

利根保健生協	2017年2月現勢
生協組合員	29,720人
出資金額	1,566,723,000円
平均出資金額	52,716円
理事32名 監事3名 総代210名 班長1,434名	

# 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 21,900 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/



体操で体をほぐす参加者

記念講演された篠崎次男氏は日本高齢期運動連絡会の顧問であり、長年全国の医療生協活動の発展に寄与された方です。「保健大学が医療生協運動に果たした役割、利根保健生協の日本の医療生協運動への貢献にもふれて」と題して講演。「利根においては劣悪な医療情勢の克服が第一の目標で、安心して頼れる病院づくりの追求であった。また、組合員も自分たちで地域の健康を守るという意識から、リーダー育成のための保健大学の開校があった」と、人々の善意と信頼がもたらした歴史が語られました。



篠崎次男氏

**利根の歩みが  
全国の指標**

時代とともに社会情勢もめまぐるしく変化しており、まるとめとして、「情報の氾濫、営利目的もすすむ世の中である。新しい時代に適応した情

報をきちんと整理し、よい情報を押し出すなどの保健組織活動が求められている。利根保健生協の歩みは皆のために大いに役立ち、全国の生協で質的に整理されてきている。利根でもぜひ学び、さらに発展させてほしい」と話されました。

組合員報告では、林和枝さんから保健大学での学びによる熱布清拭というボランティア活動の実践。班会でのチェックから自治体大腸がん検診の実現につながるなど、自身の生きがいになった活動。藤原京子さんは、嫁ぎ先の母の

午前の記念講演、報告等をうけ、9分散会場で熱心な討論がされました。保健大学を受講した方からは「活動に夢中になり、仲間がふえた。大変でも楽しかった」「協同することの楽しさを思い出した」などの発言がありました。

加した。組合員の活動を知り、これから積極的に加わっていききたい」などの感想がありました。

改めて、利根保健生協の歴史と、組合員と職員が二人三脚ですすめてきた健康づくりを学ぶよい機会となり44万円の増資が寄せられました。



利南支部・運営委員 林 マツ



月夜野東支部・副支部長 藤原京子



新巻支部・支部長 林 和枝

「活動の歴史に学び、さらなる前進を」をテーマに、第40回保健組織活動交流集会在、3月19日(日)、昭和村公民館で行われ、195人が参加しました。

40回の節目であり、生協設立時に立ち返ることにこだわった開催。新たな協同・リーダー育成など、将来を見ずして知恵を出し合うことを確認しました。

「活動の歴史に学び、さらなる前進を」をテーマに、第40回保健組織活動交流集会在、3月19日(日)、昭和村公民館で行われ、195人が参加しました。

私が6年前に片品診療所に非常勤で勤務を始めたとき、同時に東吾妻町大戸の坂上健友会大戸診療所にも勤務しています。以前この地域で国立療養所の廃止反対運動が起きました。療養所は廃止。ならば自分たちで地域の医療を守ろうと、住民自らが作ったという珍しい診療所です。診療所を作るにあたり、利根中央病院にも見学に来て、協同組織の作り方を学んで行かれたとのことで、少なからず縁がある診療所です。資金集めや医師確保の問題を乗り越え1994年に診療を開始。初めから通院が困難な方の無料送迎を行っています。訪問診療も積極的に、多いときは月に20件以上。介護保険が開始になってからはデイケアや訪問介護、居宅支援事業も行っています。さらに年1回健康祭りを実施し、盛大な花火大会も行っています。こうした取り組みが評価され2014年、地域再生大賞準大賞を受賞しています。しかし、地域にこれといった産業もなく過疎化が進み高齢化率は44%まで上昇。患者数も開設時の半分まで減り、職員の確保も課題となっています。診療所の経営は年々きつくなり、介護事業で何とか維持している状態です。地元有志と「地域づくり懇談会」を組織し、高齢者施設の誘致なども検討しています。利根沼田地域から見ると「先進地域」です。過疎化高齢化の問題にどう取り組んでいくか、今後大戸に学ぶ点が多いと思います。(片品診療所 松井)

## 第40回保健組織活動交流集会

**生協設立時に立ち返って  
みんなの知恵を出し合う**



オープニング：生越太鼓

### みそ汁飲みくらべ 「薄味でもおいしい」

健康づくり委員会  
「少しの塩分ですこやかな生活」を呼びかけるため、休憩時間を使って、塩分濃度が違う2種類のみそ汁の飲みくらべを行いました。1番が塩分濃度0.5% (一杯：食塩量約1g)、2番が塩分濃度1% (約2g)。一般的な家庭のみそ汁の食塩量は2番の約2gです。試飲した41人に、自宅で作るみそ汁に近い方を選んでもらい、1番が21人、2番が20人でした。1番を選んだ方からは「意識的に減塩にとりくんでいる」。2番を選んだ方からは「1番(薄味)でもおいしい」という声が聞かれました。

### あぜ道

私が6年前に片品診療所に非常勤で勤務を始めたとき、同時に東吾妻町大戸の坂上健友会大戸診療所にも勤務しています。以前この地域で国立療養所の廃止反対運動が起きました。療養所は廃止。ならば自分たちで地域の医療を守ろうと、住民自らが作ったという珍しい診療所です。診療所を作るにあたり、利根中央病院にも見学に来て、協同組織の作り方を学んで行かれたとのことで、少なからず縁がある診療所です。資金集めや医師確保の問題を乗り越え1994年に診療を開始。初めから通院が困難な方の無料送迎を行っています。訪問診療も積極的に、多いときは月に20件以上。介護保険が開始になってからはデイケアや訪問介護、居宅支援事業も行っています。さらに年1回健康祭りを実施し、盛大な花火大会も行っています。こうした取り組みが評価され2014年、地域再生大賞準大賞を受賞しています。しかし、地域にこれといった産業もなく過疎化が進み高齢化率は44%まで上昇。患者数も開設時の半分まで減り、職員の確保も課題となっています。診療所の経営は年々きつくなり、介護事業で何とか維持している状態です。地元有志と「地域づくり懇談会」を組織し、高齢者施設の誘致なども検討しています。利根沼田地域から見ると「先進地域」です。過疎化高齢化の問題にどう取り組んでいくか、今後大戸に学ぶ点が多いと思います。(片品診療所 松井)



# WHO世界禁煙デー ポスターコンクール

当生協の健康づくり委員会では、毎年禁煙促進の啓発運動の一環として、利根沼田と高山村の小中学校へ、ポスターの作品募集を呼びかけています。

今回は、月夜野中学校20、高山中学校37、沼田東中学校27、薄根小学校4、合計で88の作品が寄せられ、日本医療福祉生協連主催の「ポスターコンクール」に出品しました。

全国から334作品の応募があり、当生協から3人が入賞しました。最優秀賞の作品は、禁煙デーポスターとして全国112の医療生協が運営する病院や診療所をはじめ、歯科・介護施設などで5〜6月に一斉に掲示されます。

応募いただいたポスターは、利根中央病院内への複写の展示(正面玄関直進、通路壁面)や来院者へ配布する禁煙チラシやポケットティッシュのデザインとして禁煙運動に活用させていただきます。

「入賞した3作品は4面に掲載しています」



## 春の高校生看護体験

3月7日午前と8日午後を使い、高校生看護体験を行いました。

沼田女子高、利根商業高、利根実業高、渋川女子高、渋川青翠高5校の1・2年生、延べ30人の生徒が参加しました。

高校生は、患者の手足を洗ったり、車いすに乗る体験をしました。患者のケアをするときはとても緊張をしていたようですが、

「ありがとう」と笑顔で声をかけて頂けたことがとても嬉しかったです。また、ぎこちないながらも一生懸命コミュニケーションをとって、何事も真剣な様子でうかがえました。

産婦人科病棟では、赤ちゃんを抱いたり、胎盤を見ることで、命の尊さや、誕生、育児についてたくさん学べたようです。また看護だけでなく、レントゲン室やリハビリ室の見学も行い、病院は色々な職業で成り立っていることも学びました。これから進路を決めていく中で、今日の体験が少しでも役立つ頂けたら幸いです。参加した高校生は、「貴重な体験ができた。進路を決める際に、参考にしたい」と話していました。

夏休みにも看護体験を予定しておりますので、また多くの生徒に参加してほしいと思います。

6回目になる「群馬さよなら原発アクション」が、3月12日(日)、高崎城址公園にて行われ、全体で1500人(利根沼田から約50人)が集結しました。

福島から参加した2人の挨拶では、「6年にわたる避難生活、浪江に戻る人はいない、高齢者だけで町といえるか。団結の力で原発を終わりにする。そこまで希望を捨てない」と牧場主の吉沢さん。福島原発訴訟原告団の根本さんからは「止まっても冷やすために電気が必要。原発はいらない。外に出て行動しましょう」と力強く発言。

再生エネルギーへの転換、脱原発への決意などを全員で確認し、高崎駅周辺をデモ行進。通りがかりの人へ理解を求めました。参加者からは「政

## 熱闘! 第32回囲碁大会 Sクラス優勝は 阿部八郎さん

利根保健生協が主催する第32回「囲碁大会」が3月12日、とね診療所待合室で開催されました。

当日は、入門レベルから有段者まで、棋力に応じた四段階からなるクラス戦が行われ、41人が参加しました。

参加者からは、「普段会えない人とも対戦でき、楽しい一日を過ごせた」、「また来年も楽しみにしている」と感想が出されていました。

◆各クラスの成績(支部名)と参加者数

Sクラス(五〜十段) 14人  
優勝 阿部 八郎(高山)  
準優勝 中島美喜男(川田)  
第三位 木村 重光(沼田中)

Aクラス(三〜四段) 5人  
優勝 阿部 茂(月夜野西)  
準優勝 諸田吉之助(昭和南)  
第三位 杉木 哲二(昭和東)

Bクラス(初〜二段) 8人



## 団結で原発を終わりに さよなら原発アクション

府の収束に向かつている発言があるが、避難先の子供たちへのいじめなどの現状に目を向けて」と怒りの声が寄せられました。

東に向かつている発言があるが、避難先の子供たちへのいじめなどの現状に目を向けて」と怒りの声が寄せられました。

### 利根保健生協 第9回 グラウンドゴルフ大会

日時 5月17日(水) 開会 午前9時～

場所 みなかみ町総合運動場 (ホッケー場)

参加費 300円

申込先 各支部の実行委員  
締切 4月21日(金)

※各自、弁当・飲み物  
油性ボールペンを持参

※増資・健康チェックコーナー、あります。

●問い合わせ先 ● 組織部 ☎22-2300

### 家族はつらいよ2

5月27日(土) 全国ロードショー

●前売り券を 生協割引価格 1,000円で販売中

●県内上映劇場(予定)  
MOVIX伊勢崎  
イオンシネマ太田  
イオンシネマ高崎  
109シネマス高崎  
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

### 原発避難訴訟 国に初めて 賠償命じる判決

前橋地裁

東京電力福島第一原発の事故で、群馬県に避難した人など、130人余りが起こした裁判で、前橋地方裁判所は「津波を事前に予測して事故を防ぐことはできた」として、国と東京電力の責任を初めて認め、3800万円余りの賠償を命じる判決を3月17日に言い渡しました。



### 23回目の友情列車「ひまわり号」が今年も走ります!

日時: 6月4日(日) 午前7時40分 沼田駅(予定)

場所: ①上野動物園 ②美術館または科学博物館  
③上野駅周辺(アメ横、不忍池など) ④どこでもよい

参加費: 大人6,000円 中学生4,000円 子供3,000円  
募集人数: 120名

申込先: 〒378-0035 沼田市井土上町1173-2  
野村 操 ☎090-7800-0961

締め切り: 5月1日(月)

主催: 「友情列車」ひまわり号を走らせる利根沼田実行委員会

※ 障害のある方と一緒に一日を楽しく過ごしましょう。  
※ ボランティアの参加も募集します。

### 第33回 憲法記念日集会

日時 5月3日(水) 開場/午前11時30分  
開会/午後1時～  
閉会/午後3時50分

場所 群馬音楽センター(高崎市)

内容 交流広場・パフォーマンス  
午前11時30分～12時50分

第1部 普天間かおりコンサート 午後1時10分～

第2部 記念講演 午後2時15分～  
「憲法の力と武力によらない平和の実現」  
一橋大学名誉教授 渡辺 治氏

参加費 500円

※利根沼田からバスあり。バス代1,500円  
乗車場所は問い合わせにて。

※参加申し込み先:  
利根保健生協 組織部 (☎22-2300)

### ようこそ新しい仲間

2月の新加入者は名義変更を含めて97人でした。(敬称略)

〈沼田東支部〉  
小野寺真一  
木下佐江子  
沼田中支部  
大島 紬子  
上原 弘樹  
高井 英男  
大竹タツ子  
沼田北支部  
沼田千恵子  
利南支部  
松井 清子

小沼 俊司  
林 カツ工  
石井やすゑ  
〈川田支部〉  
金子 政枝  
〈薄根支部〉  
須田 幸男  
滝 恵子  
〈川場支部〉  
井上 許子  
栗原 宗博  
〈白沢支部〉

藤井 義夫  
千明 芳枝  
松井 正和  
桑原 克成  
桑原 真理  
高橋リョウ  
星野 延男  
福井ふさ子

〈新巻支部〉  
富澤 茂代  
森下 智  
木下 峻  
中嶋 美里  
古澤 守  
古澤 美智子  
高橋 智直  
小林 耕治



2017. 4月号  
医療相談室

# 更年期の悩み 早めにご相談を



利根中央病院  
産婦人科部長

古川 佳容子

更年期の女性は、心身に何らかの症状があらわれる方もいます。今回は更年期障害の原因や症状、その治療法などを紹介します。一人で悩まずに私たち産婦人科医にご相談ください。

## 更年期とは

閉経とは卵巣の活動性が自然に次第に低下し、月経が永久に停止することをいい、一般的には一年以上月経がないことを閉経といえます。

日本人の閉経の平均年齢は、約50歳ですが、個人差が大きく、早い人で40歳前半(早発閉経)、遅い人で50歳後半に閉経を迎えます。

## 更年期障害の 主な原因

閉経前後の5年間を更年期と呼び、この期間に現れる様々な症状の中で、他の病気が複合的に影響することで症状がでると考えられています。

## 利根中央病院 4A病棟

## 職場紹介



～手術前後の期間を管理・援助～

4A病棟は職員数26人で、主に外科・整形外科・脳神経外科の周術期(入院、麻酔、手術、回復といった、患者の術中だけでなく前後の期間を含めた一連の期間)管理を中心に行っています。2016年度は外科283件、整形外科461件、脳神経外科29件の手術がありました。外科では腹腔鏡や胸腔鏡を使用した手術も増えてきており、患者への負担が少ない手術が可能となっています。整形外科では高齢者の転倒による大腿骨頸部骨折や胸腰椎圧迫骨折が多いほか、観光地のためスキー・スノーボード外傷が多く見られます。脳神経外科では脳出血や脳梗塞、水頭症の手術などにも対応しています。

毎日が手術日であり、手術をされる方の入院・退院やリハビリで目まぐるしい毎日です。入院された方々には不安なく安心して手術を受けていただくための準備や声かけを積極的に行い、術後は痛みの緩和に努め、リハビリスタッフと協力し、手術による体力低下や機能低下によって退院後の生活が困らないよう援助に取り組んでいます。



## 症状

更年期障害の症状は大きく分けて3つに分類されます。

①自律神経失調症状：のぼせ、汗、寒気、冷え症、動悸、胸痛、息苦しさ、疲れやすさ、頭痛、肩こり、めまい など

②精神症状：イライラ・怒りやすい等の情緒不安定、抑うつ気分 など

③その他の症状：腰痛、関節痛、嘔気・食欲不振、皮膚の乾燥感やかゆみ、尿が近い、外陰部の不快感など

多彩な症状がありますが、これらが他の内科的疾患(狭心症、心筋梗塞、甲状腺疾患、脳神経疾患など)、外科的疾患、精神疾患(うつ病など)によるものでないことが条件となります。

## 治療法について

①ホルモン補充療法：HRT  
更年期障害の主な原因が、卵巣ホルモン(エストロゲン(いわゆる女性ホルモン)の減少)にあるため、少なくともホルモンを補充治療法(ホルモン補充療法：HRT)が有効です。

子宮のある方は、卵巣ホルモンに黄体ホルモンを投与し、月経があったころのホル

モン状態に近づける治療法です。卵巣ホルモン単独では、子宮体癌のリスクが上昇するため、子宮のある方には、黄体ホルモンを投与することで子宮体癌のリスクをほぼゼロにまで減らすことができます。

以前、子宮筋腫などで子宮を摘出された方は、卵巣ホルモンのみの投与が選択されま

す。のぼせ、発汗、ほてりなどの症状に効果があるとされています。卵巣ホルモンには、飲み薬、張り薬、塗り薬などがあり、投与方法もいろいろありますので、患者様の状態によって個人に合わせて選んでいきます。

また、ホルモン補充療法ができない方(肝疾患、乳癌、子宮体癌、原因不明の不正性器出血、血栓症、心筋梗塞の既往、脳卒中の既往など)には、漢方療法などが行われます。ホルモン補充療法中に不正出血、お腹の張り感、嘔気などの症状が現れることがあります。症状が強い時には、医師にご相談ください。長期投与で乳癌のリスクが若干増加することがあるので、定期的な検査を受けながら治療の5年以上の継続については、担当医と相談の上、決めていきます。

②漢方療法：漢方薬は多くの生薬を組み合わせることに

より、更年期に見られる女性特有のバランスの乱れを回復させる働きを持ちます。東洋医学では、病は気・血・水の乱れで起こると言われています。三大漢方婦人薬と言われ

用いられます。

## 産婦人科医へ相談を

いづれ、更年期に見られる症状は軽快していきます。ちょうど、更年期はお子さんが独立したり、介護のしかかかってきたりといった時期とも重なりやすいのです。

つらい時期はしばらくお薬に頼ってもよいのではないのでしょうか?女性の平均寿命が86歳となった今、日本では更年期は人生の半ばです。これまでの人生を振り返り、これからの行く末を思う、とてもいい機会なのかもしれません。

ぜひ、私たち産婦人科医にご相談ください。

## なかまの作品

### 俳句

- 梅花芽残しつ大枝剪りとばす 沼市高橋町 永井 永陽
- 彼岸晴れ供花にほぐるる遊び雲 沼市高橋町 生方 辺秋
- 野焼き終へ句ひ纏いし友来たる 沼市高橋町 白井孝四郎
- 風惜しと莢豌豆に手を備ふ 沼市高橋町 名胡桃董光
- 飛び廻る鶯があちこちタカ派かな 沼市高橋町 津久井富子
- 彼岸来る親の面影風に乗る 沼市高橋町 あべけいいち
- 水音の弾みつつ水温みつつ 沼市高橋町 貝瀬 久代
- 来ても見よ夢にも出でよ梅真白 沼市高橋町 戸丸 雅代
- アマリリス咲き始めの顔覗かせて 沼市高橋町 狩野 章子
- 仲間の句途絶えて淋し農始め 沼市高橋町 阿部 邦克
- 春光に解けてまぶしき水鏡 沼市高橋町 須藤 薫
- ちぎれ雲流れも早し日脚伸ぶ 沼市高橋町 阿部 まつ
- それぞれに生きて日永を友と会ふ 沼市高橋町 平井登志絵
- 花雲学童保育に灯が点る 沼市高橋町 丸岡 勇吉

### 短歌

- 剪定ののこぎり使ふ腕よりも木の上に踏ん張る 沼市高橋町 板橋 きみ江
- 足がふるへぬ 沼市高橋町 堤 み糸
- 一葉がひろがる軒の大サボテン屋根を突きさる丈ほどに伸ぶ 沼市高橋町 堤 み糸
- 吹雪ふく防寒ネット内春野菜緑芽の春農夫見守る 沼市高橋町 青木 剛
- 永きこと眠りし雛を飾りつつ愛でし娘は二児の母 沼市高橋町 番場 正夫
- 雑草のはびこる前に咲くすみれ目立たぬ花に足とめて見る 沼市高橋町 渡 丸 共代
- 花桃の色鮮やかに咲き満ちて木々の芽吹き空は眩しき 沼市高橋町 羽鳥 孝子

### 川柳

- 子も少し大人の気分大茶会 沼市高橋町 加瀬田フサエ
- トランプに会えば身ぐるみはがされる 沼市高橋町 今井 栄一
- 借金に胡坐をかいて為す政治 沼市高橋町 藤田 俊彦

作品募集  
\*俳句(当季雑誌)・短歌・川柳をお寄せ下さい。  
〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一  
メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp  
毎月15日頃締切。



2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	骨粗しょう症について
	上原町 7-1	中村 慎二	3	骨粗しょう症について
	上原町 6-2	村田 定蔵	3	骨粗しょう症について
	材木町 11-3	小林 永久子	4	塩分について(減塩)
	材木町 1	小野 のぶ	4	脳トレ
	材木町 2	大谷 好子	4	脳トレ
	健康班	清水 武子	4	筋トレ・体操
	健康班	染谷はるい	4	筋トレ・体操
沼田南	鍛冶町 10	馬場半次郎	6	インフルエンザの話
沼田北	いこい句会	永井 達郎	5	俳句会
利根南	お気楽会(二本松)	佐々木明美	3	ぬり絵
	お気楽会(二本松)	佐々木美恵子	3	ぬり絵
片品	菅沼 1	星野 完夫	3	セラバンド・あいうべ体操
	菅沼 2	星野 時夫	4	セラバンド・あいうべ体操
川場	中野合同	宮田 正子	6	きよしのズンドコ体操
	生品合同	榎瀬トヨ子	12	サルコペニア・フレイルの話
利南	上久屋馬場	織田澤はま子	4	コレステロールについて
	上沼須合同	林 マツ	7	笑いヨガ
白沢	尾合合同	角田 梅子	6	脳卒中について
	上古語父合同	増田 智海	3	健康チェック(血圧・血糖)
	上古語父合同	石井 征子	4	健康チェック(血圧・血糖)
	上古語父合同	藤井エミ子	4	健康チェック(血圧・血糖)
昭和南	川額 入原上1	板橋きみ枝	4	筋トレ・唄・体操
	川額 入原上2	高橋 マキ	4	筋トレ・唄・体操
	川額 入原中2	堤 栄子	4	筋トレ・唄・体操
	川額 入原下1	堀沢 雅子	4	筋トレ・唄・体操
	川額 入原下2	堤 モリ	4	筋トレ・唄・体操
沼田西	清水町合同	戸部 カツ	3	お菓子作り
	清水町合同	堀越 京子	3	お菓子作り
	清水町合同	渡辺 春子	3	お菓子作り
	清水町合同	小池よし子	4	お菓子作り
	榛名町合同	金子 京子	4	お菓子作り
	榛名町合同	加藤 岩男	4	お菓子作り
	薄根町合同	木内美代子	4	お菓子作り
	薄根	井土上町合同1	久枝 允	5
井土上町合同2	望月あさ子	4	つながりマップについて	
	野村 利治	4	つながりマップについて	
	岡野 行男	3	大腸がんの話	
川田	みんなで健康班会	岡野 行男	10	腰痛の話
	ひだまりの会	岡野 行男	68	健康マージャン広場(8回)
	ひだまりの会	岡野 行男	86	カラオケサロンひだまり(9回)
	下川町 宮塚合同	深津 文子	5	動脈硬化について
	月夜野東	政所合同	中村 秀夫	6
政所合同	江口 健己	6	ロコモ体操	
	真庭合同	真庭 利治	5	ロコモ体操
後園上・下入合同	後園上 山下 八重子	7	体組成チェック	
	下園 原の中	山田 八重子	5	認知症の話・脳トレ
	さわかやか班	都丸 富子	7	健康促進・お話
	つよいきいき班	広橋 絹代	9	筋トレ・脳トレ・歌
	月夜野西	月夜野 町組合同	長濱 水郎	5
月夜野 町組合同	林 友好	5	高齢者の難聴	
	月夜野 橋上合同	石田千恵子	4	ころばん・セラバンド体操
月夜野 橋下合同	岡田 完二	3	ころばん・セラバンド体操	
須川	須川 須川2	竹田つや子	5	年間計画
	須川 須川4	水野喜美子	5	年間計画
	須川 十二河原	富沢カズエ	6	脳梗塞の話
職域・他	福寿草	岡嶋 禎子	17	ラジオ体操強いいき体操(8回)
病棟・他	ふれあいの輪	西島みどり	12	歯周病について
総計	75班		437人	



おらがまちの 班会あれこれ

沼田西 合同班



**お口の健康の話・笑いヨガ**  
「しっかり口を閉じて吹き込んで力をつけましょう」  
利根歯科の中澤所長からおもちゃの笛を使ったお口の体操など話を聞きました!

利根北 老神合同班



**健診センター・特養の話**  
安藤先生の話聞いて、胃がんの手術方法や自分の身体に関わる質問などもたくさん出ました!

月夜野東 真庭・政所合同班



**おひな様作り**  
毎年実施しているおひな様作り。みんな童心にかえってわいわいと作りました。お茶の時間は話も弾みました。

利根北 穴原合同班



**骨盤底筋体操／大腸がんチェック**  
尿もれの予防として効果がある骨盤底筋体操。今回ははりハピリ室職員の指導のもと行いました!

川場 生品合同班



**心臓病について／体組成チェック**  
怖い心臓の病気を防ぐため、みんなで勉強をしました。「班会は初めて」という医学生も参加して、和やかな班会になりました。

薄根 恩田合同班



**年間計画づくり／体組成、骨密度チェック**  
みんなで話し合っ、班会の年間計画をつくりました。1年ぶりに体組成チェックも行い、楽しい班会になりました。

2月まちかど健康チェック開催一覧

支部名	会場
昭和東・南	昭和の湯
薄根	薄根公民館
高山	高山温泉ふれあいプラザ

4月まちかど健康チェック開催予定

支部名	日時	会場
昭和東・南	8日 15:00~17:00	昭和の湯
高山	26日 17:00~19:00	高山温泉ふれあいプラザ

介護職員初任者研修 (旧ヘルパー2級) 受講生募集

受付 5月より

【期間】2017年6月3日(土) ~ 10月28日(土)  
【場所】老健とね「多目的室」  
【定員】20名  
【受講料】60,000円  
【問い合わせ】介護老人保健施設とね ☎22-8855 (倉持)



日本医療福祉生協連主催  
**WHO世界禁煙デー**  
**ポスターコンクール**  
入賞作品 (学年は応募当時)

最優秀賞  
月夜野中学校3年 大塚 明日香



佳作  
高山中学校2年 飯塚 一葉



優秀賞  
高山中学校2年 唐澤 恋葉

病院からの回答

①荷物の出し入れがしやすい  
台車を玄関に2台用意しました。ご利用ください。  
②ご不便をおかけして申し訳ありませんでした。2階すり付近の観葉植物は移動しました。ご指摘ありがとうございました。ごさいます。

みんなの声

「虹の箱」投書より  
①入院するときは荷物が多すぎたり、年齢が高いため荷物力(車)を用意してもらえたら良いと思いました。  
②毎月眼科を受診している。運動のために階段を使うようにしている。植物にぶつかってしまふ。移動しつづい。