

利根保健生協 2016年6月現勢

生協組合員.....29,244人
出資金額.....1,526,309,000円
平均出資金額.....52,192円
理事32名 監事3名 総代210名 班長1,420名

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

利根の保健

発行人 糸賀俊一 編集 「利根の保健」編集委員会
発行部数 21,400 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

組合員の知恵を出しあおう

生協らしい地域包括ケア

国は団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、地域包括ケアシステムの構築をすすめています。

利根保健生協では、安心して住み続けられるまちづくりを組合員と組合員、組合員と地域のつながりですすめます。そのひとつとして「つながりマップ」づくりに取り組み、地域の問題をみつけ、解決に向けて知恵を出しあひましよう。

つながり・ふれあいの地域

「地域包括ケア」という言葉をよく耳にしますが、どんなことかご存知ですか。一言でいうと、「住み慣れた場所で、安心して暮らし続けられるまちづくり」のことです。

国は可能な限り住み慣れた地域である日常生活圏域(基本的には中学校区)で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される仕組みづくりをめざしています。

私たち利根保健生協がめざす「地域包括ケア」とは、認知症になっても、ガンになっても、ひとりぼっちになっても、安心して暮らせる。日々のくらしの延長線上に「穏やかな最後」を描ける。そんなつながり・ふれあいのある地域づくりです。

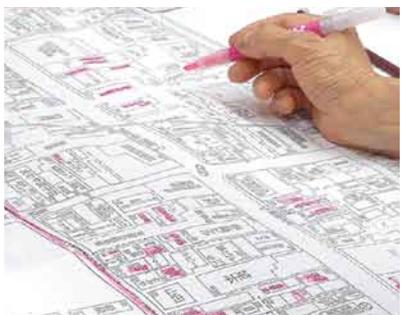
マップづくりで地域を知ろう

まちづくり委員会主催で7月15・16日の両日、51人が参加して「つながりマップづくり」リーダー養成講座が行われました。

地域包括ケアを見据え各支部でつながりマップを作成するにあたり、リーダーとなつてすすめる力を身につけても



グループを組み地図落としをする参加者



その先の活用は、それぞれの支部で相談し決めていきます。マップづくりで見えてきた問題は何か、さらに解決に必要なものは何かを出しあいます。また、どこつながる必要なのかを考えたときに地域資源には、公共施設や交通機関・医療機関、学校など目に見えるものと自治会・老人会・民生委員など人のつながり

らうための場でした。今回は、「地域を知ろう」と、東倉内町を7、8人のグループにわかれて作業。組合員・支部役員・班長・機関紙未配布地域などを住宅地図に落としこみました。「地域を知っている班長さんの協力が必要だね」「班ごとに色分けしたほうがわかりやすい」などの声がかれました。秋以降、各支部でこの作業に取り組んでもらう予定です。仲間と集まって、「わいわい、がやがや」楽しく取り組むことが結果につながります。

生協活動でまちづくり

「お互いさま」の精神である助け合い活動は、私たちの生協活動そのものです。定期的に集まる班会では欠席者の情報交換や様子見の訪問を

この活動をさらに充実させ、広げるとともに、自らもやりがい、楽しさを感じ仲間とつながりましょう。「ひとりぼっち」を少しでもなくし、住み慣れたまちで安心して暮らせるまちづくりをともにすすめます。

新病院移転1周年記念 利根中央病院 きらめき祭

～きずな・調和・そして未来へ～
【日時】8月28日(日) 10:00～15:00 ※雨天決行
【会場】利根中央病院

- 【主な催し】・健康教室、人形浄瑠璃・太鼓・チャリーディング、コーラス団体など出演
- ・組合員、職員による模擬店
 - ・景品多数!! 大抽選会
 - ・ゆるキャラ(ぐんまちゃん、てんぐちゃん、かわたん) 登場
 - ・ヒーローショー、サイエンスショー

■シャトルバスを運行します! 旧病院 ↔ 沼田駅 ↔ 現病院 (60分間隔予定)

同時開催 *組合員ホールにて 第3回糖尿病教室を開催
テーマ「ぐんぐん下がる 血糖値!!」
～持続できる食事と運動の秘訣教えます～
10:30～11:30

あぜ道

NHK大河ドラマ「真田丸」を毎週楽しみにしている。主演は信繁(幸村)だが、地元としては真田氏初代沼田城主信幸(信之)も見どころだ。信幸は、沼田頭泰が築いた倉内城(別名霞城)を近世城郭として改修し、五層の天守を完成させた。同時に、年貢の減免や田畑開発、町割の改修などに尽力している。特に、不足しがちな用水確保のため、沼田氏が築いた白沢用水に加え川場からも水を引き、二代目信吉が「城堀川」として完成させている。真田氏は、長い戦乱で疲弊していた領内の復興(まちづくり)を行い、沼田の基礎を築いたのである。生協のまちづくり委員会では、誰もが安心して暮らし続けられるために、2014年にアンケート調査を実施した。60歳以上では、同居と夫婦のみ世帯が57%を占め、買い物、通院、見守り、相談など様々な課題が見えてきている。今年度は、さらに「つながりマップづくり」リーダー養成講座を実施し、各支部でつながりマップを作ろうと呼びかけている。単にマップを作る事が目的ではなく、地域を「見える化」し、より暮らしやすくなるように、自分達でできることを創り出し、様々なつながりを広げることには大きな意味がある。来年度中に、要支援者の訪問介護と通所介護が介護保険から外され、各自自治体の「新しい総合事業」に移行される。生協らしいつながりを活かした地域包括ケアをめざしていこう。(介護部長・倉持)

利根中央病院の案内表示

組合員から要望を受けて、外来を中心とした院内看板等を新しく設置しました。主な箇所を紹介します。



①1階中央トイレの突き出しの看板。通路からもトイレ



②2階外来の診療科の看板。これも2階受付から見やすくなりました。



③正面自動ドアのアクセント。自動ドアにぶつかる人が減っています。

少し減りました。また、患者様が待ち時間を把握する事で、待っている負担感を少しでも軽減できればと考へ、待合表示画面に各診察室の待ち時間を流すようにしました。今後もかかきやすさを重視した取り組みを進めていきます。

利根歯科診療所とみなかみ歯科で子ども歯の保健教室同日開催

7月9日(土)に利根歯科診療所とみなかみ歯科で「子ども歯の保健教室」を開催しました。



利根歯科診療所

利根歯科診療所では、21人の子供達が参加してくれました。そのうち1〜3年生が15人と低学年のお子さんが多く、歯科医師コーナーでは恒例の歯を削って詰め物をする体験してもらい、技工士コーナーではコップに自分の名前を彫ってもらいました。衛

生士コーナーではブラッシングの練習をしました。そして今年初めて口の周りの力を使って競技する「オランピック」を取り入れました。今回はちくわの中にコーンを入れてどれだけ遠くに飛ばせるか競っていました。みんな楽しく口の周りの筋肉を使って競技し、学びました。

みなかみ歯科では、模型の歯を削り詰め物をする、市販のグラスにシールを貼りサンドブラストをかけオリジナルのグラスを作る、染め出しをして歯磨きの仕方を学ぶ、咀嚼力判定ガムで判定をする、ミラクルフルーツで味覚の変化を学んでもらうという企画を行いました。

咀嚼力判定ガムは咬んでいくうちにガムの色が変わっていくこと、ミラクルフルーツでは酸っぱいはずのレモンが甘くなること、普段体験することのない内容に皆驚きの表情でした。

11人の子供さんに参加して頂き、とても盛り上がり、皆楽しんでいました。最後に書いていただいた感想には、「もう一度歯を削ってみたい」など、歯科の仕事に対して興味をもってもらえた感想もみられました。来年も開催する予定ですので沢山のご参加お待ちしております。



みなかみ歯科

核兵器廃絶を願って 全国につながれ国民平和行進

原水爆禁止に願いを込め、2016年の国民平和行進は、7月10日・13日の両日に行われました。10日の網の目行進片品コースは、利根保健生協が担当。朝8時10分に片品村役場を出発しました。出発に先立ち、千明村長・星野議長から挨拶をいただき、一路沼田公園を目指し、雨混じりの天気でしたが、17時、無事に沼田公園に着きました。



網の目行進片品コース



基幹コース

参加者は、「オバマ大統領もヒロシマに来てくれた。早く核兵器をなくしたいね」と感想を寄せてくれました。

みなかみブロックが 栃木のデイサービスを見学

7月22日、みなかみブロック担当理事の代表らが、栃木保健医療生協安蘇支部のデイサービス「からさわ」を見学しました。

「からさわ」では、運営委員から補助金を受けて、委託事業として利用者の送迎から食事の提供まで、すべて組合員の手作りです。利用者は、「毎回楽しみにしている」と話していました。

また、自治体からも補助金を受けて、委託事業として利用者の送迎から食事の提供まで、すべて組合員の手作りです。利用者は、「毎回楽しみにしている」と話していました。

ボランティア「あじさいの会」が 車椅子を寄贈

7月11日、「あじさいの会」を代表(阿部由子・林和枝)して、病院に車椅子2台が寄贈されました。

このたび、代表と事務局で相談の結果、残念ではありますが、「あじさいの会」を解散することになりました。1985年から熱帯清拭などのボランティアを行ってききましたが、会員の高齢化によって最近では活動ができなくなっていました。

「あじさいの会」の残金は、車椅子寄贈が会員の皆様の思いと考え、実施させていただきました。紙面上で恐縮ですが、会員の皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。



母親大会

「日本母親大会」
8月20日(土)~21日(日)
石川・福井

「群馬県母親大会」
10月23日(日)
中之条文化ホール

◆記念講演◆
「フォトジャーナリストが見た沖縄の50年」
講師：嬉野京子氏(報道写真家)
問い合わせ先：生協組織部まで ☎22-2300

人材確保委員会主催
焼きたての「たらし焼き」をどうぞ！
医局ふるまい会 大好評！

先生方にひと息ついていた気になったよ」等、会話もだこうと、好評だった「たらし焼き(おやき)」を7月4日、組合員がふるまいました。チーズやベーコン、かぼちゃ、バジル、しそ等のアレンジの効いたおやきに加え、差し入れの自家製きゅうりやブルーベリー等もふるまわれ、「こんなに沢山の種類のおやきは初めて」「先生のおかげで、こんなに元

ようこそ新しい仲間 6月の新加入者

▼6月の新加入者は名義変更を含めて62人でした。(敬称略)

- 沼田西支部) 小林 敏夫
- 沼田南支部) 吉野 諭
- 沼田北支部) 鈴木 佳子
- 関口みつ江 脇本 淑子
- 利南支部) 大竹 清子
- 小林 里子
- 大貫 雄太
- 池田 富枝
- 池田支部) 大嶋 とき
- 薄根支部) 松井 俊平
- 川場支部) 片野 宏明
- 千葉千恵子
- 白沢支部) 宮沢サワ子
- 池田 富枝
- 星野ツルコ
- 入澤眞理子
- 奥原 悦子
- 小石りつ子
- 石倉 美里
- 富澤 誠司
- 水上支部) 鈴木喜代子
- 昭和中支部) 戸部七生江
- 新巻支部) 宇敷 隆一

～生活習慣病予防・がんの早期発見のために～ 年1回 健康診断を受けよう!

健康診断を受けることは、自分の健康状態を知り、生活習慣の見直しや本人が気づきにくい病気の早期発見につながります。いつまでも元気で暮らすために、年1回健康診断を受けましょう。

利根中央病院 健診センター

＜予約・問い合わせ先＞
利根中央病院 健診センターへ来院 または
☎ 22-4321 へご予約ください。
*電話受付：月～金曜日 午後 2時～ 4時30分
土曜日 午前10時～12時30分
各種健診についてわからないことがあれば、
気軽にご相談ください!

特定健診・後期高齢者健診

- ・特定健診は、国民健康保険加入の40～74歳の方を対象に生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病など）の予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健診です。
- ・後期高齢者健診は、後期高齢者医療保険加入の75歳以上の方等を対象に、特定健診にならった健診です。

個別健診のご案内

＜沼田市・みなかみ町・片品村在住の方＞

期 間：10月31日まで
申し込み：＜予約制＞
健診センター ☎22-4321

受付中

※とね診療所 (☎24-1202)
※片品診療所 (☎58-3910)
でも受けられます。

＜高山村在住の特定健診対象者の方＞

期間：8月31日まで。利根中央病院は、高山村の指定する特定健診受診機関です。

健診センターではオプション検査(有料)も追加できます!

心電図、心電図+胸部写真、骨密度測定、
ファットスキャン(内臓脂肪検査)
※申し込み時にご相談ください。



日曜健診のご案内

＜平日になかなか受診できない方のために＞

日時：9月25日・10月23日の午前中
場所：健診センター 《予約制》

※社会保険等の被扶養者の方で、社会保険等が発行する特定健診受診券をお持ちの方は、2017年3月まで受診可能です。

利根中央病院

人間ドック5つの特徴

- ①当院では検査や結果説明までを半日で受けることができます。
- ②各検査は、専門医が判定を行っています。
- ③種々のオプション検査も選べ、受検日当日に二次検査(精密検査)の予約もできます。
- ④脳ドック(毎週水曜午後)も一緒に行うことが可能です。オプションで認知症検査もできます。
- ⑤生協組合員になると、割引制度が受けられます。

人間ドックコース	組合員	組合員以外
基本コース	32,400円	37,670円
男性コース (基本コース+前立腺がん検査)	33,950円	39,220円
女性コース (基本コース+乳がん・子宮頸がん検査)	38,880円	44,150円



玄関に入って直進。パン屋さんの反対側。



「健診センター」のドアを開けて入っていただくと、待合室になっています。

健診・人間ドックの無料送迎を使おう!

利根保健生協では、健診・人間ドックを受ける方の組合員送迎を行っています。予約が取れましたら、1週間前までに下記までご連絡ください。

- ＜健診センター・とね診療所で受ける方＞
⇒利根中央病院 生協ルーム(22-5050)
- ＜片品診療所で受ける方＞⇒片品診療所(58-3910)
- ※健診班会の場合も無料送迎を利用できます。
⇒生協本部組織部(22-2300)まで!

作品募集

〒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
毎月15日頃締切。

満山の青葉の映えて御仏のましますところ海蔵禪寺
一陣の風にもまれし茄子畑倒れし株間に紫紺の花見ゆ
沼田市高橋場町 田島 智恵

まだ明けぬ梅雨をたよりに遅詩きのぼつちゃんかぼ
沼田市上野町 田村 稲雀

ちや植える夕暮れ
沼田市岡谷町 大嶋 愛子

夏草の茂る日陰に腰おろし鎌とぐ肌風に心地よし
みなかみ町須川 阿部 富子

雷鳴の間を切りさく鋭光はこの地のすべて包みて
片品村幡谷 桑原 るみ子

やまず
片品村幡谷 桑原 るみ子

餌運ぶ小さき蟻はどこへ行くのかもくもくと曳く姿
片品村摺瀬 千明 洋子

みつめる
片品村摺瀬 千明 洋子

川柳

珍らしい人に出会った夏まつり
沼田藩橋 加瀬田フサエ

久に帰し孫の夢聞くオリオン座
沼田市柳町 津久井富子

NHK内橋克人さんを聞きき菜に
高山村中山 木村 浅城

俳句

梅雨明けも病の明けもいつのこと
沼田新町 あべけいいち

武具塚の雨に一本破れ傘
沼田新町 名胡桃董光

新馬鈴薯の掘る手うれしや粒揃ひ
沼田高橋場町 生方 辺秋

篠竹の皮脱ぐ音や夕日落つ
沼田高橋場町 片桐 佳之

いとほしや踏みしだかれし合歓の花
沼田高橋場町 木暮 一夫

戦死地はノモンハンとや百日紅
沼田高橋場町 永井 永陽

城堀の緑陰の道齒科帰り
沼田横場町 星野 順子

残された一輪のばらりと咲き
沼田高橋場町 狩野 章子

置き去りの栗生トンネルほととぎす
沼田高橋場町 阿部 邦克

朝涼に出でて五体をほぐしけり
沼田沼須町 角田ひろ子

初ゆかた瞳輝く鏡の娘
沼田高橋場町 宇敷真由美

甘酒にひとひらの紫蘇浮べけり
沼田新町 須藤 薫

滝坂の滝の音のみ深さかな
沼田高橋場町 阿部 まつ

草いされみみずと一服雨後の庭
川場村生品 栗原あや子

オバマさん折り鶴手向く原爆忌
みなかみ町後南 番場 正夫

出穂や水引き合戦聞ヶ原
みなかみ町師 増田 耕寿

世の喧騒しばし忘れて夏すだれ
昭和村森下 石田みよ子

万葉の歌碑をめぐりぬ青葉風
昭和村森下 真下 章子

なかまの作品



6月班会開催一覧

Table with 5 columns: 支部名, 班名, 班長・代表名, 人数, 班会内容. Lists various classes and their activities across different branches.

沼田東 材木町11-3班



痛風とは/尿チェック(糖・タンパク) 痛風になる原因や予防法など、幅広く学ぶことができました。尿チェックの結果もバッチリ!

沼田南 鍛冶町10班



乳がんの予防/みそ汁塩分チェック 生活の変化によって増えている乳がんについて学びました。みそ汁塩分チェックもしたよ!

月夜野西 橋下・橋上合同



誤嚥性肺炎、あいうべ体操 歯ブラシの選びかたや歯の磨きかたなど、たくさん質問をしました。技工補綴物も見ることができました。



おらがまちの 班会あれこれ

利根北 穴原合同班



脳卒中は防げる病気、笑いヨガ 資料をもとに脳卒中の勉強をしたあとは、笑いヨガでリフレッシュ!

水上 幸知合同班



転倒予防のコツ/足指力・握力チェック 漫画形式のテキストを使って楽しくお勉強。にぎやかな班会になりました。

白沢 尾合同班



腰痛体操/血圧測定 みんなで集まって腰痛体操の勉強! わいわい意見交換もできました。

6月まちかど健康チェック開催一覧

Table with 2 columns: 支部名, 会場. Lists health check locations for June.

8月まちかど健康チェック開催予定

Table with 3 columns: 支部名, 日時, 会場. Lists health check dates and locations for August.

無料!! 握力・血管年齢が測れるようになりました!



班会やいきいきサロン、老人会など、様々な場面でご活用ください。利用を希望される方や、班会のご相談は生協本部組織部まで。(22-2300)

班会のできる健康チェック

無料でできるもの 有料となっているもの

- List of health check items: 血圧, 検尿, 体組成, みそ汁塩分, 足指力, 歯周病, 咬合力, 便潜血, ピロリ菌.

みんなの声 募集中!

「利根の保健」では、病院などの事業所を利用した感想や組合員さんの声など、大募集しています! みなさんの声をお待ちしております。

郵送: 〒378-0053 沼田市東原新町1861-1
メール: suku-suku-tone@tonehoken.or.jp
「利根の保健」編集委員会
※毎月15日頃締切
各事業所に設置されている虹の箱にもお寄せください!

みんなの声

素晴らしい小児科病棟
小学3年生の孫が、6月に小児科を受診後入院しました。新病院の個室にはクッション性に優れた付き添いのベッドも用意されていて、個室料も不要とのこと。さすが新病院、配慮が行き届いていると感心しました。
看護学校の実習生も数人いて、病室へ来て一緒に遊んでくれたりお話をしてくれて、10日間ほどでしたが飽きもせず楽しんで療養出来たようです。ありがとうございました。

横塚町 T・Kさん

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



沼田市薄根町の生方さん孫 (伊勢崎市連取町 在住)
中島 蘭ちゃん (6ヶ月)
笑顔に癒されています。