

利根保健生協 2017年5月現勢

生協組合員……………29,844人
 出資金額……………1,577,708,000円
 平均出資金額……………52,865円

理事32名 監事3名 総代210名 班長1,441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/>



2017年度総代会 全議案を採択

総代210人(うち書面議決80人、欠席9人)、職員等が参加し、桑原俊仁、生方勢津子両総代の議長で進行されました。

糸賀俊一理事長は、「命や暮らしを脅かし、戦争への道を開く政策が進行するなか、あらためて憲法を守り核兵器廃絶や脱原発に向けた活動をすすめる社会保障制度を改善する運動に尽力します」と挨拶。来賓として、横山公一沼田市長、群馬県生活協同組合連合会の八田直樹会長からご挨拶をいただきました。

事業と運動をいかに

原田富夫専務理事より第1号議案、2016年度は、やりきれなかった事業経営ではあるが、年度後半の患者数増は次へつながらず、足がかりとなつた。片山忍病院事務長からは第2号議案以降の提案がされ、2017年度方針の中心テーマ「つながる、つなげる」をひろげ、生協の「事業と運動」で地域の「困った」の解決、組合員のくらしの安心と支えあいをつくる今年度事業計画および予算決定など全5議案の提案がされました。

一致団結して頑張る

その後の全体討論では、議案に対する質問や補足発言が11人からありました。

吉江高志総代(利南)から、2017年から2035年にかけての事業と運動、終のすみか実現についての補足説明を求め意見。

滝四郎総代(薄根)は、みなかみ方面への医科開設の要望。

馬場半次郎総代(沼田南)は、利根中央診療所が旧病院第2駐車場に新築移転することへの期待と成功に向けた全戸訪問を一致団結して頑張ろうと力強い発言。

青木忠昭総代(沼田北)からは、社会福祉法人設立と特別養護老人ホーム建設の進捗について設立代表者の立場から発言。

杉山久美子総代(月夜野東)は、「班会を開きたい」のおもいから支部のいきいき

第41回通常総代会

期待される診療所

沼田東・北支部 全戸訪問へ

第41回通常総代会が6月23日(金)、ホテルペラヴィータで開催されました。地域で安心して住み続けられるまちづくり、生協が目指す「地域包括ケア」の提案。積極的な発言と意見交換の後、今年度事業方針や予算決定、役員選任、役員報酬総額など、全議案が賛成多数で承認されました。

利根中央診療所の11月開設を応援する、7・8月沼田東・北支部の全戸訪問をやりきる力強い発言もありました。



退任理事(左から)津久井俊雄・倉持智恵子 中原 宏・武井友一・金子れい子

役員交代

6人の新任役員をむかえ、金子れい子理事など5人が退任。第1回理事会において副理事長に原田富夫理事、専務理事に片山忍理事が新たに互選されました。

原田富夫
専務就任以来、三期7年のなかには、全日本医連医師支援や新病院開設。また、この秋には利根中央診療所も新築移転します。組合員・職員各位のお力添えに感謝申し上げます。診療で多忙な理事長と新専務を支えてまいります。

片山 忍
6月より代表理事・専務理事という大役を仰せつかりました。以前は利根中央病院の事務長をしており、経営責任者という立場です。専務ではありますが、健全な経営を基本とし、組合員の皆さんと一緒に事業と運動を前進させていく所存です。

青地俊則 監事 (沼田東)

小林淳一 理事 (総務部長)

丸山秋雄 理事 (川場)

藤原京子 理事 (月夜野東)

布施正子 理事 (看護部長)

山田晃章 理事 (事業部長)

新理事会体制

理事32人 監事4人
 ※常勤部以下五十音順、○印は新任 (敬称略)

理事長・糸賀 俊一 (名誉院長)	角田 克之 (白沢)
副理事長・原田 富夫 (前専務理事)	角田 正男 (沼田北)
専務理事・片山 忍 (前病院事務長)	久枝 允 (薄根)
理事	藤原 京子 (月夜野東)
大塚 隆幸 (病院長)	細木 潮 (沼田南)
中澤 桂一郎 (利根歯科所長)	丸山 秋雄 (川場)
原澤 裕 (病院事務長)	三ツ井 久雄 (沼田西)
○布施 正子 (看護部長)	山口 久男 (高山)
○小林 淳一 (総務部長)	山口 ゆわ子 (沼田南)
○山田 晃章 (事業部長)	山崎 徳子 (利根南)
阿部 圭助 (水上)	綿貫 藤江 (沼田中)
生方 輝房 (沼田東)	○青地 俊則 (沼田東)
大竹 敏彦 (片品)	田中 明 (沼田東)
岡野 行男 (川田)	橋本 孝子 (水上)
片野 貞二 (利南)	眞庭 一男 (月夜野東)
加藤 眞喜 (利根北)	
河合 京子 (須川)	
杉本 哲二 (沼田東)	
高山 善市 (池田)	
高田 照代 (須川)	
田村 昌弘 (月夜野西)	

あぜ道

2016年11月 「協同組合」が、国際連合教育科学文化機関(ユネスコ)により、次の世代に引き継ぐべき人類の財産である「無形文化遺産」に登録されました。▼協同とは、一人一人では弱い人々が力を合わせて結集し、経済的な発展や暮らしの向上、地域づくりといった課題を改善する活動を指します。こういった「協同組合のアイディアと実践」に高い文化的な価値があるとユネスコが認定したのです。▼協同組合は19世紀にドイツやイギリスから全世界に広がり、現在は、世界100か国以上に約260万の組織があり、10億人の組合員が活動に参加しています。日本では、農村社会の助け合いを先駆けとしながら20世紀に大きく発展し、現在、協同組合の組合員は約6,500万人(組織数約2万8,000)となっています。▼グローバル経済が格差の拡大など、様々な問題を抱えて行き詰まりを見せる中、相互扶助に基づく「共助」の結合体である協同組合を評価する機運が世界で高まっています。地域コミュニティを立て直し、公的な支援だけではカバーしきれない部分を補っている実績が評価されているのではないのでしょうか?▼今回の無形文化遺産への登録を機に、組合員の皆様とともに改めて協同組合の価値や役割を学び、伝えていきたいと思えます。(総務部長・小林)

組合員になると①: 生協では3人以上の仲間が集まり「班」をつかって、組合員が主体的に「健康班会」をしています。班会では、看護師等の各専門家からテーマに沿った話を聞いたり、健康チェックが気軽に受けられます。

総代会表彰

生協の表彰規程に基づき、2016年度優秀活動支部・班、他の模範となる活動を表彰しました。

支部表彰

【組合員ふやし】

沼田中、川場、白沢、昭和南、川田、高山、月夜野西、新巻

【出資金ふやし】

月夜野東

【班会開催】

沼田東、利根北、川場、白沢、昭和東、昭和南、沼田西、川田、月夜野東

【担い手づくり】

月夜野東、須川

【班表彰】

【班会の部】

材木町1、材木町11、上原町、

鍛冶町10、尾合、大原合同、二本松合同、生品合同、後閑上入・下入、真庭・政所、下牧・原の中、さわやか班(月夜野東)、橋下・橋上、町組、須川

【趣味・サークル活動】

ひだまりの会(カラオケ)、福寿草(健康体操)、虹の会(絵手紙)、平川合同班(グラウンド・ゴルフ)

【模範活動表彰】

・月夜野東支部・須川支部(いきいきサロン新設)

・高山支部(毎月のまちかど健康チェック)

・みなかみブロック(定期的なブロック会議開催、企画の実施)

第16回 医療講演&懇談会開催



6月17日(土)、当院眼科 医長・高橋宙先生の医療講演 & 懇談会が開催されました。今回は「高齢者に多い眼の病気」について。皆さんの関心がとても高く、当日は71名もの参加者が集まりました。講演の中では「白内障」「緑内障」「加齢黄斑変性」という3つの病気について分かりやすく説明がされました。白内障手術の様子が動画で紹介された時は、皆さん食い入るように画面を見ていました。講演



内容についての質問だけではなく、実際に自分に起こった目の症状や、目薬やサプリメントなどについても、活発に質問が出されていました。今後も組合員の皆さんの興味・関心が高い内容の講演会を、定期的に開催していきます。

WHO世界禁煙デー

「喫煙者がん死亡のリスクは男性2倍、女性1.6倍」



6月7日(水)、利根中央病院にて、禁煙の啓発運動として、チラシとポケットサイズのブックレットの配布を健康づくり委員で行いました。

受け取った人からは「少し前から禁煙している」、「肺を病んでやめた。もうタバコは吸わない」などの声が聞かれ、多くの人が禁煙に興味を持っていました。実践していることがわかりました。



歯と口の健康週間 受けましょう! 歯科定期受診

6月4日から一週間は「歯と口の健康週間」です。今年6月7・8日の二日間、利根中央病院ホールにて組合員と歯科職員が歯科相談窓口を開きました。

外来患者さんへパンフレットを配布するとともに「かかりつけ歯科医院の有無」をアンケート調査しました。

かかりつけ歯科がある人は健康度が高く、寿命も延びることが知られていますが、アンケート結果ではかかりつけがあっても定期受診をしている方が少ない現状でした。



みなさんもぜひ歯医者さんとの良いお付き合いを持って、健康寿命を延ばしましょう!

第36回 赤ちゃん同窓会

6月10日(土)、利根中央病院研修室で第36回赤ちゃん同窓会が行われました。28年6月11日に生まれた55組の赤ちゃんのご家族の参加がありました。



赤ちゃんの好きな手遊びの紹介、写真撮影、発育や栄養・歯科などの個別相談、離乳食の試食、演奏会など短い時間でしたが、同じ時期に生まれた赤ちゃん・ご家族と交流し、楽しい時間を過ごしました。参加者からは、「久しぶりに先生やスタッフに会えて嬉しかった」「育児の不安が解消された」「同じ月例の赤ちゃんと会えて楽しめた」などの声が聞かれました。



人材確保委員会主催 医局ふるまい会開催!

5月29日(月)、先生方にと息ついていただくとう、「たらし焼き(おやき)」を組合員がふるまいました。おやきの具材は、皆さんのアイデアでチーズやベーコン、パジル、トマトなどの洋風のものや、定番のネギ、大葉などバラエティ豊かでした。生とうふや、とれたてきゅうりの浅漬けなどもふるまわれ、先生方と組合員との会話が弾み、とても和やかな交流となりました。



次回は7月に開催予定です。

2017年 国民平和大行進 一歩でも二歩でも一緒に歩きましょう

7月9日(日) 網の目コース

【片品コース】 片品村役場 8時10分 → 利根振興局10時50分 → 白沢振興局14時50分 → 川場コース 川場村役場13時40分 → 沼田公園 17時

【水上コース】 水上支所 8時50分 → みなかみ町役場14時30分

【新治コース】 新治支所10時10分

7月13日(木) 基幹コース

沼田市役所 8時30分 → 昭和村役場 9時50分 → JA上白井支所14時30分 → 子持総合支所15時40分 → 渋川市役所 17時

【主催】 原水爆禁止国民平和大行進利根沼田実行委員会

第37回 平和のための戦争展

・8月7日(月) 12:00~18:00

・8月8日(火) 9:00~18:00

・8月9日(水) 9:00~15:00

【場所】 利根中央病院1F 組合員ホールきらめき、2F研修室前廊下

【内容】 被爆写真、利根沼田戦没者名簿、戦争体験を語る

【主催】 第37回平和を語る集い 実行委員会

- ▼5月の新加入者は名義変更を含めて59人でした。(敬称略)
- 沼田東支部 比留間祐介
 - 沼田中支部 篠原 正春
 - 沼田西支部 原澤あい子
 - 川端 光司
 - 利根支部 藤塚 香澄
 - 高橋さ江子
 - 山後 節子
 - 佐藤 光子
 - 林 富美
 - 山田 敬子
 - 薄原 清子
 - 松井 清子
 - 川田 清子
 - 本多力ツミ
 - 白沢支部 石田すみ子
 - 利根北支部 宇津木孝行
 - 水上支部
 - 青木かほる
 - 千明 生二
 - 中津 雄介
 - 高山登志夫
 - 神崎 安子
 - 富沢 利江
 - 小野 清子
 - 根岸 明夫
 - 吉澤 重雄
 - 南雲 静江
 - 南雲 直樹
 - 唐澤 直樹

第34回 利根沼田平和美術展

8月25日(金)~8月27日(日) 9:00~17:00

【場所】 沼田市中央公民館

【主催】 第34回利根沼田平和美術展実行委員会

ようこそ新しい仲間 5月の新加入者

利根中央病院 3A病棟

職場紹介



～ 365日救急患者を受け入れる病棟～

3A病棟は23床(総合診療科・循環器内科)、HCU(ハイケアユニット)12床の病棟です。職員数は医師総合診療科6名、循環器内科1名、初期研修医4名、看護師40名、薬剤師2名、病棟事務1名と院内で一番スタッフが多い病棟です。HCUでは手術直後や重篤な状態の際、一時的に治療をして頂く病棟で、看護配置は一般病棟7:1看護ですが、HCUでは4:1看護と手厚い看護を提供しています。また重症管理をおこなうために必要な高度で充実した機器類も設置しています。併設している3A病棟では昨年度より常勤となった循環器医師と共に心筋梗塞や心不全など多くの心臓疾患患者を受け入れ、カテーテル治療に関しては、前年度件数の倍以上の件数を行っています。さらに3A病棟は、夜間・休日入院患者をほぼ全例受け入れを行っており、外科系・内科系と様々な疾患患者が入院してくる中、毎日多忙ですが、患者に安全、安心な医療を提供するためにスタッフ全員日々奮闘しています。

④冷たい物の摂りすぎに注意
清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物ばかりを食べると胃腸をこわしたりしてしまふことがあります。また、冷たさによって甘みを感じにくくなるため、アイスやジュース類には砂糖がたくさん使われているため、満腹感が得られて食欲がさらになくなることもあります。火を使う調理でキッチンに長時間立ちたくないときは、電子レンジなどの調理器具を上手に活用して、温かい料理も摂るようにしましょう。

2017.7月号 医療相談室

知って防ごう「夏バテ」 食生活を見直すポイント



利根中央病院
管理栄養士
石橋 裕子

夏になると「からだかだるい」「食欲がわかない」など不調を感じる「夏バテ」に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。暑くなると、喉越しのよい麺類やアイス、炭酸飲料などの甘くて冷たいものを口にしがちに。夏バテをしないカラダを作り、今年の夏を元気に乗り切りましょう。

夏バテの原因

高温多湿の日々が続くことで汗をかくと、水分とミネラルが失われてしまい脱水症状の原因になります。暑い時でも摂りやすい冷たい飲み物や食べ物が増えることにより体が冷えて胃腸の働きが低下すると食欲不振を招いてしまいます。また、暑い屋外とエアコンの効いた室内の激しい温度差により体温調節



する自律神経が対応しきれずに乱れてしまうことや熱帯夜によって寝つきが悪くなり睡眠不足になるなど、体に余計な負担をかけてしまうことで、全身のだるさや疲労感などの症状が起きてきます。

夏バテ予防のポイント

①食事は量より質
暑いとそうめんや冷や麦など食べやすい麺類のみの食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。食欲がなくても1日3食、胃に負担のかからない消化のよい良質のたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳など)、ビタミン(野菜や果物など)、ミネラル(牛乳や海藻など)をバランスよく、少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう。

②ビタミンB₁の補給
ビタミンB₁は、エネルギーを産み出すときに必要なビタミンです。炭水化物に含まれる糖質は、主にビタミンBの助けによって体を動かすエネルギーを産み出すことができます。不足すると体内に蓄積された糖質をエネルギーに変換しにくくなり、エネル



③香味野菜や香辛料を利用
香味野菜の香りや辛味などで食欲を増進させましょう。冷房で冷えすぎると代謝が下がりがちなさにつながりやすいため、みょうがや生姜は血行をよくして体を温め、胃腸の働きをよくしてくれれます。唐辛子やカレー粉、こしょうなどの香辛料は唾液や胃液の分泌を促進して食欲を増進する働きがあります。これらの消化酵素が分泌されることで食事からの栄養素を吸収しやすくなります。

④水分やミネラルを補給
夏野菜は水分・ミネラル・ビタミンB群など体が必要とする栄養素を多く含んでいます。食欲がない時こそ夏野菜を上手に取り入れて夏バテしない体を作っていきます。特にオクラやモロヘイヤなどのネバネバした野菜は、弱った胃の粘膜を保護して消化吸収を助ける働きがあります。喉が渇いたと思ったら時にはすでに脱水が始まっているので、



豚バラとトマトの梅じそ炒め

【作り方】
①器に盛り付け、残しておいた大葉を散らし完成。

【材料】(2人分)
豚バラ肉 200g
トマト 1/2個
梅干し 2個
大葉 2枚
醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
料理酒 大さじ1
サラダ油 適量

①梅干しの種をとり、包丁でたたく。
②①とみりん、醤油、料理酒を合わせる。
③豚バラ肉を中火でしっかり焼く。
④乱切りしたトマト、②、粗切りした大葉の順に豚肉と絡め、火を止める(大葉は少し残しておく)。



⑤クエン酸で疲労回復
クエン酸(レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど)は、疲労の原因となる乳酸を排出する働きがあるため疲労回復効果があるので、積極的に摂りましょう。

リズムある生活を

夏バテ予防には毎日の疲労を体に溜めないことが大切です。規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。また、ぬるめのお湯につかり身体と神経をリラックスさせたり、寝る前に部屋を冷やしておき寝るときには冷房を切るかタイマーで切れるように設定するなど、質の良い睡眠も心がけましょう。

短歌

雨上がり空の青さの増すなかに飛行機雲がえがく一筋
沼田市高橋町 森田 妙子

ほろ苦き旬の終いのふきのとう一箸つけては熱燗を酌む
沼田市戸鹿野町 内山 高重

移植せしマリーゴールド百日草梅雨空のした丈伸ぶはやし
みなかみ町湯原 羽鳥 孝子

大海に注ぐ利根川みなかみの岩場に滲む岳の一滴
みなかみ町後閑 番場 正夫

日の出づる方明るみて稜線の黒きはだてる夜明けを歩む
昭和村入原 板橋 きみ江

車椅子に押され着きたる山頂はアルプの里の風さわやかに
昭和村川額 堤 みゑ

運命の集団自決の生き残り七十六歳よ「命どう宝」
高山村中山 木村 朝次郎

なかまの作品

俳句
トンネル抜けふるさと近し桐の花
沼市大原町 狩野 章子

葉隠れの業で絹英種残す
沼市大原町 阿部 邦克

東屋で憩う夫婦の昼寝かな
沼市沼市町 丸岡 勇吉

わが街をすっぽり包む二重虹
沼市高橋町 永井 永陽

歌舞伎ごと片肌ぬぐや竹の皮
沼市高橋町 生方 辺秋

梅雨寒や頼りの葉ふたつみつ
沼市高橋町 氏家 孝

藤咲いて崖むらさきの滝となる
沼市高橋町 阿部 まつ

つましく生きても苦あり梅雨に入る
沼市高橋町 阿部 まつ

夏の朝リハビリ散歩話題あり
みなかみ町 増田 耕寿

薫風に背中を押されて朝歩き
みなかみ町湯原 石田みよ子

作品募集

川柳
ゴミが出入り八億もまける摩訶不思議
沼市堀野町 今井 栄一

評価「1」総理も文科も道徳科
沼市利根町 尾瀬 次郎

物溢れ貧しい人が増える国
みなかみ町石倉 藤田 俊彦

世論調査あわてふためくアベ政治
みなかみ町相模 三國路青猿

*俳句(当季雑詠)・短歌・川柳をお寄せ下さい。
毎月15日頃締切。
〒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

5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 activities across different branches.



おらがまちの 班会あれこれ

川場 中野合同班



経口補水液の作り方、唾液の働き/大腸がんチェック 熱中症や、脱水症状を起こした時に有効とされている、経口補水液の作り方を学びました。唾液の働きについてもみんなで勉強しました。

月夜野東 後閑上入下入班



笑いヨガ/尿チェック 笑いヨガは、免疫力アップやストレス解消に効果絶大。みんなで重心にかえって、お腹から声を出しました。

月夜野西 町組合同班



顎関節症/骨密度チェック 一生のうち、2人に1人が経験するといわれている顎関節症。今回はみんなで資料をみながら、症状や治療について学びました。

池田 岡谷西部1班



エンディングノートの活用/尿・大腸がんチェック エンディングノートがどのようなものなのか、話を聞きました。「先のことを考えておくのも大切なことだよね」という意見も。

川場 湯原太郎班



認知症と食事 「認知症にならないためにはどんな食事をとればいいのか。」そんな疑問を解決しました。参加者同士の会話も弾みました。

利根中央病院 7月1日 電話予約センター開設

予約に関して専門のスタッフが対応します。診察券をお手元に用意し、直通電話 25-3489(サーヨヤク)へ電話してください。

平日:8時30分~13時、14時~16時 土曜日:8時30分~12時30分まで受付します。

※急患の場合は病院に直接ご連絡ください。(電話:22-4321) ※通院支援は別途ご予約ください。

職員募集 以下の職員を募集しています

Table with columns: 職種, 条件. Lists job openings for various roles like 理学療法士, 作業療法士, etc.

応募方法:履歴書送付 随時ご応募受けています。見学等もご相談ください。問い合わせ:総務部 小林 0278-22-6060

5月まちかど健康チェック開催一覧

Table with columns: 支部名, 会場. Lists health check events for May.

7月まちかど健康チェック開催予定

Table with columns: 支部名, 日時, 会場. Lists health check events for July.

『友情列車』ひまわり号運行

6月4日(日)、好天気の中 188人の参加で「友情列車」ひまわり号が運行され、上野方面へ行ってきました。「今年は1人で参加して心細かったが、皆さんが優しくしてくれたので、ありがたかった。」「本当に参加してよかった!」と喜びの声が上がりました。

利根中央病院 きらめき祭 [日時] 8月27日(日) 10時~15時 ※雨天決行 [会場] 利根中央病院 [主な催し] (予定) ・健康教室、健康チェック 「G・F・I・V・E」ショー ・職員による模擬店 ・大抽選会 ・ゆるキャラ(ぐんまちゃん他) ・太鼓演奏、コーラス、サイエンスショー、チャリデーニングなど



病院からの回答

不愉快な思いをさせてしまい大変申し訳ありませんでした。清委託業者の職員教育として、接遇研修などを行い改善するようにいたします。

みんなの声

患者さんからの声 面会に来た時、掃除の方に「トイレはどこですか?」と聞く指を指して一言も言葉を発しませんでした。とても感じが悪かったです。一言「こちらです」と言っても良いのではないのでしょうか。



みなかみ町相模 武田琴奈ちゃん(8歳) アンパンマン大好き

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