

利根保健生協 2018年2月現勢
生協組合員.....30,315人
出資金額.....1,621,776,000円
平均出資金額.....53,497円
理事32名 監事4名 総代209名 班長1,444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 21,800 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  
利根中央診療所 沼田市西原新町 ☎(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  
サニーマーケット 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/

## 第41回保健組織活動交流集会

# つながりづくりで交流

## 活動をもっと広めよう

「つながる・つなげるを上げ、くらしの安心と支えあいづくり」を広げようと、恒例の交流集会に約160人が参加しひらかれました。記念講演や組合員活動報告、分散会などで意見交換と交流がされ、「参加してよかった」「この活動をもっと広めたい」などの感想が出る交流会になりました。

地元上州月夜野矢瀬太鼓の皆さんによる力強い太鼓の響きで開会。

**喜びと期待のこえ**  
特別報告として、利根中央診療所の大河原敦彦事務長からは、昨年十一月開設以来、毎月五十人を超える新患を迎え、軌道にのって来た経過を報告。

型特養60床、デイサービス・地域交流スペース等施設の概要や入所対象者について紹介。さっそく、寄付や支える会への加入があり、特養への期待の大きさがうかがえました。

フレイル予防には、3本の柱である栄養・社会参加・身体活動がしっかりとできていること。これが1本でも欠けるとサイクルが変わりフレイルがすすむといわれている。

来賓の前田善成みなかみ町長から「高齢化や人口減がすすむ中、子どもたちが一生を終えることができるまちづくりを考える中で、生協の医療・介護なども連携していきたい」と激励の挨拶を頂きました。

老健とねの倉持智恵子事務長からは、「特別養護老人ホーム」建設が予定通り9月引き渡し、11月開設で進んでいること。全室個室のユニット型特養20床と、「国民年金でも入れる」という要望に応えるため4人部屋を含めた従来

記念講演では、利根歯科診療所管理医長の金子貴紀医師から、「オーラルフレイルを知る〜最後まで口から食べるために〜」と題した講演。

大きく関わるのがオーラルフレイルで口腔環境・機能等が弱ってきた状態をいう。「食べる」ということは、目で見ることから食道をとり胃にはいるまでの器官がしっかりと機能することが大切で、口腔周囲筋や舌を鍛えることの重要性。それには、「あいうべ体操」「パタカラ体操」「嚥下オデコ体操」「吹き戻し」など道具が少なくてもできるものを紹介。会場のみんなで実践し、自分のものだけでなく地域に広めましょう。



前田町長



みなかみ町カルチャーセンターの会場にて



上州月夜野矢瀬太鼓の皆さん

**班会で実践**  
年をとることで外に出ることが億劫になりがちですが、生協には班会があります。3人寄れば班会、ご近所の皆さんやお友達を誘い合って、まずはひらいてみませんか。そして、みんなで予防体操

とおしゃべりして終わり。それだけでも班会です。いつまでも口から食べられるために。  
**さまざまな活動で交流**  
組合員活動報告では、月夜野東支部の中村秀夫支部長から、組織活動四課題達成に向けた支部のとりくみについて。池田支部の小野光良支部長は、地域のさまざまな役員らと見守り協力員として「お互いさまのまちづくり」の実践報告。須川支部の太田ヒサ子支部長は、「須川ゆうゆうサロン1年のあゆみ」として、立ち上げから今後の課題について。健康づくり委員会

の杉本哲二委員長は、昨年に引き続きとりくんだ小学生を対象とする「キッズけんこうチャレンジ」と、新たなとりくみの「手洗いのプロが教えます！手洗い教室」について報告。さらに中学・高校へと医療の専門性をいかす講話へ  
**9分散会で交流**  
午前の部の感想と支部や班でとりくんでいることを出しあい、本日のテーマにそって交流がされました。初めての参加者から、「記念講演に感動した。これほどためになる話ならもっと誘って来ればよかった。生協という増資ばかりと周りも思っている。お知らせがたりない」との意見を頂きました。このほか、「様々な活動が聞けて今後の夢が広がった」「聞くだけでなく言えたことがよかった」などの感想がありました。

**あぜ道**  
NHKの大河ドラマ「西郷どん」を見ているのを楽しみにしている。2年前は真田丸で沼田もずいぶん紹介され、今年は薩摩が舞台である。西郷隆盛が後の薩摩藩主・島津斉彬に声をかけられた場面は感動的であった。「子どもは国の宝だ」という言葉が心に残った▼医療福祉生協連の第11回健康づくり学会がさいたまで行われた。全国から422名が118演題が発表され活発に討議した。優秀演題には沖繩医療生協の「子ども健康まつりと子どもたちの体力測定」が選ばれた▼親子や家族で取り組む健康づくりが成果を上げてきたことに注目し、子ども健康活動と子育て中の親や家族に焦点をあてた企画として「子どもの健康まつり」を3年間取り組んだぞうだ。当初の参加者800人が、医療生協を超えたつながりで若い世代の参加者が増加し3000人を超えた。報告の中に「子どもの笑顔が象徴的だった▼生協の中だけではなくマスコミを通して広く呼びかけ、生協を知ってもらうつながりができた。医療生協の枠を超え多くの人たちに呼び掛け参加してもらい楽しんで組織を大きくしていくことを学んだ。そして未来の子供のために多世代でつながり力を合わせていくことも学んだ▼多くの生協で取り組んでいる子ども食堂も地域と人をつなげるものであり、居ここの良い場になっている。子どもの未来のためにもつながり、つながって、力を合わせて生協の活動を大きくしていきたいと考える。(利根歯科所長・中澤)

## 4月開園 病児保育室くるみ



利根中央病院・どんぐり保育園となり

お子さんの急な発熱や病気で保育園や幼稚園を休ませたり学校に通えずお困りのときにお仕事を休めない場合など、ご家族に代わって専任の保育士と看護師がお子さんをお預かり  
**4月開園 病児保育室くるみ**  
お子さんの急な発熱や病気で保育園や幼稚園を休ませたり学校に通えずお困りのときにお仕事を休めない場合など、ご家族に代わって専任の保育士と看護師がお子さんをお預かり  
・事前登録が必要  
・事前に診察をうけ「診療情報提供書」が必要  
・定員4名  
・利用料金(日額)  
沼田市在住 二千元  
沼田市在住 三千元  
対象年齢  
生後6ヶ月〜小学6年生  
●申込・問い合わせ先  
病児保育室くるみ  
0278-251-8133  
(月〜金 8時〜17時30分)  
(土 8時〜13時)  
Webからのご予約も可能  
\*詳しくはホームページをご覧ください





### 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	メタボリックシンドロームの話	
	上原町 6-2	村田 定蔵	4	メタボリックシンドロームの話	
	材木町 11-3	小林 永久子	7	すこしお(減塩料理)	
	健康班	染谷はるい	3	体操	
	健康班	清水 武子	3	体操	
沼田北	いこい句会	永井 達郎	3	俳句会	
	ときめき班	小菅 愛子	10	骨粗鬆症について	
池田	中発知町 木内	木内 仁志	3	血圧の話・体組成チェック	
	中発知町 岩木1	高橋 一夫	4	血圧の話・体組成チェック	
	中発知町 岩木2	角田 裕之	4	血圧の話・体組成チェック	
	中発知町 木村	木村 孝男	4	血圧の話・体組成チェック	
	中発知町 店	阿部祐太郎	4	血圧の話・体組成チェック	
	中発知町 田中	東 進	4	血圧の話・体組成チェック	
	中発知町 板屋	中澤憲一郎	4	血圧の話・体組成チェック	
	中発知町 原	小沢寿美雄	4	血圧の話・体組成チェック	
	中発知町 東西	生方 巻雄	4	血圧の話・体組成チェック	
	利根北	大原合同	金子 好男	16	健康体操(計2回)
利根南	お気楽会	佐々木明美	3	新年会	
	お気楽会	佐々木美恵子	4	新年会	
	お気楽会	佐々木明美	3	施設見学	
	お気楽会	佐々木美恵子	3	施設見学	
片品	菅沼 1	星野 完夫	5	体操(あいべ・セラバンド)	
	菅沼 2	星野 時夫	4	体操(あいべ・セラバンド)	
	摺淵 上	星野よう子	6	認知症予防・脳トレ	
川場	生品合同	榎瀬トヨ子	10	フレイルについて	
	中野合同	戸丸 英子	7	ピロリ菌について	
利南	上久屋馬場	織田澤はま子	3	コレステロールについて	
白沢	尾合合同	角田 梅子	8	薬のはなし	
昭和南	川額入原合同1	板橋きみ枝	7	筋トレ・体操(計1回)	
	川額入原合同2	高橋 マキ	4	筋トレ・体操(計1回)	
	川額入原合同3	高橋喜和子	4	筋トレ・体操(計1回)	
	川額入原合同5	堤 とも子	5	筋トレ・体操(計1回)	
	川額入原合同6	堤 きみ	4	筋トレ・体操(計1回)	
	永井合同	諸田はま江	11	暮らしの中でできる健康づくり	
	スマイルクラブ	大塚 直子	15	筋トレ・体組成チェック	
	沼田西	清水町合同	戸部 カツ	3	笑いヨガ・脳トレ
	清水町合同	小池よし子	3	笑いヨガ・脳トレ	
	清水町合同	小林 正子	4	笑いヨガ・脳トレ	
薄根	榛名町合同	金子 京子	5	笑いヨガ・脳トレ	
	榛名町合同	加藤 岩男	5	笑いヨガ・脳トレ	
	薄根町合同	佐藤 郁子	3	笑いヨガ・脳トレ	
	薄根町合同	斉藤 初江	3	笑いヨガ・脳トレ	
	井土上町合同1	久枝 允	3	年間計画づくり	
井土上町合同2	望月あさ子	3	年間計画づくり		
川田	宮塚合同班	深津 文子	5	大腸がんチェック	
	ひだまりの会	岡野 行男	116	カラオケサロンひだまり(計13回)	
月夜野東	政所合同	中村 秀夫	6	セラバンド体操	
	政所合同	江口 健己	4	セラバンド体操	
	真庭合同	真庭 利治	4	セラバンド体操	
	後閑上・下入合同	渋谷 典子	5	肩こり予防(ツボの話・体操)	
	下牧 原の中	山田八重子	6	お口の健康	
月夜野西	つきよのいきすけ	広橋 絹代	11	参加すると楽しいよ	
	さわやか班	都丸 富子	8	健康促進(合奏)	
	月夜野町組合	長濱 水郎	5	ストレスについて	
	月夜野町組合	林 友好	5	ストレスについて	
	月夜野橋上合同	石田千恵子	3	転倒予防体操	
須川	月夜野橋下合同	岡田 完二	3	転倒予防体操	
	須川 十二河原	富沢カツエ	4	脳トレ	
	須川 須川2	竹田つや子	4	大腸癌チェック	
	須川 須川4	細川 芳江	4	大腸癌チェック	
職域・他	福寿草	岡嶋 禎子	18	ラジオ体操・いきいき体操(計3回)	
	健康麻雀を楽しむ会	岡野 行男	136	健康マージャン広場(計12回)	
総計	91班		581人		

### 2月まちかど健康チェック開催一覧

支部名	会場
薄根	薄根公民館(まつり)
昭和東・南	昭和の湯
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
高山	26日 17:00~19:00	高山温泉 ふれあいプラザ

## おらがまちの班会あれこれ

### 池田 中発知町合同班



町のサロンと一しょにとりくみました。健康チェックは生協ならではの特典。楽しみにしている人もいます。

### 片品 上摺淵合同班



脳トレ体操楽しかった。認知症になっても地域で声掛けをしましょうと意思統一。

### 川場 中野合同班



今月は皮膚の病気について学びました。特にこの時期の乾燥肌、気にしています。

### 昭和南 入原合同班



地域のサロンと合同開催。生協には多くの職種の職員がいて、さまざまなことをお願いできます。

### 薄根 井土上町合同班



毎月20日に開催しています。今回は「きよしのズンドコ体操」。むずかしいと言いつつ楽しめました。

### 高山 新田合同



AEDの使い方について、看護師から教わり、何人か実際にやってみました。機械が案内してくれるので、心配ないかな？



佳作  
高山中学校2年生  
鈴木愛唯さん



優秀賞  
高山中学校2年生  
倉林亮輔くん



### みんなの声

「虹の箱」投書より

約2年半、利根中央病院に大変お世話になりました。入院時は主治医の先生や看護師さん、養士や麻酔科の先生が親切に診やカウンセリングをして下さり安心して手術をお任せできました。生れて始めての手術、入院生活も職員の方々の丁寧な対応のおかげでスムーズに過ぎました。外来へ電話でも感謝していただき、また電話でもお話ししたいです。最後までお世話になりました。ありがとうございました。今までも本当にありがとうございます。

(利根中央病院 虹の箱より)

### 転居の連絡を生協本部へ

定款区域内である沼田市、利根郡、吾妻郡一円、旧子持・赤城村に転居される場合は、住所変更の手続きが必要となります。区域外へ転居する場合は、脱退手続きの後、出資金をお返すことになっております。

連絡先 生協本部  
☎22-6060

### お知り合いの医学生さんをご紹介ください

利根中央病院が加盟する群馬民医連では、将来、勤務を希望する医学生さんを対象に、奨学金の貸与を行っております。詳しくは医局事務課・須藤までお問い合わせください。

募集人員：第1学年から卒業年次までの若干名

貸与金額：1~3年生 50,000円/月  
4~6年生 60,000円/月

備考：●他の奨学金を利用している方も応募できます。  
●奨学金の申請は年間を通じて受け付けています。  
●卒業後、一定の勤務により奨学金の返還が免除されます。

速報：2018年度 初期研修医 医科6人、歯科3人  
国家試験全員合格(次号詳細)