利根保健生協 2015年9月現勢

生協組合員 ……28,668 人 出 資 金 額 … 1,489,394,000 円 平均出資金額 ………51,953 円

理事32名 監事3名 総代199名 班長1411名

1,789人から 4,176坪 (16,704万円) 坪増資運動 (2015年10月23日現在)



発行人 山田忠夫 発行部数 22,000

「利根の保健」編集委員会 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 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と ね 診

に入りました。と地域で」を今

協力し、お知らせを重視した訪習と交流が行われました。目記水上支部と片品支部では機

贈れ

員が学

とが増えています。

ら」と増資をしていただくこ

日頃お世話になっているか通院支援利用者からは、

お知らせを重視した訪問活動

案内表示を分かりやすくして

20日には、片品支部でも初

0)

事業の元手となる増資にご

でも受け付けています。

生協本部やその他の

事業所

協力をお

願いします

できること

から改善

分かりづらい」などの要望・ほしい」「公衆電話の場所が

できること

中さん家族を迎えて、「福島流を重ねている南相馬市の田加で、東日本大震災以降に交めて交流会を開催。25人の参

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

生協強化月間

9/26~11/30

つな

「域で」を合言葉にしてスタートしつながり」をテーマに、「組合員は

た生協強ないで、対

花月間・職員は

は事業所

地域

U

た情報提供



へん好評でした。

院内

中し、駐車場所を探すのに苦日と木曜日には患者さんが集んが利用されています。火曜 労されている光景もありご迷 ビリ病棟など、 療科や新設された回復期リハ9月1日開院以降、総合診 多くの患者さ 総合診 意見が寄せられ、

から改善しています 配 布 者交流会で

唄と民謡な

健康チェックも参加者からた 員による血圧や体組成などの ービスについて学習。支部役 紙配布者交流会を開催しまし 人の参加で11回目となる機関10月16日、水上支部では56 病院のかかり方や介護サ つながる どを楽しみました。 も深まり、今後の地域訪問と地域の皆さんとのつながら の現状」のお話、

むけて意思統一をしました。 訪 は 問 ま

跡地がさびしい。早く何か作病院が出来てよかった」「病院 する全組合員訪問をめざし って がありました。また、「近くに されていなかった方から増資 布されているが、訪問が数年 じまっています。 新病院・跡地利用など地 多くの支部で地域訪問がは あわ などの声がありました。 せた情報をまずは :解とご協力をお願い 機関紙は配 班会」を合言葉に塩分量を知なっています。「3人寄れば噌汁による塩分チェックを行当生協では、班会で尿と味当生協では、班会で尿と味 スプレー」という醤油入れ手伝いに「減塩ちょっとかけまた、塩分を減らす為のお る機会を持ちましょう。 は5g)に変わりました。 が8gから6g未満

015g相当) です。 シュは0.1 CC (食塩0 販売しています。 価格は300円。

ワンプ

品川寄りに、

「どんぐり保育

ームひまわり。

内覧会のお知らせ

建設始まる

地内西側にあたる片



内保育所で職員の

子どもを

どんぐり保育園は、

業

協力をお願いします

をおかけします。ご理

定です。工事車両等でご迷惑 ています。来年4月開園の 園」の建設が10月から始まっ

サービス付き高齢者向け住宅

12月10日(木) 9:00~16:00

多くの方の来場をお待ちしてます

11日(金) 9:00~11:30

12日(土) 9:00~16:00

病院での増資は 生協 ル 厶 ^

玄関を入って右側正面にある 病院での加入・増資窓口は

水上支部

片品支部

<外来案内票の見方>

今年度より塩分摂取目標値

W H O

日の塩分目標は6g

利根中央病院 外来受付のしかた



①再来受付機に診察券を入れ、診療科を選択 ※予約のない患者様は、9時までは総合受付 へおまわりください。

②受付票と外来案内票の 2 枚が出力

③外来案内票をファイルに入れて、診察券は ファイルの指定場所へ差し込み、診療科で

※外来案内票を確認して、診察前検査がある 場合は先に検査を受けます。

④受付票は本人控えとなり、記載してある案 内番号で診察や検査などの呼び出しが行わ れます

− 併科受診を希望する場合 ──

予約している科に続けて他科を選択 ※9時までは予約している科でお申し出ください。

む。 な子どもたちが育つと思う。 が大切にされれば、感性豊 を大切にすることも大事だと 和な社会になることを強く望 社会全体が人の痛みに敏感に な切り口で命と向き合う機会 た▼あらゆる成長過程や様々 界だが、小学生にも伝わる易 葉ばかり飛び交っている医療 知った」等々。普段難しい言 い言語があるのが新鮮だっ 末永く争いと無縁な平

って心臓が動いているのを感れていた。「昨年は、脈を計 には、 うか▼数日後、生徒の感想文 目にはどう映っていたのだろ 堂に並んでいるのは、普段目 医師と衣を纏った住職とが一 じた」「目に見える傷は治 育座りで見上げている生徒の にしない不思議な光景で、体 様々な受け止めが記さ

けど、3人の先生の話を聞いがイイ人がなると思っていた き2回目の講話で、後期研修思う▼鈴木医師は、昨年に続 易いけど、見えない傷は事情 色々な職種が入り込むのは、 の講話」は、観音寺の五十 て、いっぱい遊んだり、友達 を話さないと治すのが難し 3色3種類のユニフォームの 医と初期研修医が同行した。 子ども達にとって良い刺激と ているものだが、教育現場に、 ら、学校との連携で継続され (いかるぎ) 住職が約10年前 による「命の講話」があ 学校の全体朝礼になり10月初旬、薄根は 診療科医長の鈴木医 邪魔した。当院総 同小学校での「命 17 し

体表彰を受賞しまし

に取り組んでいます。2ヶ月からは年間計画を立てて班会年の初班会以降、2001年年の初班会以降、2001年の初班会以降、1990

様々な活動に利用されていま

まり場」を開設し、毎月開催し

目となる自主運営の「た

に 1 回

のペースで開催され、

時季にあったテーマや

当生協で2

いる支部運営委員会の他、

れました。 当 (木)

当生協からは、 池田支部岡谷西部

利

ます。

前橋で開催さ

第47回群馬県生協大会が10

支部役員から全班長に下ろさ

全班で手配りがされてい

利根北支部

利根北支部

(第47回

岡谷西部 利根北支

班部

賞を励みに今後も活動して行 きたいと話していました。

北支

生

大会

交流をすすめています。 参加した組合員からは、

限まっ ŋ

れ、約2,000人が来場し健康まつりが晴天のもと開か 毎年恒例のくらしと (日)、沼田十王公 ステージでは、 いさつしました。

ーング、田村照代実行委員長 (年金者組合) からは、「いの いっても戦争のない国、 薄根ふるさと太鼓のオー。 が輝く日々のためには、 が必要です」

が血圧や体組成、歯科チェッナーでは、200人以上の方 いました。健康チェックコー味噌饅頭には、行列ができて ステージ前に人だかりができ ダンス、演奏、踊りなどが披露 生協からは、 いました。 れ、HipHopダンスで 小さな子供達も出演し、 6 団

クを受けました。 9体の協力で開催され、今年の健康まつりは、 特に利南支部のうどん、 7支部が出店 大 12 盛 の



支部出店



唄と踊りの馬場劇場



健康チェック



三味線 (鈴友会)

と、様々な場所で、 づくりに役立

ててもらお まちかど

体組成測定を実施しました。

健康チェック」を行ってい

は、「こういう機会はあまりな

00

ので、

今日は、ラッキーだ



フラダンス(プア・カラウヌ、ロゼラニ)



(健康班) ずんどこ節



太極拳(日中友好協会)





ヒップホップダンス(JVダンスネーション)



した。

利根歯科職員の協力も受け組成測定、足指力チェック、 野東支部が、矢瀬親水公園に10月10日(土)には、月夜 軒下を借りて、 ある「月夜野はーベすと」 職員の協力も受け 定、 体の

東支部が、「フ て、歯科チェックを実 日 血圧測定と セイ材木町 **危しま**

巻支部が合同で、「J は、猿ヶ京・須川・新 に 祝日) で、11月3日 (火・ A新治農業まつり の生活改善に役立て 「JA白沢農業 には、白沢支 と話してい ま

エックを受けた方 結果を今後

(沼田中支部) (沼田中支部) (沼田南支部) (沼田南支部) (沼田南支部) (沼田南支部) (沼田南支部) (沼田南支部) (沼田南支部)

(月夜野東支部) (月夜野東支部) (月夜野東支部) (月夜野西支部) (月夜野西支部) (7水上支部) 山岸 元子 (7水上支部) 小林 幸一 一位男子 一位男子 一位男子

「福島を忘れない為に~今の問題点から」 講演会のお知らせ 忘れてしまわないで下さい。福島原発事故はまだ終

投げ餅

わっていません。国民の反対の声の中、原発再稼働が 始ってしまいました。私たち一人一人がまた考えてみま せんか。子ども達の未来のために何を考え、 そして何が 出来るのかを~

日 時 **11**月**14**日(土) 14:00~

利根沼田文化会館

3階 会議室 資料代として200円

丹治 杉江さん 不 要 予 約

参加費 放射能から子ども達を守る沼田の会

【問合せ先】 奈良 英子 2090-8454-3075

お知り合いの医学生さんを ご紹介ください

利根中央病院が加盟する群馬民医連では、 将来、勤務を希望する医学生さんを対象に、 奨学金の貸与を行なっております。詳しくは医局事 務課・丸山までお問い合わせください。

募集人員:第1学年から卒業年次までの若干名 貸与金額:1~3年生 50,000円/月

4~6年生 60,000円/月

備考

●他の奨学金を利用している方も応募できます。

●奨学金の申請は年間を通じて受け付けています。

●卒業後、一定の勤務により奨学金の返還が免除

第1回「社保学校」開催のお知らせ

日 時 **11**月**12**日(木) 17:30~ 場 所 利根中央病院

組合員ホール(1F)

内 容「マイナンバー制度」について

マイナンバーの「通知カード」が、全世帯に送付されます。 あわてて「個人番号カード」を申請しなくても、特に問題 はありません。

制度のしくみなど、ご一緒に学習しましょう。

参加費 無料



新 含めて 103 閰 新9 加月 入の者

まちかど健

康チ

エック

秋空の下、

各支部で

9月の新加入者に

名義変更を

性腎臓病とは

なります。

そして②体に要らなくなった

余分な水分を外に出すことに

2015.11 月号 医療相談室

とは、その名の通り、 とをいい、 以上続く腎機能低下をきたす全ての腎臓病のこ という病気をご存知でしょうか? 慢性腎臓病 (CKD:Chronic Kidney Disease) 慢性腎不全とほぼ同義になります。 原因にかかわらず3ヶ月 慢性腎臓病

ものの、

まで進行しており、

慢性腎臓病が進行することで、 常にかかりやすくなります。 管障害(脳卒中) 人以上いると推計され、 がこの病気に罹患していることになります。 現在日本には慢性腎臓病の患者は1300万 などの生命に関わる病気に非 日本人の10人に1人以 心筋梗塞や脳血

腎不全に至れば、 ます。その術を知っておきましょう。 ·療法が必要になってしまいます。(**図1**) あなたの腎臓を守るためにできることがあり また、最終的には、慢性腎臓病が進んで末期 血液透析をはじめとし た腎代

図1. 生活習慣病と慢性腎臓病

替療法が必要になりをはじめとした腎代 替 全に至れば、 性 、最終的に末期腎不性腎臓病が進行 血液透

とで、

体のだるさや食欲不振、

水分が体に貯まってしまうこ

健康診断で尿検査異常

くなるため、

老廃物や余分な

くるといった役割が果たせな

慢性腎臓病は、この尿をつ

しかし、 腎

ですので、こういった症状は むくみや息切れなどといった 慢性腎臓病がかなり進 臓は肝臓と同様に沈黙の臓器 症状を呈します。



できることといえば、

. ① でき

慢性腎臓病に対して

れる意味としては、①体から のでしょうか? 尿がつくら

出た老廃物を外に出すこと、

は尿を産生することです。

では、尿は何故つくられる

複数の役割が備わっています

一番の大きな役割として

臓器でしょうか?

腎臓には

腎臓とはどんな働きをする

臓の

働

かに語られていますが、信用 しないほうがよいでしょう。 トをはじめとしてまことしや の治療として、インターネッ は存在しません。慢性腎臓病 で慢性腎臓病の根本的な治療しかし、残念ながら、現時点

ならないために 慢性腎臓病に

最適な方法となります。そし回の健康診断を受けることがは症状は現れないため、年1の通り、慢性腎臓病の初期で になります 行させないこと る限り早くに発見すること (早期診断)、 早期診断のためには、 ②それ以上に進 (進行抑 前述 制 るようで、体が動かないよう 視鏡検査は胃が突き上げられ きています」との声で、 に看護師さんが抑えるほどで

尿検査異常を指摘されていた ります。もともと健康診断で 病の初期は全くの無症状にな い限り現れません。 無症状のために放置 ましょう。 昇)、高血圧、 下

どの心血管疾患に3倍なりや う方もしばしばみられます。 透析(図2)が必要になるとい づいたその日から一生の血液 すくなることも分かっていま 心筋梗塞や脳血管障害な 知らない間に末期腎不全 慢性腎臓病になること 症状に気 素阻害薬やアンジオテンシン まり、減塩や禁煙、 Ⅱ受容体拮抗薬をはじめとし Щ 病の改善が挙げられます。 症や糖尿病といった生活習慣進行抑制としては、高血圧 た降圧剤には、 糖の改善です。 アンジオテンシン変換酵 腎機能低下を そのほか 肥満や高

摘されたら、それを放置せず に必ずかかりつけ (血清クレアチニン値の

抑え、 ります。 証明されている有用な薬があ かかりつけ 腎臓を保護する作用

• 日本慢性腎臓病対策協議会

白サギや降りて刈四秋 深し垣 根のごとず 狩りの成果 を羽

田の角に立つ

みなかみ町師

増田 耕寿

沼田市硯田町 沼田市中発知町

平井登志絵

林

和光

http://j-ckdi.jp/ckd/

参考】

秋深し垣根のごとく薪積んで教学の所属果を覗く籠の中間 おいい いいって がいれば 前日 和い は 真の がって を し 前日 和い が 雲の影に入りたる大 伽 藍紫 が 雲の影に入りたる大 伽 藍紫 が 雲の影に入りたる大 伽 藍紫 が 雪の影に入りたる大 伽 藍 が どう狩り地図を頼りに友訪ぬ が 深し垣根のごとく 薪 日 和い は 庭の 芳 香 辿れば 菊 日 和い は 真の 芳 香 辿れば 荊 日 和い は 真 日 和い は 真 日 和い は 真 日 和い は 真 の 夢 前にひとり 神 無 月 親 友の 墓前にひとり 神 無 月

沼田市久屋原町

角田ひろ子 音子

沼田市横塚町 沼田市横塚町 沼田市高橋場町 沼田市高橋場町

宮田

星野

君 順子子 永陽

沼田市沼須町

沼田市栄町

貝瀬 久代

沼田市新町

須藤

薫

沼田市上発知町

吉野美咲子

ります。 性腎臓病の進行抑制につなが んと日々内服することが、慢 らったこれらの降圧剤をきち 医に処方しても

> 知ろう。ふせごう。 index.html

慢性腎

臓病 (CKD)

か北

明るしい風のま

ままに

摇

ħ

ゐる黄の小菊夕暮れの中ほ

の

子

沼田市東原新町

kirin.co.jp/ckd/

とし誇らし台風に負けり

じと耐

えしりんご達真赤な果実がい

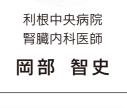
原

美

http://www.kyowa-

高血糖などを指 医を受診し

岡部 抗凝固薬注入ポンプ 血液ポンプ



血液

動脈側 血液回路 老廃物を含む 透析液 静脈側血液回路 透析液 ダイアライザー 供給装置 (人工腎臓) 透析液 浄化された血液

週に3回、1回4~5時間かけて、身体 の外に血液を取り出し、血液中の老廃物 や余分な水分を取り除いたあと、再び体 内に戻す、という治療が一生かけて必要 になります。

図2. 血液透析の模式図

の映墓ゆ

色の草もみぢ

白井孝四郎

の

ジ 命の

包 に

新 (1

る秋空の下おのずから色づら

き

し葉の散りしきり朱の柿ひか

沼田市上沼須町

大 竹 春

江

アイリ辺にて五感に憩ふ昼の吹く川辺にて五感に憩ふ昼の

子

廃校になるやも

知

れぬ校庭の運動会に親も交れり

川場村川場湯原 宮 崎 ア

イ

草木萌えやはき風

ひととき

種子を残して倒れても咲き続き

おりコスモスの花も終はりて

堀

越

京

子

みんなの言え

鏡検査を受けたところ腫瘍が たが、中央病院で大腸の内視 ったので「あれ」と思いまし 年前に某病院で大腸の内視鏡 央病院で受け陽性でした。 見つかりました。某病院の内 検査を受けた時は異常がなか ックの検診を利根中 私は大腸がんチェ 沼田市坊新田町 りました。 先生が「うまくいったよ。昼 3日経つと傷跡もきれいにな から覚めたようでした。2~ といいましたが、本当に昼寝 寝から覚めたようでしょう_ ました。手術後、目が覚めると 月10日に新しい病院に入院 いろいろな検査を受け、9 腹腔鏡手術をしてもらい 一組合員

にそれらしきものが見えまし んは上手で楽に検査ができま てください。ここに腫瘍がで した。「ゆとりがあったら見 したが、中央病院のお医者さ 日 2 した。術後の経過も順調で1 背中を拭いてもらったときは けないでしょう」と言って、 タオルで体を拭きますが、若 気持ちよく感謝でいっぱいで い男性職員さんが「背中は拭 回

も入浴は出来ないので、 毎日汗をびっしょり か 蒸し いて ほし ちを組合員になって出資して 患者さん2人から お医者さん と先生に感謝の気持ちでいっ 想を述べましたが、病院の職員 れましたので、その感謝の気持 や看護師さんにお礼がした 室の人とも仲良くなり、年配の することができました。 からと話しました。いろいろ感 が・・・」と相談を持ちかけら 見えました。私は4人部屋で同 めが良く、きれいで快適です。 白鷺が飛んできたり、ツバメも 新しい病院は、病室からの い。みんなで支える病院だ 思ったより早く退院

の松

あ代

の大本営跡

地

下壕を進めば大邱とふ落書き

みなかみ町下牧

杉

山

久美子

紅 に大黄に、

山彩ら

ħ

空髙く夕日を浴びて更に輝く

みなかみ町湯原

渡丸共

代

やかに見ゆ如しがは稲穂の如んでと鳴くぬ

鈴

虫

の声冴えざえと短き命惜しむが

みなかみ町東峰

河 合 なみ江

の

波

つづきをりお地蔵さまもにこ

みなかみ町須川

阿 部 富

)1

あなたの声をお寄せくださ い。身の回りの出来事や気づい。身の回りの出来事や気づいたこと、地域の話題、生協いたる。 えて、 利根保健生協「みんなの声係」 投稿ください

ぱいです。

新年号 十三七 八一〇〇五三

ル投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

利根保健生協「なかまの作品係」 沼田市東原新町一八六一の一

投げ捨てて身ぐるみ 国 予 後の 民を置きざれ 作品等をお寄せ絵画、写真、書画 身の 鼾を 聞いてホッとする せ下さい。 締切り12月10日画、俳句、短歌、川柳、パッチワーク他各種 剥い で 行 く T P P しま、安保法 沼田市薄根町 みなか 新標 三国路青猿 沼田市堀廻町 今井 栄一 加瀬田フサヱ

なかま

0

9月班会開催·

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	5	腰痛について
	上原町 7-1	中村 慎二	5	腰痛について
	上原町合同	金井 和夫	9	温泉班会
	材木町 11-3	小林永久子	6	笑いケア体操
	材木町1	小野 のぶ	4	高齢者の食事
	西原新町 11-1	得能 淑子	4	大腸がんチェック
	東原新町9	染谷はるい	9	筋トレ・体操
	東原新町 5	高橋 道子	9	筋トレ・体操
	鍛冶町 10	馬場半次郎	5	長寿の秘訣
沼田北	いこい旬会	永井 達郎	4	俳句会
	岡谷西 1	小林くに江	4	医療生協のしくみ
利根北	7 47 11 11 1	加藤 眞喜	5	コムコムを読んでみよう
	タナテクテクヤング	三代 芳恵	8	健康チェック・お食事会
片 品	菅沼1	戸丸 長太	4	腰痛体操・ころばん体操
DT 48	菅沼2	星野司	4	腰痛体操・ころばん体搏
川 場 利 南	中野合同上久屋馬場	藤井 峰子 織田澤澄世	7	VSRAD について 大腸がんチェック
	尾合 上	角田 梅子	4	脳トレ
	川額 入原上1	板橋きみ枝	6	筋トレ・歌
四十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	川額 入原上1	高橋 マキ	7	筋トレ・歌
	川額 入原工2	堤 栄子	4	筋トレ・歌
	川額 入原下1	堀沢 雅子	5	筋トレ・歌
	川額 入原下2	堤モリ	7	筋トレ・歌
沼田西	薄根町 6-3	三ツ井久雄	5	老いターズ健康麻雀
薄根	恩田合同	穂苅 勝代	13	新病院見学
11.1	井土上町合同1	久枝 允	5	地域包括ケアとつながりマッフ
	井土上町合同2	知久ちょう	3	地域包括ケアとつながりマップ
	井土上町合同3		3	地域包括ケアとつながりマップ
Π田	ひだまりの会	岡野 行男	9	健康マージャン広場
	ひだまりの会	岡野 行男	12	健康マージャン広場
	ひだまりの会	岡野 行男	15	健康マージャン広場
	ひだまりの会	岡野 行男	9	健康マージャン広場
	ひだまりの会	岡野 行男	13	健康マージャン広場
	ひだまりの会	岡野 行男	9	健康マージャン広場
	ひだまりの会	岡野 行男	13	健康マージャン広場
	ひだまりの会	岡野 行男	4	女性だけのカラオケのつどい
	ひだまりの会	岡野 行男	12	業務用カラオケを楽しもう
	ひだまりの会	岡野 行男	8	業務用カラオケを楽しもう
	ひだまりの会	岡野 行男	6	業務用カラオケを楽しもう
		岡野 行男	7	業務用カラオケを楽しもう
	ひだまりの会 ひだまりの会	岡野 行男	5	業務用カラオケを楽しもう 業務用カラオケを楽しもう
	下川田町 宮塚1	岡野 行男 深津 文子	7	塩分の摂り方
	下川田町 宮塚 2	深津美佐子	3	塩分の摂り方
月夜野東	後閑 下入	渋谷 典子	4	脳力テスト・骨密度
	下牧 原の中	山田八重子	3	腰痛・肩こり体操
	下牧 原-2	高橋 ミネ	3	腰痛・肩こり体操
	政所合同	尾崎 雅子	4	輪投げ競技
	真庭合同	真庭 利治	4	輪投げ競技
	真庭合同	中村 秀夫	3	輪投げ競技
	さわやか班	都丸 富子	8	健康促進・誕生会
	虹の会	木村かよ子	8	絵手紙教室
	虹の会	木村かよ子	8	絵手紙教室
月夜野西	月夜野 橋下合同	岡田 完二	5	歯ブラシの仕方など
		石田千恵子	5	歯ブラシの仕方など
	月夜野 町組 12-1		4	運動指針について
	月夜野 町組 2-2		4	運動指針について
水上	幸知	岩井たけ子	9	笑いケア体操
	鹿野沢 1-2	武田 澄江	3	ころばん体操
	鹿野沢2	小幡サチ子	3	ころばん体操
	鹿野沢3下	須田 裕子	3	ころばん体操
	鹿野沢 6 鹿野沢 芦間下1	小林マサ子 羽鳥 孝子	3	ころばん体操 ころばん体操
	阿能川上1	阿部圭助	5	骨粗しょう症について
		柳沢雅之	4	骨粗しょう症について
	Km 能			骨粗しょう症について
	阿能川下1		5	
	阿能川下2	須藤 栄寿	5 4	
		須藤 栄寿 大坪 義一	5 4 5	高齢者の食事について
	阿能川下2 藤原明川・分譲地合同1	須藤 栄寿 大坪 義一	4	高齢者の食事について 高齢者の食事について
猿ヶ京	阿能川 下 2 藤原 明川·分譲地合同1 藤原 明川·分譲地合同2	須藤 栄寿 大坪 義一 朝倉 薫	4 5	高齢者の食事について 高齢者の食事について 布ぞうりを作ろう
猿ヶ京	阿能川下2 藤明川分融倫1 藤明川分融倫1 春ぞうり班	須藤 栄寿 大坪 義一 朝倉 薫 岩井たけ子	4 5 6	高齢者の食事について 高齢者の食事について 布ぞうりを作ろう ミニ運動会・笑いまた
猿ヶ京新巻	阿能川下2 麒州州分融倫1 藤州州分融倫1 藤州州分融倫1 布ぞうり班 猿ヶ京合同	須藤 栄寿 大坪 義一 朝倉 薫 岩井たけ子 高橋よね子	4 5 6	高齢者の食事について 高齢者の食事について 布ぞうりを作ろう ミニ運動会・笑いヨオ ミニ運動会・笑いヨオ
	阿能川下2 顧剛分謝給1 顧剛分謝給2 布ぞうり班 猿ヶ京合同 猿ヶ京合同	須藤 栄寿 朝倉 岩井たけ 高橋よね子 都丸 君子	4 5 6 13 10	高齢者の食事について 高齢者の食事について 布ぞうりを作ろう ミニ運動会・笑いヨオ ミニ運動会・笑いヨオ 脳トレ (体操・朗読
	阿能川下2 麒州分談6和1 蘇州小が終6和2 布ぞうり班 猿ヶ京合同 猿ヶ京合同 布施河原合同	須藤 大坪 朝倉 岩井たけ子 高橋よね子 都丸 君枝 林	4 5 6 13 10	高齢者の食事について 高齢者の食事について 布ぞうりを作ろう ミニ運動会・笑いヨオ ミニ運動会・笑いヨオ 脳トレ (体操・朗読 脳トレ (体操・朗読
新巻	阿能川下2 麒州分談給12 藤柳州分談給12 布ぞうり班 猿ヶ京合同 布施河原合同 布施河原合同	須藤 採 報 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	4 5 6 13 10 11 10	高齢者の食事について 高齢者の食事について 布ぞうりを作ろう ミニ運動会・笑いヨオ ミニ運動会・笑いヨオ 脳トレ (体操・朗読 脳トレ (体操・朗読 筋トレ・ラジオ体携
新巻	阿能川下2 藤朝川分艶領1 南部州分艶領2 布でう京合合同 南布施河原合同 福寿草草 福寿草	須大朝岩高都林片岡岡岡岡 株 義 たは 君和 頼禎楨嶋嶋県子子子枝勝子子子	4 5 6 13 10 11 10 6 4 3	高齢者の食事について高齢者の食事について高齢者の食事について布ぞうりを作ろうミニ運動会・築いヨオミニ運動会・築いまた 脳トレ (体操・朗読版トレ・ラジオ体技筋トレ・ラジオ体技筋トレ・ラジオ体技
新巻	阿能川下2 藤剛分談領2 布でうりは同 でです。京会に同 でです。京の会に でです。京の会に でです。京の会に ででです。 ででです。 ででです。 ででです。 ででです。 ででです。 ででででは、 ででででする。 でででする。 ででででは、 ででででは、 ででででは、 でででは、 でででは、 でででは、 でででは、 でででは、 でででは、 でででは、 でででは、 でででは、 でででは、 でででは、 でででは、 でででは、 でででは、 でででは、 でででは、 でででは、 でででは、 でがは、 でがは、 でがは、 ででは、	須大朝岩高都林片岡岡岡坂 栄養 たは君和 複複複雅 相嶋嶋嶋田	4 5 6 13 10 11 10 6 4 3 8	高齢者の食事について高齢者の食事について高齢者の食事について不多うり会・笑いヨオミニ運動会・笑いヨオ 脳トレ(体操・朗読 筋トレ・ラジオ体内筋トレ・ラジオ体内 筋トレ・テック・映血圧チェック・映画
新 巻 職域·他	阿能川下2 藤剛分離領1 藤原子の 9 5 6 6 同 一を 1 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	須大朝岩高都林片岡岡岡坂綿 特別 は 日本 は 日	4 5 6 13 10 11 10 6 4 3 8 8	高齢者の食事について高齢者の食事について高齢者の食事について不 で
新 巻 職域·他	阿能川下2 麒馴分謝語 動態である。 一方妻語 一方書 一方書 一方書 一方書 一方書 一方書 一方書 一方書	須大朝岩高都林片岡岡岡坂 栄養 たは君和 複複複雅 相嶋嶋嶋田	4 5 6 13 10 11 10 6 4 3 8 8	高齢者の食事について高齢者の食事について高齢者の食事について不多うり会・笑いヨオミニ運動会・笑いヨオ 脳トレ(体操・朗読 筋トレ・ラジオ体内筋トレ・ラジオ体内 筋トレ・テック・映血圧チェック・映画

インフルエンザワクチン 接種のお知らせ

~お早目の申し込みを~

【利根中央病院】

総計 80 班

●診療時間内は、各科外来にお申し出ください。 10日~12月の3ヶ月間は、毎週オ 曜日、17:00~18:30まで、中学生以上 の方に限り、時間外に実施。予約先は、健

診センターまで。 【とね診療所】

●診療時間内に実施。予約をお願いします。 ●接種班会も行います。詳しくは、とね診

療所まで。 【片品診療所】

- ●診療時間内に実施。予約をお願いします。
- ●接種班会も行います。詳しくは、片品診 療所まで。

〈料金〉·一般 5,000円

·65才以上 1,000円



脳卒中は防げる病気、尿チェック 班会年間計画にそって毎月班会を開き健康生活に 役立てます。「脳を元気にして」脳卒中を防ぐ勉強 会をしました。



体組成測定、セラバン体操 自分のからだの状態を知って、日々の健康管理に気を つけます。



足指力チェック 「老化は足元から」足の指先を使って筋力アップを 心掛けましょう。

今月のきのこのカレー風味コ

■材料(2 人分)■

1人前 170キロカロリー

- 生しいたけ…3個 • しめじ……1/2パック
- えのきたけ…1/2袋 かぶ……1個
- かぶの葉……少々 • 玉ねぎ……1/2個
- 牛乳………1と1/4カップ
- コーンクリーム缶… 1/3カップ
- カレー粉…少々塩…少々サラダ油…少々

■作り方 (セントラルキッチンぬまた 片野 正明)

- ① しいたけ、しめじは細かく切り、えのきたけは 1cm の 長さに切ります。かぶはいちょう切りにします。かぶの 葉はゆでてから刻み、玉ねぎは 1cm の角切りにします。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、かぶの葉以外のものを加えて中火でよくいためます。
- ③ ②に材料がかぶるくらいの水を入れ、カレー粉を加 えて煮込みます。
- ④ かぶがやわらかくなったら、牛乳とコーンクリームを 加ラアハレ者立ちさせ、恒ではをととのうます。
- ⑤ 最後にかぶの葉を加えて完成です。







骨密度の話、骨密度チェック 自分の骨密度を知って「いつのまにか骨折」などに気 をつけましょう。



指圧・ころばん体操・血圧測定 足の裏から腰まで疲れがとれる指圧法を教わりました。

産婦人科の新知識

不正出血、貧血、倦怠感。 不眠、のぼせ等でお困りの方へ~

日時···11月7日(土) 午後2時~午後3時

会場…利根中央病院 2階 研修室

講師…東京女子医科大学

産婦人科学教室 教授 平井康夫 氏

参加対象…一般住民および医療従事者等

入場無料…定員100名程度

(お気軽にご参加下さい)

お問い合わせ···利根中央病院 総合支援センター

2 0278-22-4321

※当日は託児所をご用意してます。

医療講演会のご案内

□時···12月12日(土)午後2時~午後3時30分

会場…利根中央病院 2階 研修室

内容…「関節の痛み」について

講師…利根中央病院 整形外科部長 須藤執道 先生

肩や腰、膝など関節の痛みはとても辛いですね。 今回の講演会は関節の痛みについてのお話です。 皆さんお誘い合わせの上、お越しください。

母と暮せば



終戦70年——。山田洋次 監督が作家・井上ひさしさ んに捧げて長崎を舞台に描 く『母と暮せば』、ついに 映画化。やさしくて、悲し い。山田洋次監督初のファ ンタジー。

12月12日(土) 全国ロードショー

●前売り券を生協割引価格 1000円で販売中 ●県内上映劇場 MOVIX伊勢崎、

イオンシネマ太田、イオンシネマ高崎、 109シネマズ高崎、ユナイテッド・シネマ前橋 【販売窓口】生協本部組織部·各事業所

【お問い合わせ】生協本部組織部 ☎22-2300