

利根保健生協 2018年9月現勢
生協組合員 ……30,575人
出資金額 ……1,650,794,000円
平均出資金額 ……53,992円
理事32名 監事4名 総代210名 班長1,459名

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
 サニーホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223



スタート集会「頑張ろう!!」

9月22日の午後、昭和村民館にて、2018年「生協強化月間スタート集会」が200人を超える参加者で行われました。

大塚病院長の「あつてよかった利根中央病院」の内容は、新病院での現状、病棟チーム制、新しく始まった心臓リハビリテーション、地域に向けての手洗い教室や医師による講話などの取り組みが話されました。

参加者からは「勉強になった。現状がわかり良かった」

「普段目にすることがない病棟の話はとてもよかった」「泌尿器科医師の充実を要望したい」など感想・意見がありました。

また、諸田リハビリ技士長による講話と実践を交えての「脳トレ体操の必要性」では、会場全体で盛り上がりました。各ブロック代表からは月間目標をやりきる思いが伝わりました。

広橋組織委員長の「頑張ろう」のひと声で決意をあらたにした集会になりました。

200人が参加 スタート集会

訪問で対話を

沼田南支部の飯田総代は、機関紙配布地域が広いため、職員と連日の訪問。救急車の約半数の受け入れ、お産件数が月約30件になっているなど

利根中央病院の現状を伝え「困っている事や要望はありますか」といねいにお話しています。

昭和東支部では、数年ぶり

理事と総代が中心となり、連日職員と精力的に訪問している白沢支部。上古語父地域では新しい家が多く生協を知らない人や組合員になっていない家があり、お知らせを主にした訪問になりました。

た。組合員であるお父さんが死亡しているとのことで名義変更をかねて増口をしてください。名簿整理にもつながりました。

訪問する場合があります。主旨をご理解いただき、増資協力および個人加入をお願いいたします。



地域訪問を行う沼田南支部

9/22～11/30 生協強化月間

新たなつながりづくり
 各地で地域訪問ひろがる

生協強化月間スタート集会を皮切りに、各地で地域訪問がひろがっています。「あつてよかった利根保健生協」のお知らせや皆さんからのご意見・要望をお聞きしています。さらに増資協力をお願いをしています。

また、10月から11月にかけて各事業所で特設窓口を設置していただきます。10月で終了した病院では、多くの通院支援利用者から増資協力が寄せられています。引き続き通院支援窓口で対応いたします。

沼田北支部では、機関紙の未配布地域を訪問した際、配り手を引き受けてもらえることになりました。

このほか多くの地域で訪問が行われています。場合によっては、組合員や職員だけで訪問する場合があります。主旨をご理解いただき、増資協力および個人加入をお願いいたします。

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
 —地域包括ケアモデルの視点から—

参加無料

日時 11月24日(土) 14:00～15:30

場所 川場村文化会館 **申込不要**

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

後援 利根沼田保健福祉事務所
 沼田市・片品村・川場村
 昭和村・みなかみ町・高山村
 沼田利根医師会
 沼田利根歯科医師会
 沼田利根薬剤師会

問合せ：利根保健生活協同組合 組織部
 電話：0278-22-2300

11/1オープン 念願の特別養護老人ホーム

内覧会に668人

特別養護老人ホームとね虹の里が11月1日にオープンしました。とね虹の里は、「安心・つながり・自分らしさ」を施設理念とし、ユニットケアと呼ばれる介護手法をもとに進めていきま

す。入居者数は、11月1日に7人、11月末までに40人、12月末には入居者総数60人と徐々に増やしていく計画です。

10月19日から21日の施設内覧会では、地域や組合員の皆さん668人の見学があり、「念願の特養ができた、周りの人にも紹介したい」「入浴設備も

最新のものです、利用者・職員にも良いね」「4人部屋は6人でも良いくらい広い」などの声が寄せられました。

とね虹の里には地域交流スペースを備えていて、住民と入居者が交流できる施設となっています。

併せてデイサービスセンターもオープンしました。利用者参加型の楽しいデイサービスです。是非、ご紹介下さい。

地域住民と入居者の交流スペース

4人部屋 ベッドの説明を受ける見学者

あぜ道

先日、タレントの先木希林さんが亡くなった。死因は心臓病。死後、家族は「死因がわからないから、死因を調べてほしい」という依頼を受けた。死因を調べるのは、死後1週間以内に行う必要がある。死因を調べるのは、死後1週間以内に行う必要がある。死因を調べるのは、死後1週間以内に行う必要がある。

第36回くらしと健康まつり開催

10月21日(日)、沼田十王公園にて、毎年恒例のくらしと健康まつりが開催され、今年も天気にも恵まれ、3500人の来場がありました。

昨年引き続き薄根ふるさと太鼓のオープニングと、

関根美智子実行委員長、星野穂市議長、木村敬史社会福祉協議会長のあいさつで開会しました。

ステージでは、7団体より歌、演奏、ダンス、太極拳などが披露され、子どもから大人まで楽しめる内容となりました。利根中央病院の放射線技師によるバルーンアート&ジャグリングでは、風船で作った様々な可愛い動物や、ハートのステッキなどを子どもたちにプレゼントして、と

健康チェックコーナーでは、のべ340人の方が血圧や体組成、握力、足指力、歯科チェックなどを受けました。

でも喜ばれていました。生協からはお菓子や手芸品、お花、農産物、バザーなど8支部が出店。ほぼ昼過ぎには売り切れてしまうほど大人気でした。



フィナーレを盛り上げた「もちなげ」



バルーンアート&ジャグリング



おもしろサイクル



「うれししゃがやってきた」(シアター・ボランの広場)



フラダンス (もみの木クラブ)



太極拳 (日中友好協会)



ダンベル体操リズム体操



健康チェックコーナー



支部出店 (須川)

「利根の保健」配布者交流会

【沼田東支部】

9月15日、配布者8人を含めて合計15人の参加で、第3回配布者交流会が老健とねで行われました。今回は、沼田市の出前講座を利用して、「高齢者の在宅福祉サービス」についてお話を聞きました。「費用負担はどのくらいかかるの」「布団乾燥や丸洗いサービスは知らなかった」「65歳以上であればもらえる」「高齢者証」は、健康な人でも利用できることを知った。すぐに「高年齢者証」は、健康な人でも利用できることを知った。すぐに「高年齢者証」は、健康な人でも利用できることを知った。

【水上支部】

10月11日(木)「利根の保健」を配布している水上支部の配布者さんを中心とした交流会が水上公民館で46人の参加で開催されました。開会のあいさつに続いて、藤原明川合同班の班会活動報告と班会の体験として組合員のギターとハーモニカの伴奏で参加者全員で合唱をしました。

その後、小林常勤理事より「つながりづくり・フレイル」のお話。組織部より「健康チャレンジ」「キッズチャレンジ」「手洗い教室」について紹介。阿部理事からは「生協強化月間」の訴え。最後にお楽しみ企画としてパタカラ体操を明川班の伴奏でおこない、参加者からは「言葉と手の動きがなかなか合わなくて、笑いが出た」「久しぶりに会った人と交流ができてよかった」「楽しかった」などの声が聞かれました。

憲法・いのち・社会保障をまもる 10.11国民集会



10月11日(木)日比谷野外音楽堂で全国から3,700人の参加で開催されました。生協からは職員・組合員ら10人が参加しました。集会では医療や福祉の分野の訴えを中心に患者団体・医師などによるリレートークがされ、「いのちをまもれ」というシュプレヒコールで会場が一体になった後、銀座通りを社会保障の充実を求めパレードを行い、思いが街中に響き渡りました。参加者からは「受診抑制や社会保障の後退に繋がる動きには声をあげて、いのちをまもり、暮らしやすい社会になるよう、一人一人が声をあげていかなければならない。」などの声が聞かれました。

ようこそ新しい仲間 10月の新加入者

▼10月の新加入者は名義変更を含めて84人でした。(敬称略)

- 【沼田東支部】 初山 八公子
- 【沼田北支部】 生方 吉伸
- 【白沢支部】 上野 貞男
- 【利根支部】 高橋 三子
- 【千明支部】 小林みつ子
- 【薄根支部】 鈴木 勝江
- 【中村支部】 英子
- 【川田支部】 横坂 昭
- 【利根北支部】 山田サチ子
- 【片品支部】 鹿野 三三
- 【川場支部】 田中 典康
- 【信澤支部】 信澤 春美
- 【沼田東支部】 田口 正敬
- 【沼田北支部】 石野 華奈
- 【片品支部】 星井あつ江
- 【川場支部】 昭和南支部
- 【竹之内支部】 竹之内文作
- 【中ノ条支部】 吉田 壽

インフルエンザワクチン接種のお知らせ

～お早目の申し込みを～

【利根中央病院 (22-4321)】

- 受診時、各科外来にお申し出ください。予約の必要はありません。
*中学生以下は小児科にて予約が必要となります。
- 診療時間外、下記の期間で接種を実施します。
11月26日(月)～11月30日(金)
17:00～18:30
*中学生以上が対象、健診センターが窓口です。予約の必要はありません。

【利根中央診療所 (24-1202)】

【片品診療所 (58-3910)】

- 診療時間内に実施。予約が必要になります。
 - 片品診療所では、接種班会もを行います。詳しくは、診療所まで。
- 〈料金〉・一般 5,000円・65才以上 1,200円 (利根沼田地域在住の方)
2回目 3,000円 (小児)
- *玉子アレルギーのある方は接種できませんので、ご了承ください。

2018.11月号
医療相談室

インフルエンザ対策

適切な感染予防で、ご自身とご家族を守りましょう！



利根中央病院
感染管理認定看護師
松井 奈美

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症で、毎年世界中で流行がみられます。日本でも毎年冬季を中心に多数の患者発生と高齢者の超過死亡、インフルエンザ脳症に代表される乳幼児における合併症等がみられる病気です。

インフルエンザは予防できる病気です。一人一人の行動がご自身そしてご家族を守ることにつながります。「関連広告2ページ」

ワクチンを接種しましょう

ワクチンの目的は、発症する確率を減少させること、罹った場合の重症化予防です。特に高齢者や基礎疾患を

咳エチケットの実践を

ウイルスが体内に侵入すると、増殖しはじめます。24時間ほど経過すると症状が出現します。その頃になると、咳やくしゃみと一緒にインフ

感染予防は「手洗い」から

インフルエンザは、感染した人のくしゃみやせきなどのしぶきを近くの人や物が直接吸い込んでしまう飛沫感染と、手洗いの代用になります。またいつでもどこでも手指衛生が

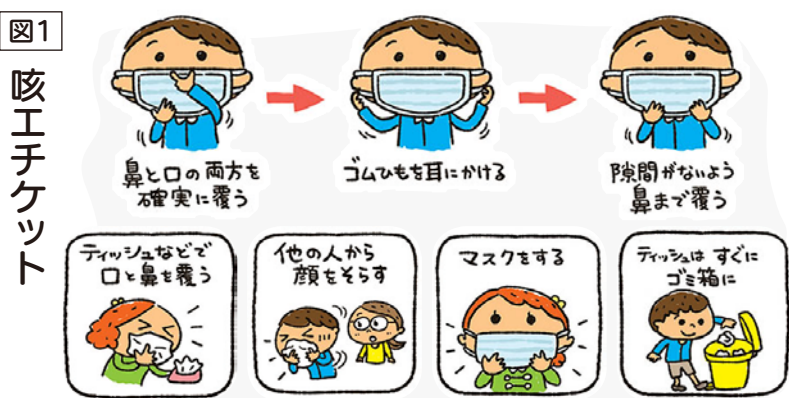


図1 咳エチケット

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

図2 正しい手の洗い方



- ①流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ②手の甲をのぼすようにこすります。
- ③指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④指の間を洗います。
- ⑤親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

図1・2 「政府広報オンライン」より引用
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

は環境表面で数日生きています。ウイルスは私達の目では確認することができず、気づかない間に手について、ウイルスを侵入させています。風邪の予防は「手洗い」からといわれるほどに重要です。手洗いは、正しく実施しないと効果が得られません。手洗いの方法を確認して実践しましょう。(図2)

また手洗いは、咳・くしゃみを手で受け止めた後、食事の前(調理の前)、トイレの後、外出先から帰宅した後に、ぜひ行いましょう。手指衛生アルコール剤はインフルエンザ予防に効果的です。手に見える汚れがなければ、石けんも水道で行う手洗いの代用になります。またいつでもどこでも手指衛生ができるのでアルコールに過敏でない方は、お試し下さい。ただし、下痢をするような風邪(感染性腸炎など)には効果がありませんのでご注意ください。

なかまの作品

俳句

虫の声演歌ひき出す夜の楽し 沼市清水町 堀 越 京子
柿の村ひときわ響くオスプレイ 沼市高橋町 木暮 一夫
刈取りの早半月や櫓田に 沼市高橋町 生方 辺秋
ああ列島西に水害北に地震 沼市高橋町 永井 永陽
秋深し母亡き部屋も刻進む 沼市高橋町 星野 順子
種残すたゞそれだけの稗を刈る 沼市高橋町 阿部 邦克
秋冷の舌にころがすピタミンC 沼市沼市町 角田ひろ子
空き缶を蹴るたはむれや月の舟 沼市沼市町 貝瀬 久代
月に寝て目醒めることも檻の熊 沼市沼市町 戸丸 雅代
一茶跡赤き実ほつり熟る頃 沼市沼市町 須藤 薫
秋惜む虫の音遠く仕舞風呂 沼市沼市町 阿部 まつ
秋きたるにぎやか話クラス会 沼市沼市町 武田 正

短歌

鈴虫の鳴き声寂しく聞く夜の歌友の計報知りて 沼市清水町 堀 越 京子
驚く 沼市清水町 堀 越 京子
台風のさわぎも終へて秋の空われ「ほたか荘」の世話になるとは 沼市高橋町 森田 妙子
陽を受ける湖のごと白銀に煌めいてをり。パンパスグラス 沼市久屋原町 氏 家 孝
初孫の健康祈り宮まいり両家そろひて願かけ拜む 沼市高橋町 桑 原 糸み子
ゆっくりと紅葉に染まる山見れば季節の替わる 片品村幡谷 桑 原 糸み子
風類に冷たし 片品村幡谷 千明 洋子
一粒の米も敬う膳うけ研ぎ水までも神経使いぬ 沼市高橋町 番 場 正 夫
枝先が音符のような吾亦紅風に吹かれて秋を奏でる 沼市高橋町 阿 部 富 子
鈴虫の鳴く声までおとろえてふるえる寒さの鈍き動きに 沼市高橋町 河 合 なみ江
亡き兄の携帯番号まだ消ぬかけてみようか声聞きたくて 沼市高橋町 田 村 寛
ほめられぬ姿なれどもわが人参色よく香る朝のみそ汁 沼市高橋町 板 橋 きみ江

川柳

ハモニカ歴同じレベルで競い合い 沼市沼市町 加瀬田フサエ
首相の顔チャンネル替える国不幸 沼市沼市町 津久井富子
大臣病次々アベになびきゆく 沼市沼市町 今井 栄一
歴訪で血税浪費する総理 沼市沼市町 藤田 俊彦

9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, サークル, 沼田北, etc.

おらがまちの 班会あれこれ

月夜野西支部 町組合同班



足指力チェック/筋力アップ体操
実際測定してみると筋力低下していることがわかりました。簡単にできる体操を通じて筋力低下予防を学びました。

高山支部 判形地区サロン



夏バテについて/脳いきいき体操
今年の夏は暑かったので学習と参加者のみんなで体操を行いました。

薄根支部 上井土合同班



すこしお生活/みそ汁塩分チェック
各家庭のみそ汁を持ち寄り塩分チェック。みなさん健康志向で減塩の工夫で盛り上がりました。

川田支部 下川田町大竹地区サロン



笑いヨガ/血圧測定
こんなに大きく口を開けて笑うことでいつものサロンでも会話が楽しくなりました。

利根南支部 お気楽会



血管年齢チェック/握力測定
握力があるだのないだのみんなでワイワイ楽しくおしゃべりしながら楽しく行いました。年1回は継続して測定していこうとなりました。

池田支部 発知新田町合同サロン



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。

9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 白沢 and 高山.

11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 猿ヶ京 and 高山.

みんなの声 (虹の箱) 投書より. A section for reader letters and responses, including a letter about a toilet and a response about a hospital.

【職員募集】 2019年4月入職の職員を以下の通り募集いたします. Recruitment notice for staff positions like 理学療法士, 事務員, etc.

新年号 作品募集. Notice for a New Year magazine article collection, including submission details and deadline (December 10th).