

利根保健生協	2018年7月現勢
生協組合員	30,533人
出資金額	1,650,194,000円
平均出資金額	54,046円
理事32名 監事4名 総代210名 班長1,460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  
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/

**利息のつかない貯金**  
よく出資金のことを「寄付ですか」と聞かれますが、寄付ではありません。あくまでもあなた自身の財産です。定款区域外への転出や死亡などの場合は、手続きをすることでお返ししています。それ

**出資金とは**  
利根保健生協は、いま現在30,500人を超える組合員の参加と協力で運営されています。64年前「地元でよい医療を」と生協づくりの運動から利根診療所を開設以来、個室料金をもらず運営してきました。今では内科・歯科・介護において7事業所を展開しています。組合員になつて利用するのが原則です。出資金は施設づくりのほか医療機器や器材などの充実、利根中央病院と片品診療所を拠点とした「通院支援事業」などに大きな役割を担っており、組合員をつなぐ絆になっています。

## 9/22～11/30 生協強化月間

**出資金は組合員をつなぐ絆**  
9月22日(土) スタート集会を皮切りに、生協強化月間が始まりました。今年度は、「助け合い活動」を広げ、すべての支部で全戸訪問にとりくみ、「出資者割合30%」達成を目標にしています。  
出資金は生協全体の運動のみなものです。地域役員と職員が皆さんのお宅に訪問します。ご協力お願いします。

**特養とね虹の里 内覧会のお知らせ**

10/19(金)	9:30～12:00 13:30～15:00
10/20(土)	9:30～12:00
10/21(日)	9:30～12:00 13:30～15:00



**組合員のメリットは**  
文書料・予防接種・分娩料・健診・人間ドック・歯科の自費治療などに組合員割引制度があります。また、安心の事業の利用、通院支援などを利用することができます。組合員は、出資・利用・運営のすべてに一人ひとりが関われるのもおおきな特徴です。

**訪問活動をすすめます**  
地域役員と生協職員が皆さんのお宅へ訪問します。生協からのお知らせや地域での困りごと何でもご相談ください。  
また、増資にご協力できる方はよろしくお願ひいたします。

6月総代会での承認を受けて早速、職員と委員会メンバーで準備会を立ち上げ。さらにボランティアメンバーが入り実行委員会に名称変更し会議をかさね実現に至りました。  
当日は、組合員と職員10人が参加し、朝8時半から調理を開始。それぞれが配置につき、カレーとサラダの具材を切る人、IH用の鍋で煮込む人、みんな手際よく調理がすすみました。そして開始予定の11時少し前には、旨そうなカレーの香りがあたり一面に漂い始めると、最初の親子

## 「みんなの食堂 にぎわい広場」開店

9月1日(土) 午前11時より第1回「みんなの食堂 にぎわい広場」が利根保健生協本部・組合員ホールにぎわいで開催されました。  
事前に近隣の小学校と学童などへチラシを配布したことで、24人の来店がありました。「おいしかった」「また来たい」などの感想がきかれました。まちづくりから始まった「みんなの食堂」この先が楽しみです。



(夫婦と子二人) が来てくれました。カレーを運ぶと、うれしそうに顔で食べ始めました。  
その後、6人の賑やかな学童の子どもたちが指導員と共に来てくれ、よそよそ多めのカレーを食べ始めました。そこへまた、親子連れがみえ、思い思いにカレーやサラダをほおぼっていました。その風景を見て「これが何度か実行委員会を重ね準備してきた、思い描いていたみんなの食堂だ」と思いました。見学してきたものには若干見劣りはしますが、最初にしては上出来です。来店したみなさんから「おかわりした」「また来たい」などの感想が寄せられ、参加したボランティアからは「やってよかった」「次はこうするといいね」など、今後はもつと大勢の子どもたちに来てもらえるようなメニューや、楽しい企画なども取り入れ、来てよかったと思えるような食堂にしたいと思いが膨らみました。

**みんなの食堂 にぎわい広場 毎月第一土曜 定例開催**  
午前11時より13時30分まで 場所・生協本部 組合員ホールにぎわい(旧利根中央病院北側ピンクの建物の2階)

**食材の提供をお待ちしています**  
食事は無償提供ですので、皆様からの食材の提供が何よりの力になります。ご協力いただける方は連絡を(☎22・2300)

この食堂が愛され長く続けられるよう、皆様からのご協力をお願いします。

**あぜ道**  
ひとり暮らしの高齢者が600万人に迫る中、年収が生活保護水準を下回る人はおよそ半数で、約200万人のひとり暮らしの高齢者は生活保護を受けずに年金だけでギリギリの生活を続けています。そんな中、病気になるなり介護が必要になったりすると、とたんに生活は厳しくなってしまう▼  
でも国民年金の収入だけで老後、ひとり暮らししていくことは現実的に可能なのか。年金制度など社会保障の土台となる制度が作られた時代は家族と同居するのが当たり前で、時代であり、家族形態の変化などに制度の見直しは追いついていないのではないのでしょうか▼高齢者単身世帯が増加する中で、「支え合う社会」の構築が求められています。そのために、高齢化率の割に社会保障給付費の支出が低い水準にある日本では、社会保障の機能強化や高齢単身世帯が安心して自立した生活を送れるよう、医療、介護、生活支援などの提供者のネットワークや住民のネットワークによる地域づくりが重要とされています▼国も財政赤字を抱えています。社会保険に必要とする財源を確保して支え合う社会を構築することは、本来国民の意思でできるはずですが、私たち医療生協も健康づくり、まちづくりの活動を通じて、組合員さんと共に、安心して住み続けられるまちづくりをすすめていけたらと思います。(総務部長・小林)

# 新たなつながりを深められた 第6回 きらめき祭



サイエンスショー

8月26日(日) 猛暑の中2000人が集まって新病院に移転して3回目のきらめき祭を開催しました。

今年、例年のプログラムのヒーローショー・チャリディングチーム・太鼓演奏等に加えて、ハワイアン演奏とフラダンス、大正琴・ハーモニカ演奏、ヨガ・ピラティス

## 関原副院長「総務大臣表彰」を受賞!

9月10日、関原正夫副院長が救急功労者として総務大臣表彰を受賞しました。これは永年にわたる消防機

関原先生は「個人の功績だけでなく、消防や病



## 健診が大切!! 第18回 医療講演 & 懇談会開催

9月15日に消化器内科医長の山田俊哉先生により「臍臓と胆道(胆管・胆のう)の役割と病気について」をテーマに医療講演&懇談会が65人の参加で開催されました。



G-FIVE と DMAT でコラボしたヒーローショー



農産物販売



こどもの手づくり体験コーナー



ロイヤルハワイアンズ&フラダンス

## 生協の「助け合い活動」に役立つ 「ボランティア教室」開催

10月から組合員同士による「助け合い活動」開始に向けて、担当委員会が主催した「ボランティア教室」が8月27日と9月8日の2回、同じ内容で各支部からのべ52人の参加で開かれました。

内容は2つの講座で構成され、一つは、当生協ヘルパーによる在宅における「ボランティア」をするうえでの心得。もう一つは、老健とね介護福祉士による「認知症とその付き合い方」の講義でした。



## 総合事業で学習会

8月21日(火) みなかみブロック主催の学習会が組合員と一般町民を含めた60人の参加で開催されました。

みなかみ町町民福祉課職員3人を講師に「介護保険の基礎知識」「介護サービスの利用手続きの流れ」「介護予防教室」について学びました。

## ようこそ新しい仲間 8月の新加入者

- 沼田北支部) 木村 春喜
- 池田支部) 高橋 由雄
- 戸部麻里奈 (薄根支部)
- 清水 延男
- 根岸 準子
- 片品支部) 桑原 浩二
- 吉野 和子 (新巻支部)
- 佐藤三重子 (月夜野東支部)
- 武田恵美子 (月夜野西支部)
- 小野 正子
- 昭利南支部) 山崎百合子
- 山口小夜子 (新巻支部)
- 原澤 とく
- 岡 真理恵 (昭利東支部)
- 吉沢 昭一
- 笠原 知子 (高山支部)
- 林 知子
- 松井かつ江
- 横坂 健一

## 番号非通知でかかってくる迷惑電話への対応について

利根中央病院では、「番号非通知でかかってくる迷惑電話」に「ナンバー・リクエスト」にて対応します。これにより、10月15日(月)から、「非通知設定」の電話はお受けできなくなります。

## コープぐんま沼田ブロック&利根保健生協コラボ企画 ~コープ商品の離乳食シリーズをつかった アレンジ離乳食づくり~



9月4日(火)コープデリ沼田センター組合員室にて、「離乳食づくり」を行いました。参加者は親子10組、はじめて参加する方が多く、利根の保健をみて参加された方もいました。

2018.10月号  
医療相談室

# フレイルについて

## 栄養・運動・社会参加が大切

今、日本人の平均寿命は年々伸びています。男性81歳女性87歳、それに伴い平均寿命と健康寿命の差が注目されてきています。平均寿命と健康寿命の間に男性で9年、女性で12年の格差があります。この格差を縮めて健康寿命を延ばすことが日本の課題であり、わたしたち利根保健生協の目標でもあります。健康長寿のために、今、その実践が求められているのが「フレイル」の予防です。

### フレイルとは

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間に位置します。また、フレイルには3つの状態があります。一つ目は筋肉の減少など体にかかわること。二つ目はうつ状態や認知機能低下など心にかかわること。三つ目は閉じこもりや孤独に食事をするなど社会性にかかわることです。これら三つのフレイルに、家族や生協の職員が早く気づき対応することで、フレイルの状態から健康に近い状態へ改善したり、要介護状態に至る可能性を減らしたりできる可能性があります。(図1)

### フレイルの放置は要介護状態を招く

フレイル状態になると、身体機能の低下や死亡率の上昇がみられます。それは、フレイルになるとストレスに弱い身体となり、ちょっとしたきっかけで要介護状態になりやすくなります。

### 虚弱(Frailty)⇒フレイル

・身体…筋肉減少など  
・こころ…うつ、認知機能低下など  
・社会性…閉じこもり、孤食など

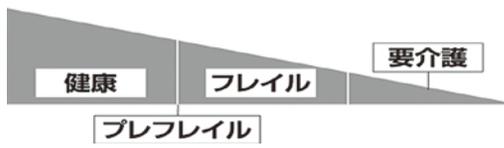


図1 旭化成ホームズ、健康寿命を伸ばす「フレイル予防」とはより引用

## 利根中央病院 病院事務局

## 職場紹介



### ～より良い療養環境が提供できるように～

新病院になって2階事務部門に「病院事務局」として一室を設け、事務長・事務次長などで業務にあたっています。主要業務は、カッコ良く言えば「病院方針の推進」ですが、実際のところは「なんでも屋」が一番近いかも知れません。当然、事務局員だけではすまない課題は多く、医療の質の向上や接客改善、医師確保、健全経営など中々思い通りにはいきません。それでも「より良い療養環境が提供できるように」の気持ちは一致しており、医師をはじめ各部門や各委員会などと横断的に関わったり、組合員や地域住民、自治体など様々な方々とも密な連携や情報交換を図りながら直接方針化できるのは、事務局ならではの魅力だと思います。スタッフ動線のため一般の方は入室できませんが、職員には「なるべく気軽に来てもらいたい」「どんなことでも報告できるように」と部屋のドアはいつもオープンです。様々な目線での意見が届くため、調整の難しさを日々痛感していますが、元気になられた報告や職員への感謝の手紙が届くと、何よりも嬉しいです。

この「栄養」「運動」「社会参加」を促すのは利根保健生活協同組合の班会そのものです。班会に出ることは「社会参加」、会場まで歩くことも「運動」、班会内容にも様々な活動があり転倒予防・認知症予防、食事をしながら楽しく過ごすことで、サルコペニア予防、「栄養」



利根中央病院  
リハビリテーション室 技士長  
諸田 顕

### 予防のポイント

「栄養」「運動」「社会参加」

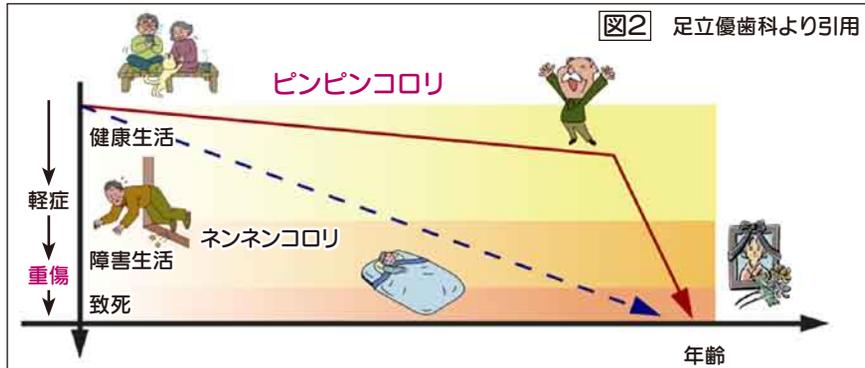
そのため、健康な状態であれば何日か様子を見れば治る程度の風邪であっても、フレイル状態の人であれば肺炎になったり、体調が悪いことで転倒骨折してしまい寝たきりになったりということもあるのです。つまり小さな出来事をきっかけとして要介護状態になる危険性が高くなってしまいます。

### 指輪つかテストをしてみよう

ここまでで、皆さんは自分がフレイルかどうか心配するでしょう。そこで簡単なスクリー

平均寿命が延びても健康寿命が延びなければ要介護状態や寝たきり状態が長く続いてしまいます。そのような状況で生涯を終えることを「ネンネンコロリ」という人もいます。フレイルの取り組みを進めて健康寿命を延ばし「ピンピンコロリ」の人生になってほしいと思います。

「運動」で転ばない体づくり、サークル活動で転倒予防、うつ病の予防、生協のボランティア活動で認知症の予防、生協活動のすべてがフレイル予防につながります。



## なかまの作品

### 俳句

- 影法師ががめばちぢむ月遊び 沼市横場町 白井孝四郎
- 道の駅賑はひ逃れ蓮咲きぬ 沼市横場町 星野 順子
- 豊稔の畑三反やりんご満つ 沼市横場町 宮田 君子
- 味はひや地産地消の走り蕎麦 沼市沼須町 角田ひろ子
- 夕づつや百日紅の紅静む 沼市沼須町 貝瀬 久代
- 街の音刻む信号 秋の風 沼市沼須町 戸丸 雅代
- 地震続く北の地思ふ秋海棠 沼市新町 須藤 薫
- 戸を隔てちちろと夜をわかちけり 沼市沼須町 阿部 まつ
- ひとり住むコスモスゆれて風を生み 沼市沼須町 丸岡 勇吉
- 秋風や玄閑開けて客の間へ 沼市沼須町 林 明男
- 検診日秋の声聴く集会所 沼市沼須町 石田みよ子
- 朝歩き踏まれてもなお草紅葉 沼市沼須町 真下 章子
- 長き夜を縮緬細工の柄合はす 沼市沼須町 真下 章子

### 短歌

- 秋彼岸虫の音響く畑に立ち見耳澄し聞く刻の安 沼市東原新町 箕輪 愛子
- けさ 沼市高橋町 森 田 妙子
- 集団で「テレビ」に夢中も良かれと笑顔たやすさ 沼市高橋町 森 田 妙子
- 咲きのこる朝顔の青つややかに過ぎゆく夏の庭 沼市沼須町 大竹 春江
- に明るむ 沼市沼須町 大竹 春江
- 秋苜蓿架に止りて羽休む沈む秋陽に染まりて飛 沼市戸鹿野町 内山 高重
- ばづ 沼市戸鹿野町 内山 高重
- 世の常と思いがなも腑に落ちぬ核反対を出来 沼市戸鹿野町 番場 正夫
- ぬ我が国 沼市戸鹿野町 番場 正夫
- 山里に住まひを移し十四年菅笠に似合ふと君に 沼市戸鹿野町 野島 幸恵
- 言はれし 沼市戸鹿野町 野島 幸恵

### 川柳

スローライフ旅も在来線がいい 沼市沼須町 加瀬田フサエ  
医大にも裏口たのむ次官あり 沼市沼須町 今井 栄一  
首都圏に業作りをするオスプレイ 沼市沼須町 藤田 俊彦

作品募集 毎月15日頃締切。  
今月は49件のご応募ありがとうございました。紙面スペースと当季雑詠に沿って掲載させていただきます。なお、乱筆は誤植の原因になりますので、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。

8月 班会・サークル 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 community activities across different branches like 沼田東, 沼田北, 利根北, etc.

おらがまちの 班会あれこれ



池田支部 岡谷町合同班
体組成チェック/きよしのズンドコ節
みんなで楽しく体操したあとは「あいうべ体操」もしてから食事をしました。



沼田東支部 材木町11-3班
骨粗しょう症について/骨密度測定
実際に計測して骨粗しょう症予防について、運動の工夫など楽しくおしゃべりしながら学びました。



利南支部 上久屋馬場班
足指力チェック/筋力アップ体操
簡単にできる体操を通じて筋力低下予防を学びました。



川場支部 湯原太郎班
介護保険について/血管年齢測定
医療生協の施設を利用した場合などわかりやすく学べました。



川場支部 中野合同班
お料理班会/血圧チェック
楽しく調理しあいながら食べました。次回から運動と体力測定を行います。



昭和南支部 永井合同班
筋トレ体操/フレイル予防
みんなで椅子を使って体操のあとは、これからの行事予定なども決めました。集まって楽しくおしゃべりも、フレイル予防になることを学びました。

ハイキング・ウォーキング 第5回 碓氷峠路探訪へ行こう!
日時: 10月24日(水)8:30集合
集 合: 生協本部(※砂利のところへ駐車を!)
参加費: 2,000円(当日集金)
持ち物: 飲み物、タオル、着替え、雨具、保険証 等
※昼食は各自ご用意を。現地にも食事処があります。
※日帰り入浴できる施設(峠の湯)もあります。
参加費には温泉入館料(600円)は含まれません。ご利用の方は各自ご用意を。

利根保健生活協同組合 地域公開講座
フレイル予防による 長寿のまちづくり
日時 11月24日(土) 14:00 ~ 15:30
場所 川場村文化会館
講師 東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員 神谷哲朗氏
問合せ: 利根保健生活協同組合 組織部 電話: 0278-22-2300

8月まちかど健康チェック開催一覧
Table with columns: 支部名, 会場. Lists venues like 昭和の湯, 風のまつり, 高山温泉ふれあいプラザ.

10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 venues like 高山温泉ふれあいプラザ, 矢瀬親水公園.

みんなの声
「虹の箱」投書より
「虹の箱」投書コーナーなので、以前読んでいた本が見かけないような感じがします。新しいものも補充してありますか?
(回答)
図書室にある本は全て寄贈していただいた本を陳列しております。総入れ替えは行っておりません。総入れ替えした場合には入れ替えを行っています。
別の方が借りていた可能性も考えられますので、貸出ノートをご覧ください。

2018年 第36回 10月21日(日) 10時~15時 十王公園
くらしと健康まつり
くじ引き 賞品多数用意