

利根保健生協 2016年3月現勢

生協組合員……………29,114人
 出資金額……………1,521,629,000円
 平均出資金額……………52,265円

理事32名 監事3名 総代198名 班長1,420名

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

利根中央病院 沼田市沼須町 ☎(22)4321
 片品診療所 片品村鎌田 ☎(58)3910
 とね診療所 沼田市東原新町 ☎(24)1202
 利根歯科診療所 沼田市高橋場町 ☎(24)9418
 生協みなかみ歯科 みなかみ町後閑 ☎(25)3399
 介護老人保健施設とね 沼田市東原新町 ☎(22)8855
 とね訪問看護ステーション 沼田市東原新町 ☎(23)3706
 サニーホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223

ホームページ **利根保健** で検索できます
<http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/>



期待に笑顔あふれる

新たな夢に向かって48人 2016年度「入協式」

新病院開設から8か月が経過。新たな夢に向かつてすすみ始めた4月、医師8人、研修医7人を含める48人を迎え2016年度「生協入協式」が行われました。

4月1日(金)、「入協式」に、医師8、研修医7(医4・歯3)、看護師10、准看生徒5、理学・作業療法士7、臨床工学技士1、薬剤師1、管理栄養士1、介護福祉士4、事務4の総勢48人(医師を除く33人のうち利根沼田出身者は27人)を迎えました。

山田理事長と各事業所長から「2016年度はとね診療所の新築移転など新たな夢に挑戦する年。人の悲しみや苦悩に寄り添った地域医療を、諸先輩から学び、ともに進めましょう」(山田)。「新鮮な気持ちを持ち続け、目標を立てて突き進んでほしい。建物が医療をしているわけではなく、みなさんの気持ち・行動・技術が医療になる。一人ひとりが担っていくものです」(大塚)。「私たちは組合員に守られながら育ってきた。生協活動として地域へ出る。組合員の話や歯科であることを大切にす。特別養護老人ホームの開設、とね診療所の新築移転、在宅支援の充実です。ぜひ若い力を発揮してください」(都築)など、激励の挨拶がありました。

代表して外来サービス課の真下園未さんは「新病院で勤務できることの喜び、一人は万人のために、万人は一人のためにを指し、さらなる地域医療の充実に尽力します」と決意をのべました。

辞令交付後、医療福祉生協のしくみ、利根保健生協の歴史など2日間わたる研修後、各職場に配置されました。

今年度総代改選に伴い、定数220人のところ211人が選出されました。「総代研修会」が4月15日～19日の4日間行われ、129人(うち新総代57人)が参加。生協のしくみや総代の役割などを学びました。

お知らせ 第40回 通常総代会

利根保健生活協同組合定款50条に基づき、第40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 2016年6月18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

沼田東支部 13 今井 育枝 生方 幸代 大島 正樹 小野 宣之 大野 のぶ 清水 博之 鈴木 宣彦 高橋 道子 得能 淑子 西村 益美 林 初太郎 村田 定蔵 沼田中支部 6 今井 政子 生方 民子 佐野由紀子 塩野 経治 林 経子 布施キミ江 沼田西支部 8 生方 勢津子 加藤 洋子 加藤 岩男 金子 京子 小池よし子 齋藤 初江 佐藤 郁子 野村 純代 沼田南支部 6 井上 益子 川崎 浩輝 小林 國三郎 中島サト子 馬場半次郎 深代 徳善 沼田北支部 12 青木 忠昭 阿部 昭昭 井之川博幸 小菅 愛子 関 英一 高山 良雄 登坂 悦子 永井 達郎 星野 ひさ好 星野 ひさ子 宮本 三郎 利南支部 13 梅澤 章二 小野 隆義 桑原 文三 小坂 輝子 坂爪 清子 下荒磯久仁子 霜垣ユミ子	津久井幸吉 中澤 知子 星野 澄江 茂木 森生 吉川 高志 池田支部 8 大嶋 裕 小野 光良 小手沢秀男 齋藤 正己 七五木久子 田口 文夫 角田徳太郎 松井 早苗 薄根支部 12 岡村 四郎 金子 幸子 野村 幸恵 野村 信行 田村 大吉 滝 四郎 高野久美子 佐藤 生一 桑原 俊仁 高野 久美子 川場支部 8 石田 幸松 井上 孝哉 井上 幹夫 砂山 芳夫 高井 高次 田中 利明 宮内 照夫 吉野 長治 江口 健一 荻野 馨 金子 礼子 木村かよ子 小林 一義 高田 貞子 高橋 律夫 都丸 富子 中村 秀夫 藤原 京子 真庭 利治 石田千恵子 岡田 完二 鬼頭都志子 佐藤 文子 鈴木初太郎 関口 功 千明つや子 長濱 水郎 林 友好 原 芳雄 原 良輝 山田 幸 阿部 弘 阿部 14 稲垣 茂治 岩井たけ子 木村 栄一	湯本 昭二 片品支部 14 青木 久雄 田村 順次 田村 末子 中島 克弥 橋本 修一 真庭 大策 山田倉之丞 綿貫はる子 猿ヶ京支部 5 生津富美江 林 千恵子 林 誠行 須川支部 6 安達 澄 甲斐 陽子 関 秀夫 高橋 秀夫 本多 宏門 村山 太吉 新巻支部 8 伊勢野治男 大坪富美子 見城 倫子 島崎 芳恵 富沢 和枝 原 富枝 本多 春代 石井 美江 澤田 保 鈴木 成子 須藤 貴一 高橋 迪男 田村 廣子 吉野たか子 阿部 昭夫 阿部 昭夫 堤 みゑ 角田 恵子 藤井 愛作 持田 宗武 諸田 邦男 諸田はま江 飯塚 眞登 飯塚 眞志次 飯塚 眞志次 飯塚 眞志次 大木喜三夫 武田 邦喜 登坂 茂喜 湯浅 茂喜 野村 智創
---	--	--

新総代紹介 (支部別 50音順)

◆任期: 2016.4.1~2018.3.31

あぜ道 春は入退職の季節です。利根保健生協では3月末に6名の方々が定年を迎えられました。勤続30年以上の方も多く、組合員の皆様と共に、一昨年60周年を迎えた利根保健生協の大半の期間を支えてきた方々です。気づけば私も勤続16年目となりました。ここ数年は人事・労務の担当として職員の入退職や労務管理に関わる仕事をしています。時代とともに家族構成やライフスタイルも変化し、職員からライフィションに合わせた働き方の相談などを受けることも増えてきました。社会的には、育児や介護による離職が問題となっています。国会等でも休業や給付制度の見直し、保育所の拡充などが検討されていますが、働き続けることも大変な時代になっていくことを実感します。そんな中、近年は確保が困難になつてきている職種もあります。今年度も4月にはたくさんの方々の新入職員を迎えることができました。毎年、緊張しながらも真剣な表情で研修を受けている新入職員のみなさんを見ると、自分が入職した(今よりスリムだった)頃の事を思い出して、また新たな気持ちになります。▼組合員の皆様によりよい医療や介護を提供していくためには、職員が安心して長く働き続ける環境を作っていくことも大切な要素のひとつであると思います。そういった環境づくりも重要な課題の一つとして取り組んでいきたいと考えています。(総務部長・小林)

皆さんは、口を閉じた時に舌先がどこについていますか？ 本来は上あごにぴったりとつく状態が良いとされています。

社保学校

「戦争法について」 「考えるつどい」 思いを語るトーク会



平和社保委員会の企画・主催で、「社保学校」を年に3回ほど開催しています。今回は、「戦争法について考えるつどい」と題して、4月13日に病院の研修室で開催しました。20歳代から70歳代まで若い人が中心に25名が参加して、思いの考えや感じていることを出し合うフリートークとなりました。

参加者からは、「戦争法の中身を国民はまだあまり知らない」、「戦争法が必要だと言っているひとがいるのを初めて知った」などが発表されました。



どんぐり保育園 新築移転し開園

当生協には、事業所内保育所「どんぐり保育園」があります。旧病院の裏手にあつた施設が、3月28日に、新病院の敷地内に新築移転し、4月5日に、開園セレモニーが開催されました。

新しい保育園は、認可保育園になり、地域枠として職員以外の子供7名も預かる施設へと変更されました。日当たりもよく、木のぬくもりが感じられるとても使いやすい施設で、子供たちに好評です。

WHO世界禁煙デー

当生協健康づくり委員会では、禁煙促進の啓発運動の一環として、利根沼田・高山村の小中学校へ、ポスターコンクール入賞作品を展示しました。



優秀賞 沼田中学校 中村 華さん
佳作 沼田中学校 加賀美里咲さん



佳作 利根東小学校 中村向日璃さん
東小学校2作品が寄せられ、日本医療福祉生協連主催の「ポスターコンクール」に出品させていただきました。

今回は、沼田中学校31作品、薄根小学校6作品、利根

研修医自己紹介 利根中央病院



丸山 梓

こんにちは。研修医の丸山梓と申します。私は沼田で生まれ、沼田で育ちました。大学から海の向こう中国でたくさんの留学生の中で学んできました。縁があつてまた沼田に帰ってくることになりましたが、できることを探して頑張っていきたいと思つています。



書上 奏
かきあげ かなで

初めまして、初期研修医の書上奏と申します。医学医療をしつかり学びながら、地域の方々が健康づくりのために取り組まれている活動についても勉強させてくださいと考へております。



渡邊健太

はじめまして、渡邊健太と申します。出身は高崎でこれまで群馬を離れたことがありません。ご迷惑をおかけすることが多いと思つますが、日々精進してまいりますので、よろしくお願ひいたします。



永井裕介

今年度より初期研修医としてお世話になることになりました。永井裕介です。熊本県出身ですが、今後は群馬の地で働いていく予定です。未熟者ですが、今できることを精一杯やりながら地域に貢献できるように頑張りますので、何卒よろしくお願ひ致します。

研修医自己紹介 利根歯科診療所



新井貴洋

埼玉県出身で、大学は日本歯科大学新潟生命歯学部を卒業しました。この地域では、チーム医療に大きく力をいれていると感じています。私もいち早く地域のお力になれるように頑張りますので、何卒よろしくお願ひ致します。



櫻井康博

高崎市出身で、東北大学を卒業しました。日々努力を重ね、組合員の皆様の健康に貢献できるように取り組んで参ります。よろしくお願ひ致します。



渡辺潤平

地域の方々と健康をつくる「地域に根ざした医療」に感銘を受け研修先として志望しました。研修後も地域医療に少しでも貢献したいと考えております。至らない点多々あると思つますが全力で取り組みたいと思つますので、これからよろしくお願ひ致します。



金澤愛実
なるみ

2016年3月に大学を卒業し、今年度から組織部の仲間入りをしました。私自身が沼田市出身で1993年の夏に利根中央病院で誕生し、幼いころから利根中央病院にお世話になつていたので今後は職員として利根保健生活協同組合に関わつていけるといふことに大変喜びを感じております。

業所にて禁煙週間配布するチラシやポケットティッシュのデザインとして役立たせていただく予定です。

組織部としてこれから担当させていたたくのは西部ブロック(沼田西・薄根・川田・高山)です。組合員さんの期待に添えるよう日々頑張りますので、これからどうぞよろしくお願ひいたします。

ようこそ新しい仲間 3月の新加入者

- 沼田東支部) 星野 茂明、星野 典子、平賀登美枝
- 沼田中支部) 佐藤 弘信、佐藤 園恵
- 沼田西支部) 金子 圭一、荒川アキ子
- 沼田南支部) 小林 宏治、中島サト子
- 沼田北支部) 林 正行、石崎 裕貴、斉藤知恵子
- 利根支部) 中居 和紀、鈴木 輝子、小坂 春江
- 利根北支部) 吉野あや子、生方つや子
- 利根南支部) 高橋 豊子、高橋 豊子
- 利根西支部) 横坂そのみ、小林 大吉
- 利根東支部) 吉澤 辰雄、井上 敏博
- 利根南支部) 井上 孝哉、井上 孝哉
- 利根西支部) 高橋 清、高橋 清
- 利根東支部) 高橋 まつ子、高橋 まつ子
- 利根南支部) 高橋 美里、高橋 美里
- 利根北支部) 須谷 昇、小川みさ子
- 利根東支部) 本多 宏門、本多 宏門
- 利根南支部) 中村 和男、中村 和男
- 利根西支部) 木暮 里子、木暮 里子
- 利根東支部) 高橋 まつ子、高橋 まつ子
- 利根南支部) 高橋 邦男、高橋 邦男
- 利根西支部) 高橋 美里、高橋 美里

2016年度支部総会開催

4月から5月にかけて23支部で支部の総会が開催されました。特に新しくなつた病院への要望が多く出され、案内板がわかりにくい「患者が使える食堂がほしい」「利根中央病院では、紹介状がないと別に料金が取られるのか」などが発表されました。また、通院支援への感謝や特養についての意見などもありました。

ブロック名	支部名	日程	曜日	時間	会場
中央	沼田東	4月25日	月	13:30	組合員ホール「さくら」
	沼田中	5月23日	月	13:30	西倉内町区民館
	沼田南	4月27日	水	14:00	組合員ホール「さくら」
	沼田北	4月27日	水	14:00	組合員ホール「さくら」
東部	池田	5月14日	土	19:00	池田公民館
	利根北	5月11日	水	13:30	工房「池の上」
	利根南	5月11日	水	16:00	日影南郷集会所
	片品	4月12日	火	18:30	片品診療所
南部	利南	5月23日	月	18:00	米山温泉
	白沢	5月23日	月	18:00	米山温泉
	昭和東	4月26日	火	13:30	昭和の湯「研修室」
西部	沼田西	4月21日	木	18:00	佐藤郁子宅
	薄根	5月18日	水	19:00	薄根公民館2階「大広間」
	川田	5月12日	木	19:00	川田公民館
	高山	5月11日	水	19:00	高山村役場
	月夜野	5月16日	月	13:30	後閑集落センター
みなかみ	水野	5月26日	木	13:30	水上公民館
	猿ヶ京	5月24日	火	13:30	みなかみ町役場
	須川	5月24日	火	13:30	新治支所

2016.5月号
医療相談室

糖尿病予防 生活習慣が大切



利根中央病院
糖尿病療養看護師
関上 美紀

現在日本には890万人の糖尿病が強く疑われる人がいると言われています。予備軍も含めると2210万人にのぼります。「糖尿病予備軍」とは、糖尿病と診断されないものの、血糖値が高めであるため、しだいに糖尿病へと移行していく可能性が高い人です。

血糖値に異常のない正常型と糖尿病の間の予備軍は「境界型」とも呼ばれています。この段階で生活習慣を見直し、食生活の改善や運動に取り組むと、糖尿病の発症率がぐっと抑えられることが、研究で明らかになっています。

糖尿病とは

糖尿病とは、インスリンというホルモンの分泌量が少ないか、その効き目が不十分なために、慢性的に血糖が高く

なる病気です。1型糖尿病と2型糖尿病、その他の糖尿病に分類されますが、生活習慣病として問題になるのは2型糖尿病です。遺伝的要素に加え、過食、運動不足、肥満な

どの環境因子が加わって発症すると考えられています。血糖が慢性的に高い状態が続くと、血管が痛んでしまい動脈硬化が進みます。動脈硬化が原因で脳梗塞や心筋梗塞を発症したりします。また、細い血管が障害されることで、網膜症や腎症、神経症を起すことがあります。糖尿病がもたらす発症する二次的な病気のことを合併症と言います。

境界型といわれたら 少しでも早く血糖値を正常値にするというのは、境界型

と診断された場合も同じです。検査の結果、境界型糖尿病と診断されたら、とにかく食事療法と運動療法を心がけることです。「まだ糖尿病ではないのだから、そのうち気が向いたら始める」などとのんきに考えてはいけません。境界型でも肥満があったりすると、インスリンが効きにくくなっていると考えられます。

また、境界型でも合併症が絶対起きないということはありません。糖尿病でなくても起こる合併症があります。動脈硬化は境界型のうちから進行していきまますので注意が必要です。

食生活のポイント 血糖コントロールは普段の食事がとても重要です。糖尿病になりやすい食事の基本は、1日3食決まった時間に、栄養バランスのよい食事をすることです。食べていけないものはありませんが、栄養が偏らないようにいろいろな食材を食べましょう。食べる量は腹8分目にしましょう。食

べ過ぎには注意が必要です。つい食べ過ぎてしまう人は、食べ過ぎを防ぐ工夫を考えてみましょう。例えば、ゆつくりよく噛んで食べることで、脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を得られやすくなります。ラーメンやうどんな



地域での連携の橋渡し役

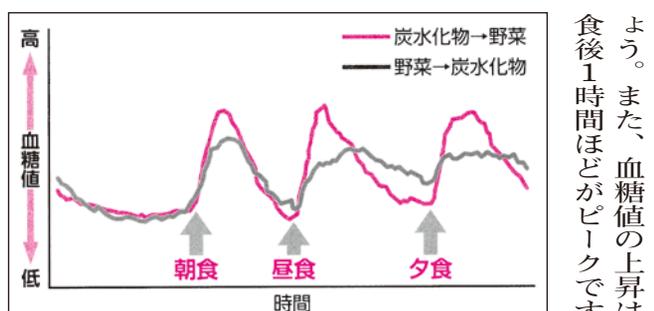
利根保健生協は、全国の医療生協で初めて専従の組織担当者を置き、組合員を主人公とした地域での保健予防活動を全国に先駆けてすすめてきました。

地域では組合員さんが健康づくり・まちづくりを中心にいきいきと活動しています。組織部職員は活動を地域に大きくひろげ、地域での「出会い・ふれあい・支えあい」の輪をつくるコーディネーターとして、「安心して住み続けられるまちづくり」の活動を手助けしています。

業務は多種多様ですが、その魅力・やりがいは「人との出会い」そして、地域と接点をもつことにより「住民の期待を肌で感じられること」。さまざまな取り組みを通して新しい組合員さんが誕生し、「組合員でよかった」と増資にご協力いただいたときはうれしいです。

わたしたちは組合員さんから学ぶことが一番大きく、大事です。地域の課題と向き合う生協運動の中心となり、今後は地域での連携の橋渡し役も担っていきます。

運動習慣のポイント 運動をすることで血液中のブドウ糖を消費し、血糖値を下げることができます。運動は糖尿病の予防以外に健康にも役立ちます。今まで運動をする習慣がなかった人は、日常生活の中に徐々に運動を取り入れていくとよいと思います。エスカレーターやエレベーターの使用を控えて、階段を使ってみたり、掃除機をかけていたところを、雑巾がけしてみたり、いつもより大きな動作で窓拭きをしてみたりするのもいいですね。ウォーキングや犬の散歩、軽いストレッチなども効果があります。30分以上続けると効果的ですが、最初は15〜30分程度の軽い運動から始めてみましょう。また、血糖値の上昇は食後1時間ほどがピークです。



糖尿病の患者さんが同じ量の食事を順番を変えて食べたときに、血糖値の変動に違いがあるかどうかを調べたところ、「野菜→炭水化物」のほうが「炭水化物→野菜」より、食後の血糖値の上昇が緩やかだった。

図：食べる順番と血糖値 (NHKテレビテキスト きのうの健康 2015年8月号より)

川柳 あの人が入ると話壊される 沼市薄根町 加瀬田フサエ 吾も他人も許して今夜花見かな 沼市柳町 津久井富子 ナベツネも投手四人に首取られ 沼市堀町 今井 栄一

短歌 雨の日の朝練男子に成果問ふ東京マラソンニ・三二時間と 沼市材木町 宮崎 嘉久 散り初めし桜花びら手に取ればかすかに紅の濃きあるを知る 沼市東原新町 箕輪 愛子 樂しかりし茶席惜しみつつ山吹の花びら拾ふ黄のひと片を 沼市高橋町 田島 智恵 黄に光り枝垂れ咲きたる山吹は峽のなだりにさはさは揺るる 沼市上沼須町 大竹 春江 麦笛を鳴らせし昔懐かしむ麦秋の色消えて久しき 沼市戸鹿野町 内山 高重 後戻り出来ぬ人生鞭打ちて独り越え行く米寿の坂道 沼市岡谷町 大嶋 愛子 沼須坂下れば里は春祭り桜咲く中臈りはためく 沼市白沢町 飯田 清子 咲き初むる桜の上に春の雪冷たく降りてすずめ飛び立つ 片品村幡谷 桑原 系み子 早々と燕尾の使者はさえずりと返し技みせ岳に去りゆく みなかみ町後園 番場 正夫 姉の死をうけ入れられずプッシュホン「現在、使われておりません」 みなかみ町下牧 木村 美里 うぐいすの声聞きて播けじやが暮は逝きし夫は常に言ひたり みなかみ町湯原 須藤 とも子

俳句 しゃくなげの葉影に光るなごり雪 沼市西新町 桑原 清一 晩鐘の余韻を包む花霞 沼市清水町 笛田 昭二 花冷えやずきんずきんと歯が痛む 沼市高橋町 名胡桃董光 城堀の鯢が遣ぎ手花筏 沼市高橋町 生方 辺秋 なつかしや足留めくらふ初蛙 沼市高橋町 木暮 一夫 花吹雪ブルーシートの屋根に舞ふ 沼市高橋町 片桐 佳之 くまモンの崩れし天守桜散る 沼市高橋町 白井孝四郎 借景の遠山生かす糸桜 沼市高橋町 星野 順子 手を伸ばし歩き初めし子しゃばん玉 沼市高橋町 戸丸 雅代 しゃばん玉はかなきものの美しき 沼市高橋町 狩野 章子 二人つ子進む道決めて木瓜咲けり 沼市高橋町 須藤 薫 眞田野の片すみ居て春耕す 沼市高橋町 須藤 薫 空堀の底まで日差し花吹雪 沼市高橋町 平井登志絵 桜舞ふ眞田野の風が生まれ吹く 沼市高橋町 阿部 まつ 鳴きながら雲間へ向かう夕雲雀 沼市高橋町 丸岡 勇吉 手の届く沼田城跡下田植かな みなかみ町 増田 耕寿 あるじなき庭に咲く花去年さみし みなかみ町 石田みよ子

なかまの作品 川柳 あの人が入ると話壊される 沼市薄根町 加瀬田フサエ 吾も他人も許して今夜花見かな 沼市柳町 津久井富子 ナベツネも投手四人に首取られ 沼市堀町 今井 栄一

短歌 雨の日の朝練男子に成果問ふ東京マラソンニ・三二時間と 沼市材木町 宮崎 嘉久 散り初めし桜花びら手に取ればかすかに紅の濃きあるを知る 沼市東原新町 箕輪 愛子 樂しかりし茶席惜しみつつ山吹の花びら拾ふ黄のひと片を 沼市高橋町 田島 智恵 黄に光り枝垂れ咲きたる山吹は峽のなだりにさはさは揺るる 沼市上沼須町 大竹 春江 麦笛を鳴らせし昔懐かしむ麦秋の色消えて久しき 沼市戸鹿野町 内山 高重 後戻り出来ぬ人生鞭打ちて独り越え行く米寿の坂道 沼市岡谷町 大嶋 愛子 沼須坂下れば里は春祭り桜咲く中臈りはためく 沼市白沢町 飯田 清子 咲き初むる桜の上に春の雪冷たく降りてすずめ飛び立つ 片品村幡谷 桑原 系み子 早々と燕尾の使者はさえずりと返し技みせ岳に去りゆく みなかみ町後園 番場 正夫 姉の死をうけ入れられずプッシュホン「現在、使われておりません」 みなかみ町下牧 木村 美里 うぐいすの声聞きて播けじやが暮は逝きし夫は常に言ひたり みなかみ町湯原 須藤 とも子

俳句 しゃくなげの葉影に光るなごり雪 沼市西新町 桑原 清一 晩鐘の余韻を包む花霞 沼市清水町 笛田 昭二 花冷えやずきんずきんと歯が痛む 沼市高橋町 名胡桃董光 城堀の鯢が遣ぎ手花筏 沼市高橋町 生方 辺秋 なつかしや足留めくらふ初蛙 沼市高橋町 木暮 一夫 花吹雪ブルーシートの屋根に舞ふ 沼市高橋町 片桐 佳之 くまモンの崩れし天守桜散る 沼市高橋町 白井孝四郎 借景の遠山生かす糸桜 沼市高橋町 星野 順子 手を伸ばし歩き初めし子しゃばん玉 沼市高橋町 戸丸 雅代 しゃばん玉はかなきものの美しき 沼市高橋町 狩野 章子 二人つ子進む道決めて木瓜咲けり 沼市高橋町 須藤 薫 眞田野の片すみ居て春耕す 沼市高橋町 須藤 薫 空堀の底まで日差し花吹雪 沼市高橋町 平井登志絵 桜舞ふ眞田野の風が生まれ吹く 沼市高橋町 阿部 まつ 鳴きながら雲間へ向かう夕雲雀 沼市高橋町 丸岡 勇吉 手の届く沼田城跡下田植かな みなかみ町 増田 耕寿 あるじなき庭に咲く花去年さみし みなかみ町 石田みよ子

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	眼の病気について
	上原町 7-1	中村 慎二	4	眼の病気について
	材木 11-3	小林 永久子	4	歯のはなし
	材木町 1	小野 のぶ	4	関節の痛みについて
	材木町 2	大谷 好子	3	関節の痛みについて
	西原新町 11-1	得能 淑子	4	おひな祭り
沼田中	東原新町 9	染谷はるい	6	筋トレ・大腸がんチェック
	東原新町 5	高橋 道子	5	筋トレ・大腸がんチェック
	沼田中支部合同	綿貫 藤江	4	骨粗鬆症のはなし
沼田南	鍛冶町 10	馬場半次郎	5	大腸がん対策
沼田北	いこい句会	永井 達郎	5	俳句会
	福寿会	斉藤 一章	35	認知症予防について
池田	岡谷 西部1	小林くに江	5	年間計画づくり
利根北	穴原 1・2	中澤 貞祇	10	大腸がんチェック・年間計画
利根南	二本松 1	佐々木明美	5	筋トレ (唄・ビデオ)
片品	菅沼 1	戸丸 長太	4	ロコモティブシンドロームについて
	菅沼 2	星野 司	4	ロコモティブシンドロームについて
川場	中野合同	小野里まさ代	7	筋力アップトレーニング
利南	上久屋馬場	織田澤澄世	4	骨粗鬆症について
白沢	尾合上	角田 梅子	7	8つの生活習慣について
昭和東	貝野瀬 大輪合同	杉本 哲二	5	バレーボール班会
	貝野瀬 滝久保合同	林 篤次	4	バレーボール班会
	貝野瀬 池原合同	林 幸司	4	バレーボール班会
昭和南	川額 入原上1	板橋きみ枝	4	筋トレ・歌・体操
	川額 入原上2	高橋 マキ	5	筋トレ・歌・体操
	川額 入原中2	堤 栄子	5	筋トレ・歌・体操
	川額 入原下1	堀沢 雅子	4	筋トレ・歌・体操
	川額 入原下2	堤 モリ	5	筋トレ・歌・体操
薄根	井土上町合同1	久枝 允	4	大腸がんについて・筋トレ
	井土上町合同3	中村 ちよ	6	大腸がんについて・筋トレ
	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	116	健康マージャン広場(9回)
	ひだまりの会	岡野 行男	104	業務用カラオケを楽しむ(12回)
	下川町 宮塚1	深津 文子	4	大腸がんチェック
	下川町 宮塚2	深津美佐子	3	大腸がんチェック
高山	新田合同	平形 勝義	10	骨粗鬆症について・筋トレ
	新田合同	林 公三郎	10	骨粗鬆症について・筋トレ
月夜野東	政所合同	尾崎 雅子	4	おひな様づくり
	真庭合同	真庭 利治	4	おひな様づくり
	真庭合同	中村 秀夫	4	おひな様づくり
	後閑 下入	渋谷 典子	4	肝臓について・年間計画
	後閑 上入	佐藤 興	4	肝臓について・年間計画
	下牧原の中	山田八重子	4	減塩調理班会
	下牧原-2	高橋 ミネ	3	減塩調理班会
	虹の会	木村かよ子	23	絵手紙教室 (2回)
月夜野西	さわかや班	都丸 富子	8	健康促進お茶のみ会
	月夜野町組12-1	長濱 水郎	6	手と足のしびれについて
	月夜野町組2-2	丸山 功	5	手と足のしびれについて
	月夜野橋下合同	岡田 完二	4	年間計画づくり・体操
月夜野橋上合同	石田千恵子	4	年間計画づくり・体操	
猿ヶ京	猿ヶ京合同	高橋よね子	12	ひなまつり行事
	猿ヶ京合同	都丸 君子	11	ひなまつり行事
須川	須川十二河原	富沢カズエ	5	年間計画づくり
職域・他	福寿草	岡嶋 禎子	29	脳いきいき・ラジオ体操 (5回)
病棟・他	ふれあいの輪	片野美恵子	17	爪の疾患
総計	80 班		572 人	

月夜野東 下牧原の中班



減塩料理づくり
みんなで楽しく調理ができました。梅干し1個と1食分の塩分が同じ量なので、「梅干しや漬物は食べられないな〜」という声もあがりました。

おらがまちの 班会あれこれ

沼田中 支部合同班



骨粗しょう症について、血圧チェック
年に1度経過をみている人や、早期から薬を飲んで効果があつた人などからお話を聞きました。

月夜野西 橋下・橋上合同班



みたらし団子づくり、笑いヨガ
みんなで美味しいみたらし団子がつくれました。初めての笑いヨガでは「本当に笑えてくるね」と、みんな笑顔でした。

沼田東 健康班



体操、大腸がんチェック
大腸がんチェックの結果をみてほっと一息。体操を繰り返すことで健康的なからだづくりをしています。

薄根 硯田・白岩町合同班



骨粗しょう症について
食事療法や運動などについての話を聞き、骨粗しょう症についての知識を高めました。

WHO 4・7世界保健デー

昭和東・南支部 まちかど健康チェック



2カ月に1回、昭和の湯で定期的に行っている昭和東・南支部。毎回、健康チェックをしていく人もいて体組成は大好評！今回は、尿チェックも実施して、尿糖が出ていないか確認もしました。

介護職員初任者研修 受講生募集

(旧ヘルパー2級)

【期間】平成28年6月4日(土)～10月29日(土)
【場所】老健とね「多目的室」
【定員】20名 【受講料】60,000円 受付 5月より
【問い合わせ】介護老人保健施設とね ☎22-8855 (倉持)

～ボランティアさん募集！～

皆さんのお力をお貸しください。

- 利根中央病院
玄関・外来案内係など
- とね在宅総合センター
利用・入所者のお手伝い・見守り・声かけ・話し相手など
- 生協本部：「利根の保健」機関紙の梱包作業
会場3カ所(生協本部・片品診療所・みなかみ歯科)

問い合わせ：生協本部 組織部(☎22-2300)

介護保険を利用してリハビリをしてみませんか？

5月より老健とねの「短時間通所リハビリテーション」が一日営業になりました。

＜営業日＞月～金曜日(祭日も実施)
午前9:30から 2～3時間の利用
午後1:30から 2～3時間の利用

各種マシンによる機能訓練の他、理学療法士、作業療法士による徒手的な個別リハビリテーションが特徴です。

※老健とねから送迎車を出しますが、距離によりお受けできない場合もありますのでご相談ください。

＜お申し込み先＞担当のケアマネジャーへ



熊本地震支援募金受付中

6月30日(木)まで
受付期間 生協本部
受付場所 生協本部
または各事業所窓口
お問合わせ 生協本部
TEL 22-2300
〒370-0000 須川十二河原 富沢カズエ

2016年度 特定健診のお知らせ

沼田市・みなかみ町・片品村の国民健康保険・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
＜予約制＞◆利根中央病院・健診センター ☎22-4321
電話予約は10時～受け付けています 月～土曜日(金・土曜日は午前中のみ)
◆とね診療所 ☎24-1202 ◆片品診療所 ☎58-3910

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。
編集事務局 E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp



千葉県柏市 高橋 和ちゃん(3歳) おてんば、のんちゃん♡
香川 健太くん(2歳) どんぐり保育園の仲良し2人組