

利根保健生協 2015年3月現勢

生協組合員 ……28,328人  
 出資金額 ……1,458,660,000円  
 平均出資金額 ……51,491円

理事29名 監事3名 総代203名 班長1405名

**一坪増資運動** 1,704人から  
 (2015年4月21日現在) **3,908坪 (15,632万円)**

# 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/>



入協したフレッシュな45人

山田理事長から「地域に根ざして60年、再生の過程での新病院が7月竣工を迎える。社会保障に厳しい情勢の中、患者と寄り添いながら事業をすすめるうえで、地域医療への貢献に皆さんの力を期待します。」

山田理事長から「地域に根ざして60年、再生の過程での新病院が7月竣工を迎える。社会保障に厳しい情勢の中、患者と寄り添いながら事業をすすめるうえで、地域医療への貢献に皆さんの力を期待します。」

山田理事長から「地域に根ざして60年、再生の過程での新病院が7月竣工を迎える。社会保障に厳しい情勢の中、患者と寄り添いながら事業をすすめるうえで、地域医療への貢献に皆さんの力を期待します。」

4月1日(水)、2015年度「入協式」と2日間の研修が行われ、医師14、研修医2(内科1・歯科1)、臨床検査技師1、理学・作業療法士8、管理栄養士2、調理師1、歯科技工士1、衛生士2、看護師6、准看護生徒5、介護福祉士1、事務2の総勢45人(医師を除く31人のうち21人が利根沼田出身者)が新たに仲間入りしました。

山田理事長から「地域に根ざして60年、再生の過程での新病院が7月竣工を迎える。社会保障に厳しい情勢の中、患者と寄り添いながら事業をすすめるうえで、地域医療への貢献に皆さんの力を期待します。」

## 2015年度 入協式

新病院が7月竣工を目前にひかえた4月、医師14人・研修医2人を迎えての2015年度「生協入協式」と「研修会」が行われました。

グループワークで学んだチーム力が各職場で新しい風をふきこみ、大きな力になっています。

# 45人が仲間入り

## 期待される地域医療の担い手

45人を代表して病院医事課の林優斗さんは「足元をかため、一日も早くとけ込みたい」と決意を語りました。

辞令交付後、生協のしくみ、安全管理、感染など8項目について2日間にわたる学習とグループ討論。「常にリスクを背負っていることを忘れない」「患者と自分自身を守ることの大切さを感じた」などの感想が寄せられ各職場に配属。

医事課外来に勤務する林さんと島田知佐依さんの2人は、4月下旬、コブいわて主催の陸前高田市「ふれあいサロン」支援に先輩職員と組合員さんら4人で参加しています。早速、生協による震災支援活動の体験です。

### 第39回 通常総代会のお知らせ

利根保健生活協同組合定款50条に基づき、第39回通常総代会を以下の通りおこないます。

総代・正副支部長の皆さまには別途ご通知いたします。

**日時** 2015年6月20日(土) 9時00分 開会

**場所** ホテル ベラヴィータ

利根保健生活協同組合  
 理事長 山田忠夫

今後、診療体制を維持できるように医師確保に継続して取り組みます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いします。

### 産婦人科 従来どおり 3人の常勤医師体制

産婦人科の診療体制は、2015年度も「3人の常勤医師体制」の確保ができ、従来通りの「お産対応」および「婦人科対応」が継続できることとなりました。

- **【婦人科受診】**  
 当院で可能な治療や手術に關しては、これまで通りの対応が可能。
- **【産科・妊婦の皆様】**  
 妊婦健診・分娩は、母体および胎児の状態を慎重に観察しながら、医師および助産師が協同で対応させていただきます。

木曜日の産科外来は、原則「急患のみ」となりますが、体調不良などありましたら診療に応じますので、ご連絡ください。

### 内科系初診・予約外の診療体制の拡大

4月より総合診療科医師の増員により、初診・予約外患者様のかかりやすさと待ち時間の改善のため、午前の初診外来と午後の一般外来を開設しました。

**午前「初診外来」**

- ◆対象：初診および予約外で受診の方  
 他院からの紹介患者  
 (専門科指定の紹介の場合は、各専門外来の診療日への予約対応となる場合がございます)
- ◆曜日：月曜日～土曜日(受付 8:40～11:30)

**午後「一般外来」**

- ◆対象：初診および予約外で受診の方  
 リハビリテーション前診察の患者
- ◆曜日：月曜日～金曜日(受付 13:30～16:00)

※従来、午後の予約外診療は救急外来でしたが、内科外来へ変更となります。

### あぜ道

今年1月厚生省は「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」をとりまとめました。「認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて」と副題がついている。10年後の2025年には認知症の人は約700万人(約5人に1人)になるといわれている。児童文学作家の藤川幸之助さんの講演を聞いた。「支える側が支えられるとき」認知症の母が教えてくれたこと」と題して、アルツハイマー型認知症のお母さんを介護した経験をもとに詩の朗読を交えて語った。「認知症になったらどうしよう」と不安で参加した隣の席の方は、「見方を変えないといけないのね」と感想を語っていた。また、介護体験を題材にしている講談師田辺鶴瑛さんの「終わりよければ」という講演を聞く機会があった。認知症の義父の介護体験談とDVD映像。「生きていくからかゆいんだ」「死んだらどうなる」「かゆくなくなる。死ぬのはやだよー。」こんなやりとり。会場は泣いたり笑ったりの連続であった。鶴瑛さんの著書「ふまじめ介護」涙と笑いの修羅場講談「には「苦」を「楽」に変える介護のコツが紹介されている。結びは、「介護は、人生において最高の学びの場」となっている。2つに共通しているのは、認知症は病気であるが、その人に寄り添うことで、学び、支えられるということだ。新オレンジプランの目標「認知症と共に生きていくことができる環境整備」にこうした経験の共有が不可欠だ。(専務理事・原田)

アメリカの作家デール・カーネギー「人を動かす」クリスマスの笑顔より引用  
 元手がいらぬ。しかも利益は莫大。与えても減らず、与えられた者は豊かになる。一瞬間(その笑顔)を見れば、その記憶は永久に続くといひます。

片品支部・南相馬市の現状報告と一緒に笑いヨガケア体操をし、田中さんご家族と鈴友会との依頼み唄や相馬盆唄など披露されました。  
(3/20)



南相馬から田中さん一家来村

月夜野東支部「お楽しみ会」で新病院進捗報告・全員が抽選会で景品をゲットし、笑いヨガケア体操で心もからだもリフレッシュしました。  
(2/26)



60周年記念事業 6つの支部で開催

利根北支部・当日雪降るなか室内運動場で33人が参加して行われ、60周年記念増資では100口の協力が寄せられました。  
(3/24)



利根町グラウンド・ゴルフ大会

利南支部・交流企画で新しいつながりと支部の結束もさらに強まりました。  
(3/25)



毎年恒例の「支部旅行」

2015年5月31日 WHO世界禁煙デーポスターコンクール



沼田中学校 小池 祭さん



沼田中学校 田原 葵さん



沼田市多那中学校 佐藤 瑞希さん



沼田中学校 加賀美 里咲さん

2014年度健康づくり活動交流集会以「おいしく長生きのまちづくりをめざして」が2月21日、22日に大阪アカデミアにて開催されました。医療福祉生協の健康習慣で地域まるごと健康づくりのとりくみとして、世界禁煙デーポスターコンクールの提起があり、当生協でも昨年引き続き利根沼田、高山村の小中学校へ応募をよびかけました。今回は沼田中学校から7点、多那中から1点が寄せられました。全国の13生協、314作品の応募があり、沼田中学校 田原葵さんの作品が優秀賞に選ばれました。5月の禁煙デーに病院内へ展示し、「禁煙」の啓発を行います。



エンディングノート教室を開催

川田支部・講師より、「元気な今大切な人に自分の気持ち・考えを伝えるために、ノートに記しエンディングプランを立てる」ことを薦められました。  
(3/29)



福島浜通り視察研修旅行

旧新治支部 合同・生協の連携担当の職員も参加して、現地の案内や説明に自然災害、原発の恐ろしさを実感しました。  
(3/23)

WHO4・7世界保健デー 昭和東・南支部 まちかど健康チェック



4月11日(土) 昭和の湯で、昭和東、南支部恒例のまちかど健康チェックが14時～16時まで行われました。運営委員が参加して血圧測定、体組成チェックを25人ほど行い、顔見知りの住民からは、「お風呂に入る前の関所だね」と言われながら測定しています。健康チェックの値で「今日は安心して入れる」とか「長湯は気をつけよう」などの声が聞かれます。県内外から入館者がいて、自分の体の事なども相談したり「今度はいつやるんですか」と関心をもっていたりしています。

今年度から研修医としてお世話になります。福島県出身で、大学も福島医大卒です。地域の方々と密接に関わっている利根中央病院に魅力を感じ、研修先に選ばせて頂きました。将来は患者さんや職員と垣根なく接することができ、医師になりたいと考えています。まずはこの地域に溶け込み地域の皆様ので、何卒よろしくお願致します。



利根中央病院の 鹿野 颯太

研修医紹介

今年度、利根歯科診療所で研修を行わせて頂きます。高崎市出身で、日本大学を卒業しました。班会などを通じて地域の方々と交流することができ、所や、歯列矯正、インプラント、訪問診療など幅広く取り組んでいる所に魅力を感じ、研修先として志望しました。組合員の皆様のお役に立てるよう、日々努力し、一生懸命取り組んでいきますので、よろしくお願致します。



利根歯科診療所の 井上 莉沙

支部総会日程表

支部名	日付	曜日	時間	会場
高山	5月11日	月	19:00	高山村役場
川田	5月12日	火	19:00	川田公民館
池田	5月16日	土	19:00	池田公民館
月夜野西	5月17日	日	18:00	みなかみ歯科・虹ホール
片品	5月18日	月	19:00	片品診療所
沼田北	5月20日	水	18:00	老健・さくら
川場	5月20日	水	19:00	川場村文化会館
薄根	5月20日	水	19:00	薄根公民館
利南	5月21日	木	15:30	利南公民館
白沢	5月21日	木	18:00	米山温泉
利根南	5月22日	金	16:00	日影南郷集会所
利根北	5月23日	土	10:00	工房池の上
沼田中	5月25日	月	14:00	西倉内町区民館
水上	5月26日	火	14:00	水上公民館

4月～5月にかけて23支部で総会が開催されます。さっそく沼田東支部では4月16日に支部総会を行います。



3月から着工している「サニーホームひまわり」について「いつ頃から入居募集するのか」「費用はどれくらいか」など質問がだされました。病院移転後の跡地についての事業計画などについても関心をもって聞き入っていました。これからも各支部で開催される総会へは積極的に参加して地域の要望を伝えましょう。

2015年度 支部総会開催

た。2014年度の振り返りとあわせて2015年度の支部活動を確認し、総代会議案について組合員の意見や要望がだされました。

3月の新加入者は名義変更を含めて68人でした。(敬称略)

- 〈沼田東支部〉 後藤 幸吉
- 〈沼田西支部〉 石井ミツ江
- 〈沼田北支部〉 中村 雅行
- 〈利南支部〉 倉品 キン
- 〈沼田東支部〉 勝田 隼人
- 〈沼田西支部〉 武田せつ子
- 〈沼田北支部〉 牧野 秀夫
- 〈薄根支部〉 石橋 研人
- 〈利南支部〉 水野喜大朗
- 〈沼田東支部〉 野村みさ子
- 〈沼田西支部〉 望月あさ子
- 〈沼田北支部〉 牛口 文子
- 〈利南支部〉 堤 一男
- 〈沼田東支部〉 井上 一郎
- 〈沼田西支部〉 大堀 弘明
- 〈沼田北支部〉 須川 朋美
- 〈利南支部〉 本多 礼子
- 〈沼田東支部〉 林 英男

医療相談室

「総合診療科」って何？  
地域の求めに応えた診療活動を



利根中央病院  
総合診療科医長  
さとし  
鈴木 諭

昨年四月に総合診療科を新規開設、深澤院長補佐と診療を開始して早一年が経ちました。当院における総合診療科のあり方を試行錯誤しながら歩いてきた一年間で、徐々にその形と役割が作られてきたかなと、ここ最近感じてきています。

この四月からはスタッフ二名、後期研修医二名の計四名の医師を迎え、新たな診療体制のもと日々外来や病棟の診療を行っています。

総合診療科って？

総合診療科は一般の方や医療従事者にもまだ認識されていない専門科ではありません。諸外国では確立された分野であり、医学が専門分化されすぎた昨今ではその必要性は高まっています。

特に外来や救急など診断が難しい状況や、僻地等の専門医不足を含めた医師不足の地域では、さらにその重

午後一般外来復活

内科診療においては、当院における専門内科がより専門性を発揮しやすいように、専門内科医の外来・入院診療の負担の軽減に努めています。

また、以前は呼吸器内科や腎臓内科の医師が担当しておりました。その為、専門性の高い処置の件数を制限せざるを得なかつたり、病棟診療に時間が取れなかつたりと、専門医の勤務を圧迫し、疲弊につな

四月からは土曜平日午前中の一般外来と日中の内科系救急車対応を主に総合診療科が担当するとともに、新たに平日午後一般外来も開設し担

せせらぎ 「次につながる活動を」

沼田市白沢町尾合 角田 克之さん



総代一期目。尾合地区からは10年ぶりの役員就任で、昨年度は地域訪問や組合員名簿の整理に大車輪の活躍でした。支部内唯一の男性役員でもあり、女性陣からも頼りにされています。また、新病院建設推進委員と利根歯科利用委員も兼任中で、「職員には技術だけでなく、患者対応

今年度は尾合地区全世帯の訪問についても検討中。二期待も不満も含めたみんなの声を集めたい。特に年輩の人には、直接会うことが大事。引

つ越しや代替わりした人の切り替えをお手伝いして、次につなげていきたい」と抱負を語っています。

入院診療も担当

また、内科病棟では、主に三階病棟を中心に各専門科と相談しながら入院診療を行っています。当院に常勤してない専門内科領域の疾患に関しては、総合診療科が主体的に診療に関わっています。

四月からは総合診療科所属医師が増えたことにより、入院診療はチームで関わりを持ち対応しています。まだ症例は多くはありませんが、重症疾患についても回診検討(デ

四月からは総合診療科所属医師が増えたことにより、入院診療はチームで関わりを持ち対応しています。まだ症例は多くはありませんが、重症疾患についても回診検討(デ

教育及び研修に力

医学教育、研修も専門性の高い重要な分野だと考えています。当院は厚生労働省の臨床研修指定病院として毎年医学部を卒業した初期研修医の先生方を受け入れてきています。今年度も新たに一名の初期研修医を受け入れました。

また、群馬大学からも、大学外臨床実習の一環として春先から初夏にかけて二週間毎に医学部五・六年生一名が実習

「命の大切さ」についての朝礼講話を行う機会をいただきました。先日は当院入院退院後在宅での看取りを希望された方を、在宅で看取りを行いました。今後も沼田医療圏で求め

地域の求めに応えて

最後に、私は沼田に来る前の十年間は都市部で総合診療、家庭医療を行ってきました。家庭医療は総合診療科よりも更に、受診された方々に対して、身近な立場で、医学的な問題だけではない様々な問題に対応する事が求められます。そして、病院や診療所

待ち対応する医療保健活動だけではなく、在宅や地域に医師自ら出向き対応する医療保健活動も行っています。

昨年度は、市内小学校にて「命の大切さ」についての朝礼講話を行う機会をいただきました。先日は当院入院退院後在宅での看取りを希望された方を、在宅で看取りを行いました。今後も沼田医療圏で求め

なかまの作品

俳句

桃の香をたづねた先は友の庭  
沼田西原新 坂上 光子  
息止めて桜吹雪の人となり  
沼田高橋場 片桐 初恵  
花筏いかに崩るる日和かな  
沼田高橋場 白井孝四郎  
とりわけて今日の憲法記念の日  
沼田高橋場 氏家 孝  
夜の雨の上がりて今朝の初音かな  
沼田高橋場 諸田 正  
さくら花照らさば闇のふりかかる  
沼田高橋場 戸丸 雅代  
榛名坂白き谷川桜越し  
沼田高橋場 星野 順子  
春の雨御殿さくらの風雅かな  
沼田高橋場 宮田 君子  
記念樹の椿日毎に紅ふやす  
沼田高橋場 峰川 幸江  
憎しとも憎しむ知らず春の雪  
沼田高橋場 齊藤万里子  
をちこちへ目の移りたる遠桜  
沼田高橋場 吉野美咲子  
存へて花人となる小半日  
沼田高橋場 林 和光  
面取れば見慣れし農夫春神楽  
沼田高橋場 平井登志絵  
一点の雲なく空に鯉泳ぐ  
沼田高橋場 増田 耕寿  
やまはだのなだれのあとにたがわ岳  
沼田高橋場 石田みよ子  
福島の桜悲しくあおぎけり  
沼田高橋場 林 千恵子  
春雨や朱の鮮やかに仁王門  
沼田高橋場 真下 章子

短歌

住みなれし野山も里も今こいし窓辺にて流れる雲  
沼田市材木町 新井 芳江  
や母おもう  
沼田市材木町 新井 芳江  
満開の桜並木の枝渡る番の鶉の鳴き交はし飛ぶ  
沼田市上原町 吉野 秋子  
水仙も梅もこぶしも桜までこぞって咲き出す上州  
沼田市東倉内町 河原 由美  
の春  
沼田市東倉内町 河原 由美  
寒き冬耐えて花ばな庭に咲き見付けし野蒜酢味噌  
沼田市清水町 堀 越京子  
で味わふ  
沼田市清水町 堀 越京子  
万両に寿ぎといふ花言葉新たな年に夢をかけた  
沼田市高橋場 森田 妙子  
枝垂れては地蔵桜と人の云う迦葉の風にも月末  
沼田市上野町 田村 稲雀  
雲かかる赤城の頂は遙かなり裾野に広き唐松林  
沼田市岡谷町 大嶋 愛子  
裏山のなだりに咲ける山桜昨日も今日も明日も眺  
沼田市白沢町 大迫 あい子  
めん  
沼田市白沢町 大迫 あい子  
満開の桜並木の遊園地窓より眺め幼日しのふ  
みなかみ町湯宿 田村 ふさ

川柳

我慢する事も覚えて社会人  
沼田高橋場 加瀬田フサエ  
永遠のゼロとのたまうか残業代  
沼田高橋場 宮下 筆彰  
「我が軍」と本音出して言ってみた  
沼田高橋場 今井 栄一  
\*俳句(当季雑詠)・短歌・川柳をお寄せ下さい。  
毎月15日頃締切。  
〒三七八-〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一  
利根保健生協「なかまの作品係」  
メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp



3月班会開催一覧

支部名	班名	班長・代表名	人数	班会内容
沼田東	上原町 7-3	生方 輝房	4	お口の健康について
	上原町 7-1	中村 慎二	4	お口の健康について
	材木町 1	小野 のぶ	4	大腸がんチェック
	材木町 2	大谷 好子	3	大腸がんチェック
	西原新町 11-1	得能 淑子	3	大腸がんについて
東原新町 9	染谷はるい	8	筋トレ・体操	
	高橋 道子	7	筋トレ・体操	
沼田西	薄根町 6-3	三ツ井久雄	6	わくわく麻雀
	薄根町 6-1	佐藤 郁子	7	調理班会(巻き寿司)
	清水町合同	小池よし子	13	からだに良いおやつづくり
	薄根町合同	三ツ井久雄	13	からだに良いおやつづくり
榛名町合同	金子 京子	14	からだに良いおやつづくり	
沼田南	鍛冶町 10	馬場半次郎	4	大腸がんについて
沼田北	いこい句会	永井 達郎	5	俳句会
利南	上久屋馬場	織田澤澄世	5	骨粗しょう症の対策
池田	岡谷町 中部 4	五十嵐登喜子	6	歯ブラシの仕方・選び方
	岡谷町 南部 4	牧野 良信	6	歯ブラシの仕方・選び方
岡谷西 1	牧野みよし	6	年間計画づくり	
薄根	井土上町合同 1	久枝 允	4	大腸がんについて
	井土上町合同 2	知久ちよう	4	大腸がんについて
	井土上町合同 3	中村 ちよ	4	大腸がんについて
恩田合同	穂苺 勝代	7	年間計画づくり	
川田	ひだまりの会	岡野 行男	11	健康マージャン教室
	ひだまりの会	岡野 行男	11	健康マージャン教室
	ひだまりの会	岡野 行男	9	健康マージャン教室
	ひだまりの会	岡野 行男	3	カラオケを楽しむついで
	ひだまりの会	岡野 行男	5	カラオケを楽しむついで
	ひだまりの会	岡野 行男	5	カラオケを楽しむついで
下川町 宮塚 1	深津 文子	4	尿もれ・骨盤底筋体操	
下川町 宮塚 2	高橋 銀子	3	尿もれ・骨盤底筋体操	
白沢	尾合 上	角田 梅子	6	笑いケア体操
利根北	高戸谷合同	加藤 真喜	5	大腸がんについて
	穴原 1-2	中澤 貞祇	12	大腸がんについて
	元気に歩こう会	加藤 真喜	4	メンバーは代わっても楽しく
元気に歩こう会	加藤 真喜	4	目標を持って歩こう	
片品	菅沼 1	戸丸 長太	4	脳いきいき体操・ロコモの話
	菅沼 2	星野 司	4	脳いきいき体操・ロコモの話
月夜野東	後閑 下入	渋谷 典子	5	骨粗しょう症の対策
	政所合同	尾崎 雅子	4	入れ歯の話
	真庭合同	真庭 利治	4	入れ歯の話
	真庭合同	中村 秀夫	5	入れ歯の話
	下牧 原の中	山田八重子	6	大腸がんについて
虹の会	木村かよ子	8	絵手紙教室	
虹の会	木村かよ子	6	絵手紙教室	
月夜野西	月夜野町組 12-1	長濱 水郎	5	心臓病について
	月夜野町組 2-2	丸山 功	5	心臓病について
	月夜野橋下合同	岡田 完二	4	脳いきいき班会・体操
	月夜野橋上合同	石田千恵子	5	脳いきいき班会・体操
水上	藤嶋・磯崎 2	朝倉 薫	3	体操・体組成チェック
猿ヶ京	猿ヶ京合同	高橋よね子	14	ひな祭り行事・リズム体操
	猿ヶ京合同	都丸 君子	13	ひな祭り行事・リズム体操
須川	須川 十二河原	富沢カヅエ	5	年間計画づくり
	遊布	太田ヒサ子	5	手芸教室
遊布	太田ヒサ子	7	手芸教室	
昭和東	糸井 中宿	須藤 澄子	4	がん予防の食事
昭和南	川額 入原上 1	板橋きみ江	5	筋トレ・合唱
	川額 入原上 2	高橋 マキ	6	筋トレ・合唱
	川額 入原下 1	堤 ちせ子	5	筋トレ・合唱
	川額 入原下 2	小林 雪江	5	筋トレ・合唱
川額 入原中 2	堤 栄子	4	筋トレ・合唱	
職域・他	福寿草	岡嶋 禎子	7	筋トレ・ラジオ体操
	福寿草	岡嶋 禎子	7	筋トレ・ラジオ体操
	福寿草	岡嶋 禎子	6	筋トレ・ラジオ体操
	福寿草	岡嶋 禎子	7	筋トレ・ラジオ体操
病棟・他	ふれあいの輪	片野美恵子	21	つれ・こむら返りについて
総計	66 班		414 回	

月夜野東 後閑上入・下入合同班



動脈硬化の話  
「適切な運動やバランスの良い食事が大事だね」と改めて生活習慣を見直しました。

沼田東 材木町1班



お花見/健康習慣について  
沼田公園で恒例のお花見を楽しみました。

薄根 硯田・白岩合同班



骨粗鬆症について/骨密度チェック  
毎年最初の班会は、総代・新班長・地域の組合員さんとの顔合わせ。わいわいにぎやかな班で、30年前から班会が定期的に行われています。「今年も健康に楽しくやっ

今月の注目班



おらがまちの 班会あれこれ

薄根 井土上町合同班



塩分について/尿子チェック  
塩分が多い食品を確認! 栄養課の職員から減塩のポイントを学びました。

須川 十二河原班



体組成チェック  
「運動にウォーキング、食事は腹8分目に」みんなで取り組もうと話しました。

川場 中野班



指圧  
疲れに効くつぼやマッサージを体験! 「気持ちよかったです。家でも続けたい」と好評でした。

今月の料理 アスパラのポタージュ

材料(4~5人分)

- アスパラ...6本 (ほうれん草でも可:1束)
- 新たまねぎ...1/2個
- 新じゃがいも...1個
- 固形コンソメ...1.5個
- 水...200ml ・牛乳400ml
- バター...8g
- 塩...小さじ3/4



料理のコツ  
アスパラは根元から5cmくらいをピーラーで少しむくと、仕上がりがなめらかになります。

作り方 (栄養課 阿部 健児)

- アスパラは根元の部分を切り落とし(ほうれん草使用の場合は湯がいて)、3cmの長さに切る。新たまねぎ、新じゃがいもは薄切りにする。
- 鍋にバターを熱し、新たまねぎをしんなりするまで中火で炒める。
- 新じゃがいもを加えてさらに炒め、水、固形コンソメを加える。
- 煮立ってきたら弱火にして5分ほど煮込み、アスパラ(ほうれん草)を加えてさらに5分ほど煮込む。
- 牛乳を加えてひと混ぜし、ミキサーにかける。
- 再び鍋に戻し、中弱火にかけ、塩を加えて味を調整。
- 器に注ぎ入れ、お好みでパセリのみじん切り、生クリームをかけ完成。

すくすく エンジェル

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。写真の返却はできませんが、郵送でも受け付けています。編集事務局 E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp



吉岡町大久保 市村碧海ちゃん(1ヶ月)



伊勢崎市曲沢町 笠原慧人くん(4歳) 一桜ちゃん(1歳) お気に入りの絵本に大興奮!

2015年度 特定健診のお知らせ

沼田市・みなかみ町国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入する40歳以上の皆様へ生活習慣病予防に特定健診を受けましょう!

<期間>6月1日~10月31日  
<実施日>月曜日~土曜日 (金・土曜日は午前中のみ)  
<予約制>健康管理科(TEL22-4321)

4月号掲載「人間ドックのご案内」について  
70歳以上コース自体はなくなりましたが、70歳以上の方も人間ドックが受けられますのでご安心ください。

介護職員初任者研修の開講

6月27日~11月7日

訪問介護・介護施設で働くことを目的に、介護全般の講義・演習・実習が組まれています。

- 受講日: 土曜日 9時~17時前後
- 受講料: 60,000円
- 定員: 32人

※申し込み  
...5月27日から受付ます。

※お問い合わせ  
...老健とね 倉持 (☎22-8855)まで

