

| |
|----------------------------|
| 利根保健生協 2017年7月現勢 |
| 生協組合員 ……29,914人 |
| 出資金額 ……1,585,781,000円 |
| 平均出資金額 ……53,011円 |
| 理事32名 監事4名 総代209名 班長1,442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/



制度やサービスについて学習

地域での助け合い 生協の力も発揮して

「生協の力を発揮し地域での助け合い活動をひろげる」をテーマに理事・正副支部長研修会が、7月26日、みなかみ町で71人の参加で行われました。利根保健生協がめざす地域包括ケアに向けて、昨年につづき地域団体の制度やサービス等を学習しました。その後の分散会では、何ができるか、どうすればよいかなどで意見交換がされました。

市の制度やサービスを知る

沼田市地域包括支援センターの川端正志高齢福祉課介護予防係長から「総合事業の概要」について紹介。

平成29年4月より導入が始まったこの制度。要支援1・2のかたの介護予防・地域密着型介護予防サービスが介護保険から市町村サービスへ移行されました。

また、認知症にやさしい地域づくりネットワークとして、「沼田市高齢者等安心見守りネット」へ事前登録(専用紙に顔写真添付や専用の機械で読み取る手のひら静脈データ)しておくことで、捜索依頼と同時に協力者(消防、新聞・郵便配達など)へ一斉ファックス送信されます。また、FM OZEからの緊急放送などが紹介されました。

沼田市社会福祉協議会の中澤事務局長からは、地域の見守り活動として近所の付き合いが薄れている中、いきいきサロンが大きな力となっていること、災害時のボランティア

イアサークルの立ち上げ準備中などが紹介されました。参加者から「手のひら静脈登録はどこでできるか」の質問に「地域包括支援センターや沼田警察、内田病院でできます。市内在住で認知症等で行方不明になる心配のある方などが対象」の応答がされました。

「困った」の共有

地域の「困った」事例として「一人暮らしの高齢者と連絡がつかない」「老々世帯で夫は入院中、在宅の妻と連絡がつかない」「足の確保の問題から居場所の大切さについて」3人の組合員から発言がありました。ソーシャルワーカーやケアマネジャーの2人からは、仕事上でかかわった困ったが紹介されました。

分散会では、「班会が地域・人をつなぐ役割がある」「安否確認システムの導入など生協で検討できないか」「システム作りは行政、班会や機関紙配布などで見守りを生協がする」など、今後につながる意見交換と課題がみつかりました。

9月22日～11月30日までを月間として位置づけ、組合員と職員が協力して地域を訪問します。その先駆けとしてブロックスタート集会が5カ所で開かれます。ぜひ、誘い合ってお出かけください。

「子ども食堂」からのお願い

利根保健生協が協力するNPO法人「結の家」が開く「子ども食堂」。月1回、無料で食べてもらう予定です。調味料・食材・カンパ金などを募集します。生協本部、各事業所窓口(病院は生協ルーム)でお預かりします。ご協力よろしくお願ひします。

9/22~11/30

生協強化月間

利根中央診療所竣工記念
増資のお願い

「利根中央診療所竣工記念増資」(5,000円以上)を呼びかけます。通常の1口1,000円からも受け付けています。訪問だけでなく各事業所の受付窓口(病院は1階生協ルーム)や生協本部でもお預かりします。

月間中は、増資のお願いと生協への要望・意見、地域での「困った」もあわせてお聞きます。ご協力よろしくお願ひします。

特設窓口の開設

病院では、9月22日～10月31日のあいだ玄関・外来で組合員と職員にて月間を呼びかけます。また、2015年4月から組合員証のカード化をすすめてまいりました。受診の際、組合員証を持参いただきカードへの切り替えをお願ひしています。その際、増資をお願ひしています。ご協力お願ひします。

その他事業所では月間中にそれぞれ期間を決め特設窓口を開設しますので、そちらもご利用ください。

期待されており、対応する装置・機器の市場も徐々に拡大しつつあるようだ。例えばIoT化された監視カメラや音声出力装置、ベッドセンサー、バイタルサインが取得できるセンサーなどのいずれかを在宅に備えて見守りを支援するサービスはすでに開発され実用域らしい。深刻な高齢化に向けて、このような在宅状況を見守るようなシステムが広く普及し、安心して在宅で暮らせるような環境も状況に応じて必要なのかもしれない。(事業部長・山田)

| ブロック名(支部名) | 開催日 | 時間 | 会場 |
|----------------------------|----------|-------|--------------|
| 中央 (沼田東・中・南・北) | 9/21 (木) | 13:30 | 老健とね・多目的室 |
| 東部 (片品、利根北・南、池田、川場) | 9/29 (金) | 18:00 | 川場村文化会館・研修室 |
| 南部 (利南、白沢、昭和東・南) | 9/20 (水) | 13:30 | 病院組合員ホールきらめき |
| 西部 (沼田西、薄根、川田、高山) | 9/21 (木) | 13:30 | 病院組合員ホールきらめき |
| みなかみ (月夜野東・西、水上、猿ヶ京、須川、新巻) | 9/25 (月) | 13:30 | 新治農村環境改善センター |

あぜ道

先日、ICT関連の会社を定年退職される営業さんが挨拶に来てこんな話をしていた。「これからの高齢化社会に向けて、バイタルサイン(体温・脈拍・呼吸・血圧)などの生体情報をIoTで監視できるシステムを提供していきたい」と。IoT(アイオーティー)とはパソコン類以外のモノをインターネットに接続することで、直訳すると「モノのインターネット」と表すらしい。モノをインターネットにつなぐことで離れたモノの状態を知ることができたり、医療では遠隔分野、介護では状態確認や見守りなどその普及に大きな期待が持たれている。すでにこの仕組みを取り入れた家電製品は広く普及しており、遠隔で状態の確認や操作を行うことが可能で日常生活に役立っているようだ。医療・介護の分野でも遠隔でのバイタルサインや生体画像の確認・診断など、在宅医療が過疎地区での高齢者増加の問題への対応策として期待されており、対応する装置・機器の市場も徐々に拡大しつつあるようだ。例えばIoT化された監視カメラや音声出力装置、ベッドセンサー、バイタルサインが取得できるセンサーなどのいずれかを在宅に備えて見守りを支援するサービスはすでに開発され実用域らしい。深刻な高齢化に向けて、このような在宅状況を見守るようなシステムが広く普及し、安心して在宅で暮らせるような環境も状況に応じて必要なのかもしれない。(事業部長・山田)

原水爆禁止世界大会長崎に参加して

利根歯科診療所 横坂 空



8月7日～8月9日に長崎で原水爆禁止世界大会が開催され、今年には利根沼田から4人が参加しました。

私は、初日と最終日は長崎市民会館体育館における開会式及び閉会式に参加しました。

また、7月7日に核兵器禁止条約が採択されましたが、安倍首相の「核兵器禁止条約は我が国の(核廃絶)アプローチと異なるので署名・批准しない」との発言を受け、ヒバクシャ国際署名のさらなる発展へ向けての決意の熱気も

8月7日～8月9日に長崎で原水爆禁止世界大会が開催され、今年には利根沼田から4人が参加しました。

私は、初日と最終日は長崎市民会館体育館における開会式及び閉会式に参加しました。

また、7月7日に核兵器禁止条約が採択されましたが、安倍首相の「核兵器禁止条約は我が国の(核廃絶)アプローチと異なるので署名・批准しない」との発言を受け、ヒバクシャ国際署名のさらなる発展へ向けての決意の熱気も

8月9日の閉会総会では、小中学生による少年少女平和のつどい・全国高校生平和集会の代表の発表もあり、戦争を知らない若い世代へ語り継いでいく活動の大切さも改めて考える機会となりました。



8月7・8・9日の3日間、利根中央病院「きらめきホール」で第37回「平和のための戦争展」が開催され、約200人の方が訪れました。

内容は、戦没者名簿、一日本兵が撮った日中戦争、中国

初日は戦没者慰霊と献花に続き、「2017花音の会」から「平和の詩」が朗読され、続いて深山忠昭さん、素子さんによる絵本「のぼら」・「ぼる」による「のぼら」の朗読がされました。

最終日は「戦中・戦後体験を語る会」が開かれ、「体験者がいなくなったところ、また戦争が起ころう。今度こそ戦争をい起こす一つの機会です」と話されました。

来場者のひとり「このよな催し物を見ると今の平和の大切さ、戦争の悲惨さを思い起こす一つの機会です」と話されました。

上村さんは満蒙開拓団で中国にわたり、中国各地で転戦その体験は「利根の保健」の戦争体験記にも寄せていただいています。

人強制連行の記録、原爆パネル、原爆事故と放射線、核兵器禁止条文など、会場いっぱいに展示されました。戦没者名簿の中に親族の名前を見つけて、感慨深く見つめていた方もいました。



大好評!! ふるまい会 開催!!

7月31日(月)、いつも忙しな先生方に美味しいものを召し上がってもらい、疲れを癒して

また、7月7日に核兵器禁止条約が採択されましたが、安倍首相の「核兵器禁止条約は我が国の(核廃絶)アプローチと異なるので署名・批准しない」との発言を受け、ヒバクシャ国際署名のさらなる発展へ向けての決意の熱気も

楽しかった 老健とね祭り

夏の恒例行事でもありません「老健とね祭り」が8月20日、老健とね1階にて、学生ボランティアや、組合員ボランティアの皆様の協力のもと開催されました。職員手作りの屋台(焼きまんじゅう、わたがし・焼きそば等)を用意し、利用者やご家族の皆様にお祭りの雰囲気味わっていただきました。焼きまんじゅうの香ばしい匂いが漂うと、「お祭りといえは、焼きまんじゅうだよね〜!」と美味しそうにほおぼっている利用者の姿もみられました。

今回の職員による出し物は、「スイカの早食い」ということでしたが、もの凄いくらいでスイカを食べる様子に、会場内は笑いの渦に包まれました。

お祭りに参加した利用者からは、「先生方に美味しいものを召し上がってもらい、疲れを癒して」

「思いを語り合う」医局バーベキュー

8月19日(土)、昼過ぎの大雨から一転、その後は好天に恵まれ医局バーベキューを開催することができました。医師を含む病院職員、生協組合員、来年研修を希望する医学生など総勢38人が参加。熊鍋や焼きトウモロコシなど「利根沼田ならではの一品」を囲みながら、診察室では伝えきれないお互いの医療に対する思いなどを語り合いました。

参加した医学生からは、「知り合いもいなくて緊張したが、来てみてよかった。また機会があれば参加したい。」との感想も出されました。これからは、病院と地域が「つながる」取り組みを行います。

老健とねに 西原新町 ミニまんど来所

8月5日(土) 11時、暑い中にも関わらず、老健とねのミニまんど来所が盛況でした。

老健とねの入所者、通所者合計47名の利用者さんが参加し、お囃子の音色に耳を傾けられていました。全部で3曲披露していただき、「お祭りの雰囲気味わえた」、「誕生日が近かったから、良い誕生日プレゼントになった」と利用者さんから好評の声が上がりました。

「思いを語り合う」医局バーベキュー

8月19日(土)、昼過ぎの大雨から一転、その後は好天に恵まれ医局バーベキューを開催することができました。医師を含む病院職員、生協組合員、来年研修を希望する医学生など総勢38人が参加。熊鍋や焼きトウモロコシなど「利根沼田ならではの一品」を囲みながら、診察室では伝えきれないお互いの医療に対する思いなどを語り合いました。

参加した医学生からは、「知り合いもいなくて緊張したが、来てみてよかった。また機会があれば参加したい。」との感想も出されました。これからは、病院と地域が「つながる」取り組みを行います。

第4回 ハイキング・ウォーキング 草木湖周辺を歩こう!!

10月26日(木) 約3.5km

午前8時10分集合

生協本部

参加費 大人：3,000円 (温泉入館料込み)

※参加費は当日バス乗車時に集金します!

【申込先】 利根保健生協健康づくり委員会事務局：組織部 原澤美里・登坂麻奈美 TEL 22-2300 FAX 22-6262

助け合いのまちづくり ~富山医療生協「たすけっとクラブ」に学ぶ~ 講演会開催

日時 9月15日(金) 午後2時~午後4時

場所 利根中央病院 2階研修室

参加自由

問い合わせ先：利根保健生協組織部 ☎22-2300

ようこそ新しい仲間

7月の新加入者は名義変更を含めて51人でした。(敬称略)

- 〈沼田北支部〉 藤井みや子、高田三樹、井上昭子
- 〈沼田南支部〉 小田島あきの、利南支部 中村浩二
- 〈川田支部〉 村田政志
- 〈池田支部〉 石田護
- 〈薄根支部〉 村田政志
- 〈白沢支部〉 田中玲子
- 〈片品支部〉 横坂敏子
- 木村 蔚
- 福田 清
- 村上 泰久
- 石田 護
- 村田 政志
- 鬼山 美也
- 鬼山千代子
- 鬼山健司
- 永井 清香
- 星野 良子
- 神崎 信一
- 片野かず子
- 千明 大介

2017.9月号
医療相談室

入院治療の栄養サポートとは



利根中央病院 NST (Nutrition Support Team) 栄養サポートチーム 専従看護師 戸丸 悟志

栄養サポートチームは2003年に県内で2番目に開始しました。群馬県は全国でも有数の栄養管理が進んでいる県です。

チームは医師、看護師、薬剤師、管理栄養士など様々な職種が集まり、患者さんの栄養が足りているか、点滴内容は適正か、食事の内容があっているかなどを考えています。

- 1. 入院時のスクリーニングで低栄養や食事が食べられない患者さん。
- 2. 入院後、長期に点滴管理を行い食べられない期間が長い患者さん。
- 3. 病態により低栄養が予測される患者さんに週1回診察を行っています。状態が悪い患者さんには毎日関わったりもします。

人間の生理的欲求である『食べる』は誰もが大事と知っていますが、入院すると点滴が優先されて食事がお座成りになる事もしくは見受けられず『病気が良くなれば、また食べることができるようになるよ』という言葉がありますが、病気だからこその食べられない事や、計算された栄養での点滴管理が必要になります。この管理をすることが栄養サポートチームの仕事の1つになります。

日本の栄養管理の現状

現在入院患者さんの約40%に栄養不良者が存在します。栄養不良は合併症発生率が2〜20倍になり入院治療費・在院日数が増加します。

当院でも栄養不良患者さんが3割、栄養不良予備患者さんが3割います。病気だからこその十分な栄養が必要になります。

例えば身長140cm、体重40kg、年齢80歳の患者さんは最低1000〜1200キロカロリーの栄養が必要です。食事での提供は簡単ですが、腕からの点滴では体格にもよりますが600〜1000キロカロリーが限界です。これでは栄養が足りないので首や鎖

骨周辺から入れる高カロリー点滴ならば2000キロカロリー位までは栄養を入れることができます。病気にあつた栄養投与、長期に食べられない時などその人に合った点滴方法が必要になります。

また食事が食べられないとしても摂取量が足りない時には、量が少なくて栄養があるゼリーや飲み物などの補助食を使用する時もあります。

それでも摂取量が増えなければ点滴を併用して栄養量を補わなければなりません。

入院時の病態にもよりますが、食事が食べられない時期があります。すぐに食べることができれば問題ありませんが、高齢者で食べられない期間が長くなることで老人性嚥下機能低下を起こすことがあります。

この病態は、食べ物を飲み込むための筋力が低下し嚥下障害を起こし飲み込みのリスクの強化が必要となります。入院時の病気の他に新たに病気が加わった事になります。飲み込み以外にもベッドでの安静が長くなることで全身の筋肉が落ち、動きのリハビリが必要になる事もあります。リハビリをするにあたり、

栄養補給とリハビリについて

さらには栄養改善を考えるとプラス200キロカロリー位必要になります。この栄養を摂取しなければ栄養改善は認められません。病気を治すために健康な時よりも栄養が必要になります。

上記の言葉『病気が良くなれば、また食べることができるようになるよ』では改善に時間がかかり、無駄な医療費が必要になります。入院後もしっかりとした栄養管理が必要になります。

経鼻栄養は何かしらの障害などで口から食事が十分に摂れなくなった方の栄養管理のツールです。一時的なものが多く状態改善などにより

経鼻栄養について

経鼻栄養は何かしらの障害などで口から食事が十分に摂れなくなった方の栄養管理のツールです。一時的なものが多く状態改善などにより



栄養サポートチーム (NST) のメンバー

栄養相談について

栄養管理についての相談はいつでも受けられますので、主治医にご依頼いたします。

なかまの作品

俳句

| | | |
|----------------|-------|-------|
| 祭足袋空を踏みをしり揃い千し | 沼田市桜町 | 名胡桃董光 |
| 盆毎に戴く花や亡夫若し | 沼市東原町 | 須藤 薫 |
| 借景を丸め込めたる芋の露 | 沼市高橋町 | 白井孝四郎 |
| 土穴を恋ひて空蝉一日鳴く | 沼市高橋町 | 生方 辺秋 |
| 雨上がる今朝も二輪の紅芙蓉 | 沼市高橋町 | 木暮 一夫 |
| 夏空に拾う投げ餅ラップして | 沼市高橋町 | 永井 永陽 |
| 海戦の地を刻みたる墓洗ふ | 沼市沼須町 | 角田ひろ子 |
| 家系図は見たこともなし魂迎へ | 沼市栄町 | 戸丸 雅代 |
| 千人の踊りの調べ子も交る | 沼市横塚町 | 星野 順子 |
| 御菓鷹忌墓標は尾根にしがみつ | 沼市横塚町 | 宮田 君子 |
| 西瓜挽ぐ夫の笑顔やときめきて | 沼市原野町 | 狩野 章子 |
| ひたすらに戦後かさねて八月末 | 沼市原野町 | 氏家 孝 |
| 青田風薄き七三指で梳く | 沼市原野町 | 阿部 邦亮 |
| 草の葉に色を重ねて夏の蝶 | 沼市磯田町 | 平井登志絵 |
| 飛びまわる鼠火花を見て追う子 | 沼市沼須町 | 丸岡 勇吉 |
| 水止めて利尻礼文の旅に出る | みなかみ町 | 増田 耕寿 |
| 行く夏や雲海の光昨日今日 | みなかみ町 | 石田みよ子 |

短歌

今年また名古屋より来し妹と蝉しぐれ聞き出湯に浸かる

沼田市上原町 吉野 秋子

大利根の早瀬に踊る若鮎に太公望の竿先しなる

沼田市戸鹿野町 内山 高重

一人居の庭に伸びたる草を取る夏の夕暮れ山鳩の鳴く

沼田市沼須町 大竹 春江

ゆらゆらと百日紅の花ゆれてたくみの里ゆけば

沼市東原町 河合 なみ江

風は秋なり

みなかみ町後閑 番場 正夫

老いたれば無法にのびぬ生垣の脚立に難し剪定を終ゆ

みなかみ町後閑 番場 正夫

土深く七年経しや出でし蟬背を下にして弱よはもがく

沼市上原町 板橋 きみ江

川柳

沼田城揃い浴衣の染めに入る

沼市堀野 今井 栄一

秘書などは殴っても蹴ってもわれ議員

沼市堀野 今井 栄一

北鮮と中露切れない赤い糸

みなかみ町石倉 藤田 俊彦

7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 | 3 | 腰痛体操 |
| | 上原町 6-2 | 村田 定蔵 | 3 | 腰痛体操 |
| | 材木町 11-3 | 小林 永久子 | 6 | 入れ歯の歴史 |
| | 西原新町 11-1 | 得能 淑子 | 3 | 茶話会 |
| | 材木町 1 | 小野 のぶ | 5 | 骨粗しょう症の対策 |
| | 秋桜会 | 高橋 道子 | 11 | 太極拳 (3回) |
| 健康班 | 清水 武子 | 3 | 体操 | |
| | 染谷はるい | 4 | 体操 | |
| 沼田南 | 鍛冶町 10 | 馬場半次郎 | 3 | 前立腺肥大症の話 |
| | 鍛冶町 13 | 中島サト子 | 3 | 前立腺肥大症の話 |
| 沼田北 | いこい句会 | 永井 達郎 | 5 | 俳句会 |
| 池田 | 岡谷 西部1 | 大竹すみ枝 | 5 | 利根中央診療所・特養の話 |
| 利根北 | 穴原 1-2 | 中澤 貞祇 | 12 | 腎臓の働きと血液透析療法 |
| | 平川合同 | 井上 裕次 | 128 | グラウンド・ゴルフ班会 (26回) |
| | 大原合同 | 金子 好男 | 16 | 健康体操 (3回) |
| 利根南 | お気楽会 (二本松) | 佐々木明美 | 3 | 熱中症・脱水症について |
| | お気楽会 (二本松) | 佐々木美恵子 | 3 | 熱中症・脱水症について |
| 川場 | 中野合同 | 宮田 正子 | 6 | 血管を若く保つために |
| | 生品合同 | 榎瀬トヨ子 | 11 | 歯の話 |
| 利南 | 上久屋馬場 | 織田澤はま子 | 4 | 動脈硬化と血管年齢 |
| | 尾合合同 | 角田 梅子 | 8 | 食中毒について |
| 白沢 | 川瀬 入原上1 | 板橋きみ枝 | 4 | 筋トレ・唄・体操 |
| | 川瀬 入原上2 | 高橋 マキ | 4 | 筋トレ・唄・体操 |
| 昭和南 | 川瀬 入原中2 | 堤 栄子 | 4 | 筋トレ・唄・体操 |
| | 川瀬 入原下1 | 堀沢 雅子 | 3 | 筋トレ・唄・体操 |
| 川瀬 入原下2 | 堤 モリ | 3 | 筋トレ・唄・体操 | |
| | 永井合同 | 諸田はま江 | 11 | 笑いヨガ |
| スマイルクラブ | 大塚 直子 | 12 | スローエアロビ・体操チェック | |
| 沼田西 | 清水町合同 | 戸部 カツ | 6 | 骨粗しょう症に効く料理教室 |
| | 清水町合同 | 堀越 京子 | 5 | 骨粗しょう症に効く料理教室 |
| | 榛名町合同 | 金子 京子 | 4 | 骨粗しょう症に効く料理教室 |
| | 榛名町合同 | 加藤 岩男 | 3 | 骨粗しょう症に効く料理教室 |
| | 薄根町合同 | 佐藤 郁子 | 4 | 骨粗しょう症に効く料理教室 |
| | 薄根町合同 | 三ツ井久雄 | 4 | 骨粗しょう症に効く料理教室 |
| 薄根 | 薄根町 18-2 | 生方勢津子 | 5 | うちわ作り |
| | 井土上町合同 | 久枝 允 | 4 | 健診班会 |
| 恩田合同 | 恩田 穂 | 穂 勝代 | 9 | 肩こり・腰痛ストレッチ |
| | 川田 | 下川町 宮家合同 | 深津 文子 | 4 |
| ひだまりの会 | ひだまりの会 | 岡野 行男 | 68 | カラオケサロニイ (10回) |
| | 月夜野東 | 政所合同 | 中村 秀夫 | 6 |
| 政所合同 | | 江口 健己 | 5 | 北国の春体操・スカットボール |
| 真庭合同 | | 真庭 利治 | 6 | 北国の春体操・スカットボール |
| 後閑上・下入合同 | | 渋谷 典子 | 6 | 足指力・尿チェック |
| 後閑合同 | | 深津ハルイ | 5 | ゲートボール |
| 下牧原の中 | | 山田八重子 | 6 | 骨粗しょう症・脳卒中の話 |
| 虹の会 | 虹の会 | 木村かよ子 | 19 | 絵手紙 (2回) |
| | つよのいせいせ | 広橋 絹代 | 7 | 筋トレ・折り紙・歌 |
| 月夜野西 | 月夜野 町組合 | 長濱 水郎 | 7 | 筋肉について |
| | 月夜野 町組合 | 林 友好 | 6 | 筋肉について |
| | 月夜野 橋上合同 | 石田千恵子 | 3 | 調性療法、あいうべ・セラピー体操 |
| | 月夜野 橋下合同 | 岡田 完二 | 4 | 調性療法、あいうべ・セラピー体操 |
| 水 上 | 藤川・藤川合同1 | 中村しげ子 | 4 | 筋肉について |
| | 藤川・藤川合同2 | 朝倉 薫 | 5 | 筋肉について |
| 猿ヶ京 | 猿ヶ京合同 | 高橋よね子 | 15 | バカめんどりの見学・レッスン |
| | 猿ヶ京合同 | 都丸 君子 | 14 | バカめんどりの見学・レッスン |
| 須川 | 須川 十二河原 | 富沢カツエ | 4 | 熱中症の話、ころぼん体操 |
| 職城・他 | 福寿草 | 岡嶋 禎子 | 26 | ラジオ体操・監いせいせ (4回) |
| | 利根中ニ四駆部 | 狩野進之助 | 8 | ミニ四駆走行会 |
| 病棟・他 | ふれあいの輪 | 西島みどり | 11 | 熱中症 |
| 総計 | 102班 | | 581人 | |

月夜野東 後閑上入下入班



笑いヨガ、フレイルの話／握力、尿チェック
 医師体験中の高校生も混ざって、元気に笑いヨガ!
 握力チェックでは、「来年も同じ数字が出せるようにしましょう」という話がありました。

沼田南 鍛冶町10班



総合診療科とは／血管年齢チェック
 どんな時に総合診療科を受診するのか、みんなで勉強しました。血管年齢チェックも行い、自分の血管の状態をしりました。

川場 中野合同班



調理班会
 中野合同班で毎年夏に行っている調理班会。今年もみんなでたくさんの料理を囲んで、にっこり笑顔です。

社保学校のお知らせ

9月より、4回講座で社保学校を開催いたします。

第1回「役に立つ介護保険」
 9/29 14:00～

第2回「子どもの貧困」
 10/21 17:30～

11月下旬に第3回、
 12月中旬に第4回を開催する予定です。
 申し込み：22-2300(生協本部組織部)



おらがまちの 班会あれこれ

沼田東 上原合同班



高血圧について／大腸がんチェック
 「どうして血圧が高くなるのか」「血圧を下げるにはどうしたらいいのか」など、みんなで資料をみながら学びました。

片品 菅沼班



歯科／サリバスター・RD
 「あいうべ体操」や、パインあめを使ったお口の綱引きなどを行いました! 入れ歯に関する質問なども出されました。

水上 鹿野沢合同班会



AEDについて
 AEDについての説明を聞いたあと、本物のAEDを使って実践をしました! いざという時に備えるのはとても大切です。

原水爆禁止世界大会参加者報告

日時：9/25 18:00～19:30
 場所：老健とね さくら ※2面に関連記事あり

7月まちかど健康チェック開催一覧

| 支部名 | 会場 |
|-----|--------------|
| 片品 | 片品村文化センター駐車場 |
| 高山 | 高山温泉ふれあいプラザ |

9月まちかど健康チェック開催予定

| 支部名 | 日時 | 会場 |
|-----|-----------------|-------------|
| 高山 | 26日 17:00～22:00 | 高山温泉ふれあいプラザ |

献身的な看護があり、感謝の気持ちでいっぱいになりました。看護師の方々の専門的な指導を仰ぎまして、生活が乗り切れることが出来て、心から感謝の気持ちで一杯です。リハビリの方の励ましてくれて、入退院の準備ができて、本当に感謝の気持ちで一杯です。リハビリの方の励ましてくれて、入退院の準備ができて、本当に感謝の気持ちで一杯です。

病院からの回答
 ご指摘ありがとうございます。公衆電話入り口のドアを撤去し、車椅子の方でもスムーズに入力できるように改善しました。公衆電話の高さについては、NTTへ相談し、身体障害者用の電話台へ交換しました。

みんなの声
 「虹の箱」投書より
 ・入院している方をたまたま公衆電話まで案内しました。その方は車椅子に乗っていたのですが、電話の部屋は斜めにしか入れず、不親切な作りだと思いました。椅子に座っている人には少し高いような感じでした。

茨城県金井町 中村莉子ちゃん (10ヶ月) いっぱい食べて大きくなって

すくすく エッセイ
 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

利根中央病院 予約に関する連絡先
 (電話はお間違えないようお願いいたします)

【診療の予約】 電話予約センター
25-3489 (直通電話) サークヤク
 平日 8時30分～13時、14時～16時
 土曜 8時30分～12時30分

【健診の予約】 健診センター
22-4321 (代表電話)
 平日 10時～17時
 土曜 10時～12時30分

【通院支援の予約】 生協ルーム
22-5050 (直通電話)
 平日 9時～17時
 土曜 9時～12時30分

急患の場合は 22-4321 にご連絡ください。電話予約センターでは電話が集中し繋がりがづらい時間帯がありますが、徐々に改善されていますのでご利用ください。