食・住のネットワークでシンポジウムを継続することが必要」と発言がされました。

くは、認知症者の「人間の尊厳」が尊重されなければならぬ。

日本の貧困率は年々高まる傾向にあり、労働者の給与所得も低下し、非正規労働者の総数は2042万人、雇用者全体に占める割合は38.2%。また国民健康保険の滞納世帯は372.2万世帯。会場からの発言として、「住んでいる地域では人口が7000人から3000人へ減っている。スタンドも0になり、中学校も合併してなくなる。これからの地域づくりをどうしたらよいのか?」「格差から差別になってきている。自分たちもよく考えて行動に移していく必要がある」。最後に岩須氏より、「医・食・住のネットワークでシンポジウムを継続することが必要」と発言がされました。

**24時間蓄尿塩分チェックを行います。**

今年度は100人目標にとりくみます。内服中の方も可。各支部には、日程ごとに容器を渡していきます。個人での希望も受付いたします。

～方法～

容器は生協本部の組織部にありますので、とりに来てください。

**24時間尿の回収日**

2015年1月9日(金)  
2015年2月9日(月)

【お問い合わせ】  
☎22-2300(組織部)

**60周年記念行事講演会 「食べられる口づくり」**

おいしく長生きのまちづくりを目指して **参加費無料**

在宅、施設、病院等での口腔ケア、家族や地域と連携活動の取り組みを学びましょう。

**日 時** 2015年1月18日(日) 14:00~17:00

**会 場** Dylan 沼田市桜町

**講 師** 黒岩恭子先生 (村田歯科医院長:神奈川)

【申し込み】  
利根歯科診療所: ☎24-9418  
生協みなかみ歯科: ☎25-3399  
利根保健生協本部: ☎22-2300(組織部)

- ▼10月の新加入者は名義変更を含めて178人でした。(敬称略)
- (沼田東支部) 和野 絹子、石坂 貞子、新井 芳子、田中 昌弘、千明カズ子、堤 さち子、大塚 拓也
  - (沼田中支部) 小野 幸江
  - (沼田西支部) 町田 一昭
  - (沼田北支部) 青柳 裕子、青木ヤエ子、青木ゆかり
  - (利根南支部) 本岡 一恵、戸部 里子、平井 弘子、星野のぶ子、星野 保富
  - (池田支部) 大島 恭子、岡崎 けさ、大出はつ子
  - (利根北支部) 金子ひろ子、金子 訓一、金子 清
  - (利根南支部) 金子 久江、金子トヨ子
  - (利根南支部) 鈴木 圭子
  - (片品支部) 星野 千賀子、星野 千賀子、倉田 房江、星野 重雄、星野 重雄、萩原 静子、須藤 学
  - (川場支部) 星野 治子、角田 洋大
  - (白夜野東支部) 鶴洲 優、大島美津枝、真庭 和夫、井上 さだ、今井ふみ子、杉山久美子、高橋 和人
  - (白夜野西支部) 田宮 卓真
  - (須川支部) 河合伸一朗、山崎 三子、山崎 俊明、友廣 三三、中島よし子、朝倉 とも、岸野ミヨキ、水之上 忠昭
  - (水之上支部) 内海 博光、小野 忠昭

### ようこそ新しい仲間 10月の新加入者

医療相談室

冬場の料理と塩分について  
お鍋の塩加減に御用心



利根中央病院 栄養課管理栄養士 芹川 梢

寒さも厳しくなり体が温まる料理が美味しい季節になりました。冬の料理の定番でもある「鍋料理」に旬の野菜やきのこ類、旨味成分がたくさん入った鶏肉や鯛・かき・はまぐりなどをたっぷり入れて、食卓を囲んでいる家庭が多くなっているのではないのでしょうか。大変人気の鍋料理ですが、意外と塩分量が多く、注意が必要です。

人気の「鍋」と塩分

鍋の味の素となるスープは「ちゃんこ鍋」「キムチ鍋」「豆乳鍋」「トマト鍋」「寄せ鍋」など様々な種類が販売されています。味は好みで選んでいいのですが、キムチ鍋は約6g、ちゃんこや寄せ鍋は4g、豆乳やトマト鍋は約3gと、一人前(250ml)の塩分量がそれぞれ違うので、商品に書かれている成分表示などを確認しながら選ぶと良いでしょう。

日本人の食塩摂取基準

厚生労働省の発表した2015年版の塩分摂取目標量は1日あたり男性8.0g未満、女性7.0g未満とされています。栄養調査の概要では1日あたり男性11.3g、女性9.6gで目標量より多くなっています。体の中に塩分が多くなると血圧も高くなり脳や心臓の病気を引き起こしやすくなりますので減塩を心がけていくことが大切になります。

肉や魚・野菜の旨味を生かした水から煮立たせる「水炊き」は、薬味にもみじおろし、あさつき、ゆず、かぼす、すだちなどを使うとアクセントにもなり薄味でもおいしくいただけます。

厚労省の発表した2015年版の塩分摂取目標量は1日あたり男性8.0g未満、女性7.0g未満とされています。栄養調査の概要では1日あたり男性11.3g、女性9.6gで目標量より多くなっています。体の中に塩分が多くなると血圧も高くなり脳や心臓の病気を引き起こしやすくなりますので減塩を心がけていくことが大切になります。

1回までにし、麺類の汁は飲まないようにしましょう。肉や魚などは醤油などの漬け込みは止め、表面だけにしましょう。④ドレッシング、マヨネーズ、ソース、しょうゆはかけ過ぎないようにしましょう。⑤香味野菜、香辛料などを上手に使いましょう。⑥減塩調味料や旨味成分が多い旬の食材を使いましょう。⑦買物をする時は商品の塩分表示をみまじょう。⑦カリウムを積極的にとりましょう。

カリウムの多い食材

- かぶ、大根、カリフラワー、からし菜、菊の花、くわい、小松菜、春菊、体菜(たいさい)、人参、白菜、はす、ねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、芽キャベツ、納豆、アボカド、鯛

適度なカリウム摂取

カリウムは細胞内液の浸透圧が一定に保たれるように調節し、塩の成分の一部であるナトリウムを体外に排泄させ、心臓や筋肉機能を調節する役割もしているミネラルです。カリウムは野菜や果物、大豆製品などに含まれています。冬野菜もカリウムは多いので鍋料理はもちろんサラダやお浸しなど毎日食卓に取り入れてみてください。(左参照)

せせらぎ

支部のみんなとこれから

沼田市白沢町上古語父

藤井工ミニ子さん



総代就任3年目。一昨年行った「利根の保健」未配布地域の訪問では、地元の人脈を活かして世話人を探し、一部地域で配布が復活しました。また、11月にJA農業まつりの一角を借りて行った白沢支部のまちかど健康チェックではJAとの話を進め、開催の原動力となりました。他の役員の支えもあり、今

春からは支部長を務めています。健康まつりに出店したパザーでは、二年連続で完売を達成しました。支部をあげて元気な取り組みが続いており、来年も支部のみんなと相談しつつ、今年実施のできなかった骨密度や血管年齢測定を行いたいと抱負を語っています。

健康そこが知りたい!

組合員の健康

9月号の医療相談室に掲載されたサルコペニアの記事を読み、加齢や運動不足、低栄養等でおこる筋力低下が、肺炎や寝たきりの原因となることわかりました。

しかし、「低栄養」がどういう状態なのか、筋力アップのための運動や食事の具体例はどんなものがあるのかがよくわかりませんでした。予防や改善に役立てたいので教えてください。(沼田市沼須町・70代女性)

年齢、性別、疾病等によっても変わりますが、一概に言うことはできませんが、厚労省が発表している高齢者の運動目標例として、一日10分程度のストレッチや体操、一日20分程度の散歩やウォーキング

一週間に2回程度の足や胴体の筋力トレーニング

一週間に3回程度のレクレーション活動や軽スポーツ

4つがあがっています。自宅にこもりがちなのは、年齢や能力に応じた仕事やボランティアへの参加、趣味の教室や映画等へ行くことも運動になります。

「低栄養」については、一般的に、体重が半年間に2〜3kg低下した方やBMI(体格指数)が18.5未満の方はあてはまると判断されます。低栄養を改善するには特定の食物だけを食べればよいということはありません。その人が抱えている病気に合わせ、バランスよく食事をすることが大切です。(利根中央病院リハビリテーション科・言語聴覚士・原澤陽二)

※BMIは体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))で算出する値で、身長に対して体重が標準的かどうかを測ります。

なかまの作品

俳句

はたはたと風の祭りの紙垂鳴けり 沼市高橋町 木暮 一夫  
紐付の手袋編んで孫の手に 沼市下沼町 丸岡 勇吉  
紅葉の山に影して雲の行く 沼市榎野 星野 英子  
リハビリを待ちをり杖と毛糸帽 沼市榎野 小林 和美  
昨日より濃き紅葉見る目覚めかな 沼市榎野 加藤 楓子  
大空のひと筆書きや秋の雲 沼市榎野 星野 楓子  
朝仕事夜明けの月が我を追ふ 沼市榎野 小林 江子  
紅葉今盛りですよと応へけり 沼市榎野 金子 笑子  
秋深しまだまだ元氣母の声 沼市榎野 桑原 球  
後継を育てて師走の畑に立つ 沼市榎野 増田 耕寿  
一礼し母爽やかに退院す 沼市榎野 吉澤 章子

短歌

立冬の過ぎし九沼しずまりて散りし紅葉は水面にひかる 沼市高橋町 笛木 力三郎  
冬に入る兆しあらわな泉境の連山晴れて飛ぶ鳥もなし 沼市高橋町 田島 智恵  
香りたつ六十本の赤きバラ吾の還暦に夫より贈らる 沼市上沼須町 大竹 春江  
天命を風の如くに去り逝きし夢で温和な師の姿見る 沼市岡谷町 大嶋 愛子  
「ホラおばあちゃん」と曾孫は新しき冬服を見せ 沼市白沢町尾合 飯田 清子  
麦踏みれイジメと思へどさに非ずやがて根を張り 沼市川場湯原 宮崎 アイ  
堂々と立つ 沼市川場湯原 桑原 謙一  
今どこに居ると聞けばケイタイに孫の声あり 沼市川場湯原 桑原 謙一  
「ここだよ」と言う 沼市川場湯原 桑原 謙一  
昨日まで言葉交せし隣人が今日は柵で静かに眠る 沼市川場湯原 横坂 良子  
高く澄む空見上ぐれば湖底より遠く眺むる心地し 沼市川場湯原 滝田 茂子  
一年忌迎ふる姪の墓参り健やかなりし日の面影浮かぶ 沼市川場湯原 小林 民子  
初霜にたおれし庭の残菊を手折りて挿せば色のあざやか 沼市川場湯原 野島 幸恵  
芋がらを干し大根と干し柿も軒につるされ秋日暖か 沼市川場湯原 河合 なみ江  
幾度も息ととのへて土寄せし葱の白根はながく育ちぬ 沼市川場湯原 細川 のぶ子

川柳

一字一字拾ったタイプ懐かしい 沼市榎野 加瀬田フサエ  
蕪の根の長さばかりに気を採む大臣 沼市榎野 宮下 筆彰  
観劇も絵入団扇も命取り 沼市榎野 今井 栄一  
党名で期待持たせてまた消えて 沼市榎野 三國路青猿  
案の定環太平洋の低米価 高山村中山 木村 浅城

新年号

作品募集  
絵画、写真、書画、俳句、短歌、川柳、パッチワーク他  
各種作品をお寄せ下さい。締切り12月10日  
〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の二  
メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.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 classes and their details across different branches.

利南 栄町合同班



インフルエンザ・高齢者の肺炎/体組成チェック 重症化のサインを見逃さないように、お互いに気をつけようと話しました。

沼田東 健康班



体操(高齢者の筋トレ・365歩のマーチ等) 体操で足をしっかり動かして、転倒予防に取り組みました。

福寿草班



体操、昔の遊び/予防接種(インフルエンザ) 毎週木曜日、にぎわいで元気に体操をしている福寿草班。今回から体操のほかにお手玉やけん玉遊びも取り入れ、

今月の注目班



おらがまちの 班会あれこれ

水上 小日向班



笑いケア体操/体組成チェック みんなでホホ/ハ!! 体が熱くなるほど、おおいに盛り上がりました。

白沢 生枝合同班



骨粗しょう症について/骨密度チェック 骨を強くするのに効果的な食材と家でできる予防体操を学びました。

利根北 大楊合同班



インフルエンザ・肺炎について/大腸がんチェック 「感染しない・感染させない」を合言葉に、手洗いや咳エチケットを見直しました。

今月の料理 六淨豆腐のサラダ

材料(2人分)

- 六淨豆腐(乾燥)または高野豆腐...30g
大根...200g
きゅうり...1本
おろしにんにく...1/2片
しょうゆ...大さじ2
だし汁...大さじ2
ごま油...大さじ1/2
酢...大さじ1



(写真は高野豆腐使用)

中華風ドレッシング

作り方 (栄養課 春日 広光)

- ①六淨豆腐または高野豆腐(食べやすい大きさに切る)をたっぷりの熱湯で1~2分ひたし戻す。ざるにあけて、水気をきっておく。
②大根・きゅうりは、薄くスライスする。
③豆腐、大根、きゅうりをざっくり混ぜて、中華風ドレッシングをかけて完成!

\*六淨豆腐とは、水きりした豆腐に塩をあて、カチカチに乾燥させたものを薄く削った、削り節のような豆腐です。

Advertisement for 'Sukusuku Angel' featuring a photo of a baby and contact information for the editorial office.

Advertisement for 'Individual Class Health Check' (個人で 班で 地域で受けよう 組合員健診) with details on course options and fees.

Advertisement for 'Influenza Prevention Injection' (インフルエンザ予防注射を受けましょう!) with dates, times, and locations.

Advertisement for 'Notice of Hospital to Outpatient Prescription' (病院より院外処方のお知らせ) regarding the transition to outpatient prescriptions.