

利根保健生協 2015年10月現勢

生協組合員 ……28,820人  
 出資金額 ……1,498,277,000円  
 平均出資金額 ……51,987円

理事32名 監事3名 総代198名 班長1413名

**一坪増資運動** 1,812人から  
 (2015年11月24日現在) 4,223坪 (16,892万円)

# 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/>

## 一軒でも多く地域訪問

### 「組合員・職員」力合わせて

新病院開設への期待、通院支援登録者の急増等により、2015年度は10月末までの新規加入・出資金協力の累計が2012年度以降最高となり新たな前進が生まれています。

生協強化月間では11月に入り、組合員と職員が一体となつての地域訪問がいつきに広がりました。「7億円増資」仕上げの年度にふさわしく、引き続き年内の訪問にとりくみましょう。

### 「通院支援」で加入・出資

9月の病院移転にともない通院支援の申し込みが急増しています。通院支援は、通院困難な組合員本人が対象で利用者の負担はありません。

11月19日現在、登録者数が1,934人となり、新規加入と出資につながっています。10月ひと月で、新規加入37件、増資118件、出資金合計136万7千円の協力がありました。

利用者からは「運転手さんが親切で本当に助かっている」「タダで病院に来て、車代を増資で自分の財産(出資金)に積み立てているんだから、ありがたいよ」など、感謝の言葉が寄せられています。

### 年内いっぱい訪問

利根北支部では「こういう日の方が家にいる」と、予定どおり雨の中訪問しました。水上支部は、何度も足を運ぶより、ひとつの地域を朝から午後まで1日かけて訪問する工夫をしています。須川支部では、全組合員訪問にむけて地域



役職員で訪問前の打ち合わせ(須川支部)

の声を聞かれます。病院利用委員会で検討し、12月・1月も引き続き案内を行うことになりました。

また、新巻支部を含め数支部では、始まりが遅かったから12月も訪問しようと計画しています。

### 「サニーホームひまわり」1/5より

あらたに「サニーホームひまわり」が1月5日(火)より事業開始となります。サービス付き高齢者向け住宅とは、床に段差がなく、手すりや設置され、身体の不自由な方でも安全に生活できる構造になっている住宅に、安否確認、生活相談がついた高齢者向けの賃貸住宅です。介護保険サービスの併用しながら、ご自身の生活を続けられます。



11月理事会でも、支部で相談し、一軒でも多くの地域訪問を年内いっぱい継続することを確認しました。新病院の様子や通院支援、組合員証のカード化をお知らせしながら、生協への意見・要望などを聞き改善します。

### 12・1月も案内ボランティア

9月の新病院開設時から案内ボランティアの協力を受けて、3カ月が経過しました。初めて受診する方、高齢者からは「1回や2回来院しただけじゃ覚えられない」と不安

の声を聞かれます。病院利用委員会で検討し、12月・1月も引き続き案内を行うことになりました。

### 年末年始診療案内

12月30日(水)～1月3日(日) 休診

利根中央病院(外来診療)

\*急患の方は必ず電話で確認を。  
 \*薬がなくなりそうな方は、年内早めの受診を。

利根歯科診療所・生協みなかみ歯科

片品診療所(内科・歯科)

とね診療所

とね訪問看護ステーション(沼田・片品・みなかみ)

\*ただし、沼田・みなかみは1日(金)営業

とねホームヘルパーステーション

1月1日(金)～1月3日(日) 休業

介護老人保健施設とね(通所リハビリ)

\*ただし、短時間通所リハビリは12月30日(水)～1月3日(日) 休業

### サービス付き高齢者向け住宅「サニーホームひまわり」1/5より

あらたに「サニーホームひまわり」が1月5日(火)より事業開始となります。

サービス付き高齢者向け住宅とは、床に段差がなく、手すりや設置され、身体の不自由な方でも安全に生活できる構造になっている住宅に、安否確認、生活相談がついた高齢者向けの賃貸住宅です。介護保険サービスの併用しながら、ご自身の生活を続けられます。

\*全室個室約11畳のゆったり設計で30室(ご夫婦の場合は2室の利用)  
 \*利用料・固定料(家賃・食費・共益費など) 月額119,000円  
 その他サービス、医療・介護保険負担分など総額で14万515万円  
 \*要介護と認定された方を対象とします。

\*利根中央病院、とね診療所、利根歯科診療所と連携し、バックアップ体制が充実  
 \*環境クリーンシステム(水と空気の除菌や消臭)・3種類の浴槽を設置

### 診療時間外、「時間外専用入口」からの出入りとなります。

救急外来受診時やお見舞い等の際はご注意ください。  
 <正面玄関の開閉時間>  
 平日・土曜日 朝7:20解錠、夜20:00施錠  
 ※日曜・祝日は「時間外専用入口」のみ解錠



### 利根中央病院

介護職員二次募集  
 ・初任者研修以上で夜勤可能な方  
 履歴書をご提出ください。  
 問い合わせ先  
 利根保健生協  
 総務部 小林(22・6060)



デイサービスの椅子とテーブル

### あぜ道

私は4人の子供に恵まれました。おかげで家の中は毎日ぎやかで笑い声も怒り声も絶えない平和な日々を過ごすことができました。今年9月19日、平和安全法制関連2法が閣議決定となりました。「日本が戦争に参加するかもしれない」と危機感を抱いています。私は昭和50年台に生まれ、平和な時代で、両親のおかげで不自由なく成長してこることができました。それなのに、わが子には「戦争」を体験させることになるかもしれない、貧困格差がますます激しくなり生活するのがとても苦労することになるかもしれない、とても辛い時代を生かしてしまいかもしれない。そう思うと我が子に対して「生んでしまつてごめんね」と思ってしまうのは私だけでしょうか? 今、SEALDs(シールズ)という若者の集まりが平和問題に対し、真っ向から自分たちの意見をしっかりと主張しています。私より若い子たちが「安保法制」を自分の問題としてとらえているのに、これからの子を育てている自分が何もしないでいいのだからかと思ひ、高崎駅で行われたデモ行進に参加しました。デモ行進では若い医師や弁護士などが中心になり、ラッパ調で「民主主義ってなんだ!」と訴えており、彼らのその純粋な姿に心を打たれました。どんなことでも賛成でも反対でも構わない。でもそれに対して常に自分の問題、我が子の問題として立ち上がる自分でありたいと思います。(病院事務局長・片山)







2015.12月号  
医療相談室

# 冬場に多い ノロウイルス対策



利根中央病院  
感染管理認定看護師  
松井 奈美

ノロウイルスは、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルス性の感染症です。主に冬場に多発し、10月頃から流行がはじまり12～1月にピークを迎えますが、年間を通して発生します。このウイルスは感染力が非常に強く、少量のウイルス(10～100個)でも感染し発症します。

食品からの感染だけでなく、人から人への感染も多いことから食品を取り扱う飲食店や施設、病院などでは、感染予防に向けた万全な衛生管理が求められています。

今回は、ご家庭における予防対策についてご紹介いたします。

## ノロウイルスの特徴

ノロウイルスは体内に入ると小腸で増殖し、12～48時間(潜伏期間)で突然の嘔吐・吐き気、腹痛から下痢症状が起ることが特徴です。下痢

## 感染予防について

ノロウイルスによる食中毒予防には、食品を十分に加熱して食べましょう。特に二枚貝は内臓にウイルスを濃縮・蓄積するため、汚染リスクが



図1. 手洗いの仕方

また症状のない「不顕性感染」とよばれる、ノロウイルスに感染しているのにもかかわらず、嘔吐などの症状の出ない方がいます。無症状であっても便の中にウイルスを排出していることがあり、無自覚のまま感染源となってしまう場合があります。

周囲に胃腸炎症状の人がいる場合、食品を取り扱う人は特に注意が必要です。そのため、症状がなくても手洗いやトイレを衛生的に使用するなど、日常から感染対策を実施しましょう。

## みんなの声 地域のために働くTさん

みなかみ町師 増田 耕寿  
集落内に住むTさん、何でも引き受けられるので地域の人々は助かっています。いつもここにこし、悪口は言わない、低姿勢な方です。  
Tさんは、もともとは会社員で早期退職され、その後の仕事を探す傍ら、地域の手伝

いを積極的に引き受けていたこともあり、集落内はもろろん、他の地域の人からも頼りにされています。  
少子高齢化で集落はお年寄りが多く、「病院に行きたい」と言っても、家族、特に子どもたちは勤めて留守状態。そのためTさんに感謝いたします。

評判のいい人です。「困っている人の力になれば」との思いでやっています。  
私も農作業で忙しいとき、手伝っていただきます。また、鉄くずなどの回収もして、毎日大忙しなのです。その人気が絶大で、中には救急車より早いという人がいるくらい貴重な存在なのです。今日も地域のために働くTさんに感謝いたします。

有効なお薬はなく、休息し少しづつ水分補給をするこ

と、無理に下痢止めなど内服しないことです。水分は経口補水液やスポーツドリンクを中心に、常温のまま少しづつ飲みましょう。脱水症状がひどい場合には点滴を行うこともあります。症状がひどい場合には、病院に電話をして受診の相談をしてください。

## 適切な汚物の処理

嘔吐物や排泄物には、ノロウイルスが大量に含まれている可能性があります。感染拡大を防ぐためには「すばやく」「適切に」処理することが必要です。

## 受診時の注意点

受診される場合には嘔吐・下痢症状があることをお伝えください。症状がひどい場合は、別の待合室や家用車でお待ちいただくこともあります。トイレを使用して汚してしまった場合には、お近くの職員までお知らせください。また夜間、救急外来を受診される場合は、電話を入れて、看護師から受診方法を聞いてから来院していただくようお願いいたします。

## 洗濯の際に注意すること

①すぐに洗えないときは、周囲を汚染させないように汚れた衣類をビニール袋に入れておく。

②下洗いをする(洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いする)

③0.02%濃度の塩素系漂白剤調整液で消毒し、十分にすすいで乾燥させる

④下洗いをを行った場

清掃用塩素系漂白剤の作り方					洗濯用塩素系漂白剤の作り方				
0.1%以上の塩素系漂白剤調整液(市販されている5～6%濃度の漂白剤を使用した場合) ※塩素系漂白剤調整液は、漂白作用があるため、脱色される可能性があるものは注意してください。					0.1%以上の塩素系漂白剤調整液(市販されている5～6%濃度の漂白剤を使用した場合) ※塩素系漂白剤調整液は、漂白作用があるため、脱色される可能性があるものは注意してください。				
水量	1ℓ	3ℓ	5ℓ	10ℓ	水量	1ℓ	3ℓ	5ℓ	10ℓ
原液	33ml	100ml	170ml	350ml	原液	3.3ml	10ml	17ml	35ml

図2. 塩素系漂白剤の希釈方法

## なかまの作品

### 俳句

老住居庭に自慢の寒牡丹 沼市清水町 菅田 昭二  
火の気なき一人住まひや暮れ早し 沼市清水町 片桐 初恵  
時過ぎて止まぬ時雨の調べかな 沼市清水町 宮田 君子  
再会の余韻を残し萬葉まる 沼市清水町 狩野 章子  
二人前旅に五合の走り蕎麦 沼市清水町 角田ひろ子  
逃げやすき刻を追かけ暮早し 沼市清水町 貝瀬 久代  
咲く力もちてしをるる返り花 沼市清水町 戸丸 雅代  
雲切れて枯野に落す日矢ひとつ 沼市清水町 諸田 正  
一塊の雲のいたざら十三夜 沼市清水町 峰川 幸江  
宅配便時雨をつれて届きけり 沼市清水町 吉野美咲子  
振り上げし芋の一株手土産に 沼市清水町 林 和光  
城趾町並ぶ黄菊の日和かな 沼市清水町 阿部 まつ  
照り降りる奥利根郷や根深汁 沼市清水町 平井登志絵  
焼き芋の売り声聞いて手で合図 沼市清水町 丸岡 勇吉  
遊歩道散りゆく紅葉ふみしめて 沼市清水町 石田みよ子  
新天地虹が見降ろす山紅葉 高山村中山 大塚 貴

### 短歌

クラス会語る言葉はそれぞれの老後の行方を互いに涙す 沼市清水町 木暮 はる枝  
浅間より皇海にのびる一条の雲は萬の色うすく帯ぶ 沼市横塚町 樋口 あさ子  
「買う方が安いみたい」と言われても今日も元気で菜園に立つ 沼市久屋原町 川田 秋水  
軒下にくくりし柿の影長くシルエツト連なる立冬の朝 沼市戸鹿野町 内山 高重  
秋深し一期一会と悟りつつ明るき笑顔の師を懐しむ夜半 沼市白沢町尾合 飯田 清子  
望月の光に庭に佇みて仰ぐ武尊は墨絵のごとし 沼市白沢町上吉野 保坂 スミ  
霜溶けてしとどにぬれし畦に生ふ草に交じりて野紺菊咲く 沼市白沢町上吉野 大迫 あい子  
濁流に飲まれしと言う行く場なき除染のゴミの黒き袋は 川場村門前 桑原 謙一  
クラス会の便りも絶えて夫逝きし友をたづねる彼岸詣でに 川場村立岩 小林 好  
疎遠せし友の夢見し朝電話をすれば話は尽きず 川場村立岩 小林 文吉  
兄弟の傘寿と古希を祝ひたり宴の乾杯の音頭に みなかみ町湯原 羽鳥 孝子  
村を沈め山を写して静かなるダム湖は今日も風紋光る みなかみ町相模 野島 幸恵

### 川柳

腰痛も好きなゴルフへ痛まない 沼市湯原町 加瀬田フサエ  
三本の矢的は遠くてかすみけり 沼市湯原町 今井 栄一  
待合で話しがはずむ祝い金 川場村各地 原田みつ江

## 新年号 12月10日締切

### 作品募集

絵画、写真、書画、俳句、短歌、川柳、手芸他各種作品等をお寄せください。利根保健生協「なかまの作品係」



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.

沼田東 西原新町11班



今月の注目班

祝☆班会開催250回! 認知症について1990年から続いたのは「みんなのおかげ」。



おらがまちの班会あれこれ

須川 十二河原班



体組成チェック

「春に測った時より数値が改善。日頃の健康づくりの「たまもの」だね。また半年後が楽しみ!」

沼田西 合同班会



焼き餃子づくり

女性を中心に定期的に楽しい企画を開催しています。今回は「包まない餃子」にチャレンジ。

川場 中野合同班



ロコモ体操、笑いヨガ、体組成チェック

筋肉や関節、笑いの体操で「体も心も健康」をめざします。笑いの呼吸法で体もポカポカに。

利南 栄町合同班



利根保健生協について、きよしのズンドコ節体操地域のサロンと連携して開催。リズムに合わせてみんなで元気よく体を動かしました。

今月の料理 牛肉のキャベツロール

材料(4人分)

- キャベツ...大8枚
牛肉(薄切り)...200g
固形スープ...1個
塩...小さじ2/3
パセリ...少々

作り方

(栄養管理室 萩原良和)

- 1 キャベツは芯を薄くそぎ、さつとゆでてゆで汁をきります。
2 キャベツ4枚に牛肉の1/4量ずつを広げてのせ、小麦粉少々をふって端からクルクルと巻きます。
3 鍋に固形スープ・水を煮立て、2を入れ中火で5分ほど煮て取り出します。
4 煮汁を煮つめてトマトを加え、煮立ったら3を戻してひと煮し、刻みパセリをふって完成です。

仲間集い楽しむ 利根保健生協の「組合員ホール」

健康班会や趣味の集まり、支部・地域の会議など、組合員さんが気軽に利用できます。

Table with columns: 設置場所, 名称, 現在の趣味・サークル利用. Lists various facilities and their uses.

～問い合わせ～ 「組合員ホール」利用希望の方は生協本部・各事業所まで、趣味・サークル参加希望の方は組織部(☎22-2300)までご相談ください。

2016年1月から開催! 「ヨガ☆ピラティス教室」

- <ヨガ> 毎週火・金 9:30~10:30
毎週火 18:30~19:30
<ピラティス> 毎週火・金 11:00~12:00
毎週木 18:30~19:30

※ピラティスとは、身体のストレッチ、筋力強化、バランス強化を目的としたエクササイズ
場所 利根中央病院1F「組合員ホール」
講師 木下佐江子(インストラクター資格者)
参加費 初回お試しレッスン 1,000円
5回分チケット制 5,000円
フリーパス月会員 6,000円
持ち物 ヨガマット(厚め)、飲料水、タオル、ブランケット

問い合わせ 組織部・病院「生協ルーム」

通院でお困りの方は 組合員通院支援へご相談を

事業部(通院支援係) ☎22-5050
※片品診療所を利用の方は ☎58-3910



2011年10月から開始
・登録者数 1,895人
・1日平均利用者数 58人

増資にご協力ください!