

利根保健生協 2019年6月現勢

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| 生協組合員                      | 28,721人        |
| 出資金額                       | 1,627,265,000円 |
| 平均出資金額                     | 56,658円        |
| 理事33名 監事4名 総代203名 班長1,489名 |                |

\*6月の新規加入組合員数は、78人でした。

# 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 21,770 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  
サニホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223

## サークル活動



健康卓球クラブ



スポーツ吹き矢健康倶楽部

**補助基準**

|            |          |
|------------|----------|
| 参加者数による基準額 |          |
| 10人未満      | 500円/月   |
| 20人未満      | 700円/月   |
| 20人以上      | 1,000円/月 |

これに活動月数を乗じた金額

- 補助の決まり**
- ★サークル代表者は組合員であること。
  - ★代表者が所属する支部へ登録を行う。
  - ★趣味をテーマとして開催するもの。
  - ★開催月毎に、支部へ報告書を提出する。
  - ★生協の取り組みの紹介や組合員加入・増資をよびかける。
  - 参加費(材料費を除く)や講師料のある団体は登録できません。

**組合員活動報告**

6つの支部活動と助け合い活動報告がされました。沼田北支部「ときめき班」の誕生のきっかけは元職員代さんが自宅を会場に提供してくれましたことにより実現できました。班会のあつまから新聞配布者が2人増えました。川場支部では地域のいきいきサロン100



理事・正副支部長・職員合同研修会(分散会)

班会やまちかど健康チェックに研修医や学生が参加し地域での活動を知る機会ともなっています。高山村では8月いっばいでスパーが閉店。「買い物」支援も大きな課題となつた。報告を受け、自らの支部の活動と重ねた前向きな発言がされました。

先日、職員の小崎領さんから憲法9条改正について教えを受け感動した。私は「憲法9条改正は必要ない」という立場であるが、現憲法の枠組みの中で「集団安全保障」についてどう考えたらよいのか分らないままだった。ある国に有事が発生した場合、武力行使した国に対して他の国家が集団的な制裁措置を行うことよって侵略を阻止し、国際的な安全を確保する仕組みである。憲法9条で「日本は交戦権を保持しない」と宣言している以上、自衛隊にとって軍事活動は許されない。これでは公平性を欠く。集団安全保障への参加は「国連加盟国の義務」であり、だから改正が必要だという意見がある。一見、理論上は正しいように思えてしまう。憲法9条改正の論議が、「自衛隊に何をやらせようのか?」という本来必要な国民的合意を素通りしてしまつてい

**つながり月間では**

地域のくらしをささえるにふさわしい支部活動をめざし、「支部と班・サークル・組合員」が「つながる」を重点課題として「つながり月間」にとりくみます。

「利根の保健」で生協と組合員、支部と組合員が「つながる」

**つながり**

2018年度より登録制としてサークル活動に支援金がつきました。(補助基準表参照)

組合員の自主性を基本とし、生協運動の原則をふまえ、サークル活動を通じて支部と組合員・地域住民とのつながりを広めるために設けた制度です。

**29のサークルが登録!**

現在では29のサークルが登録をしています。支部と班、サークルがつながります。支部運営委員会「地域の困った」を共有し、相談し解決に結びつけていきます。

地元のグラウンドゴルフやゲートボール、スポーツ吹き矢、卓球、太極拳と様々な集まりのサークルで生協と顔がみえるつながりをつくっています。組合員の皆さんも自分たちで行っている趣味の仲間たちに声をかけていただ

**理事・正副支部長・職員合同研修会**

7月17日、理事・正副支部長・職員合同研修会が98人(職員42人)の参加で開催されました。「つながりづくり月間」・「生協強化月間」方針について原澤専務より基調報告がされました。

8月、9月で支部と班長・サークルなどとなが

**事業所報告**

利根中央診療所からは沼田東支部と連携し、近隣訪問活動の報告がされ、予約がなくても受診可能のことなど知っていただきました。

とね在宅総合センターからは短時間通所リハビリについて、ご自身に合ったサービスを選択できる報告がありました。

「子ども歯の保健教室」が毎回、組合員の「班会」「サークル」と「サロン」での民生委員や社協等地域のとりくみが連携し、様々な形態での「あつまり」の中で健康チェックが広がっています。

班会やまちかど健康チェックに研修医や学生が参加し地域での活動を知る機会ともなっています。

先日、職員の小崎領さんから憲法9条改正について教えを受け感動した。私は「憲法9条改正は必要ない」という立場であるが、現憲法の枠組みの中で「集団安全保障」についてどう考えたらよいのか分らないままだった。ある国に有事が発生した場合、武力行使した国に対して他の国家が集団的な制裁措置を行うことよって侵略を阻止し、国際的な安全を確保する仕組みである。憲法9条で「日本は交戦権を保持しない」と宣言している以上、自衛隊にとって軍事活動は許されない。これでは公平性を欠く。集団安全保障への参加は「国連加盟国の義務」であり、だから改正が必要だという意見がある。一見、理論上は正しいように思えてしまう。憲法9条改正の論議が、「自衛隊に何をやらせようのか?」という本来必要な国民的合意を素通りしてしまつてい

## 7月20日~9月20日 つながりづくり月間

**組合員・職員とともに つながる・つなげるを広げ**

今年度は7月20日(土)から9月20日(金)までを「つながりづくり月間」と位置づけて組合員・職員とともに、つながる・つなげるを広げ、質の高い事業と楽しい運動で、地域のくらしをささえます。「利根の保健」の配布、班会などで支部や組合員とのつながりがありますが、現在では地域のサロンへ参加して、活動の輪を広げています。

回を記念しての声かけで健康チェックをすることができました。新巻支部では新聞の未配布班ゼロ達成の秘訣は「あきらめずなんども足を運んでお願いした」そのことにより、40人近くが区長・隣保班長が配布に協力してくれていると。沼田西支部では2012年から行っているまちかど健康チェックを3町合同で行っています。開催場所を近隣の老人福祉施設へ支部運営委員が交渉し、「住民公開講座」としてビラの作成、配布をして実施したところ全体で53人の参加者が集まりました。

**分散会**

基調報告、組合員報告を聞いて意見交換がされました。「利根の保健」配布では、運営委員不在地域への未配布の対応がむずかしい、一人でも何班か配布の例もあり、配布者を探し分担任をしなければならぬ。支部運営委員で課題を共有しなければ、班会のつながりや、地域訪問での声掛けだけでは配布者ふやしにはつながりません。組合員の名簿整理で未配布地域を確認し、配布者探しに役立っています。みなかみ支部では毎年配布者交流会を10月に実施している。組合員の「班会」「サークル」と「サロン」での民生委員や社協等地域のとりくみが連携し、様々な形態での「あつまり」の中で健康チェックが広がっています。

**あぜ道**

先日、職員の小崎領さんから憲法9条改正について教えを受け感動した。私は「憲法9条改正は必要ない」という立場であるが、現憲法の枠組みの中で「集団安全保障」についてどう考えたらよいのか分らないままだった。ある国に有事が発生した場合、武力行使した国に対して他の国家が集団的な制裁措置を行うことよって侵略を阻止し、国際的な安全を確保する仕組みである。憲法9条で「日本は交戦権を保持しない」と宣言している以上、自衛隊にとって軍事活動は許されない。これでは公平性を欠く。集団安全保障への参加は「国連加盟国の義務」であり、だから改正が必要だという意見がある。一見、理論上は正しいように思えてしまう。憲法9条改正の論議が、「自衛隊に何をやらせようのか?」という本来必要な国民的合意を素通りしてしまつてい

# 利根中央病院 利用委員会 虹の箱 投書紹介



**1** 大げがをし、自分がどうなっているかもわからない状態で救急入院しました。  
毎日、窓から雲を眺め、天井を見上げては時間が過ぎるのを待つだけ。相部屋の方が睡眠時に発する爆音を自分のことのように謝り、翌朝には対応してくれました。  
リハビリも気分転換に外に連れ出してくれ、ハードなリハビリメニューと一緒にやってくれました。

**2** 外来で待っている間に、つらそうなたが待合の長椅子に横になっていました。その状態で、1時間待たされておりました。  
体調が非常に悪く待合では無理な場合は横になって待っていたらどうかと配慮してありますが、今回のようにそのままの状態でしたことに対して、スタッフ間でも共有し、目を配るよう意思統一いたしました。  
今後も待ち時間対策にはとりくんでいきたいと思います。



医師と一緒に模型の歯削りを体験

## 利根歯科・生協みなかみ歯科

# 工夫いっぱい 子ども歯の保健教室



### 利根歯科

7月6日(土)の午後、利根歯科診療所にて、毎年恒例の「子ども歯の保健教室」に小学生を対象に1、4年生の計24人の参加で行われました。

普段嫌われがちな歯医者ですが、今日は歯科医師と一緒に歯を削ったり、歯科衛生士と歯磨き練習、歯科技工士と石こう模型を作ったりとみんな仲良く笑顔でとりくんでいました。

7月20日(土)の午後、みなかみ歯科にて年長さんふくむ子ども10人・組合員3人の参加で子ども歯の保健教室が開かれました。  
今回は、模型の歯を削り詰め物をする、透明な瓶にシールを貼りサンドブラストをかけオリジナルのコップを作る、歯磨きの仕方学ぶ、スポーツドリンクの作り方と試飲、お砂糖の比較といった企画を行いました。また、組合員ブースにも全員が参加するようにルートの一つとしておりがみや読み聞かせ教室をもうけました。子供たちは工夫された内容にすごく盛り上が



り、皆楽しそうに一つ一つ真剣にとりくんでいました。「楽しかった」「また、参加したい」などの感想が寄せられました。

また、ここ数年注目されている口呼吸改善のとりくみとして、昔なつかしいピロピロ(吹き戻し)を使ったボーリング大会を行い、楽しみながら口の筋肉を鍛えました。「口の中をきれいにすることの大事さを知った」「やった

ことがないことをしたから楽しかった」「歯科医師になりました」などの感想がありました。組合員3人の協力もあり、最後まで和やかな時間となり改めて利根保健生協の温かさを感じました。



大塚医師からバイキン虫の悪さのお話



ピロピロを使ってのボーリング

## 高校生職場体験

# 命を守る 責任ある仕事



6A病棟で新生児とのふれあい



リハビリ室で装具を付けて患者体験

7月8日から12日にかけて利根商業高校と利根実業高校の計6人の職場体験を受け入れました。  
病棟、手術室、検査室、放射線室、リハビリ室、保育園、サ  
1ピス課など多くの職場でそれぞれの職種の仕事内容と多職種によるチーム活動にも加わり職場を横断するチームの役割などを学びました。  
6A病棟では、新生児の沐浴を見学。「小さくてかわい  
「患者さんやお母さん、赤ちゃんの命を安全に守るため、責任のある仕事をしていることがわかりました」との感想が寄せられました。

リハビリ室では装具をつけて患者体験。患者さんの状態に合わせて安全に器具が使えるように指導する大切さを学びました。  
初めは緊張していましたが、実際に体験すると笑顔もこぼれ楽しくできていた様子が見られました。

## 糖尿病教室のご案内

利根中央病院では、下記の日程で糖尿病について学ぶ教室を開催しています。どなたでも参加できますので、お誘いあつてご参加ください。

- 8月25日(日) 10時30分~11時30分 (きらめき祭会場にて)
- 11月16日(土) 10時~
- 2月15日(土) 10時~

### 第36回 利根沼田平和美術展

8月24日(土)~8月26日(月)  
9:00~17:00

場所 沼田市中央公民館  
主催 第36回利根沼田平和美術展実行委員会

### 第39回 平和のための戦争展

8月7日(水) 12:00~18:00  
8月8日(木) 9:00~18:00  
8月9日(金) 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  
主催 第39回平和を語る集い実行委員会

内容 被爆写真、利根沼田戦没者名簿、戦争体験を語る無言館に収蔵される絵画の印刷物(許可済)を展示

## 道の駅で健康チェック

### 片品ふれあいバザール

7月7日(日)、道の駅「尾瀬かたしな」で、「第27回宝いかしin片品ふれあいバザール」が開催されました。尾瀬太鼓やバンド演奏、おいしい食べ物や手芸品の出店などを目当てに来場者があふれる催しです。  
片品支部と片品診療所が協力して毎年ブースを出して、まちかど健康チェックにとりくんでいます。  
今回は理事、総代、片品診療所長など総勢8人が参加。足指力チェック19人、血圧測定28人の健康チェックをおこないました。梅雨の時期、幸いにも雨は降らず楽しい一日となりました。

### 職場紹介 利根中央病院 外来



外来は、A (内科・総合診療科)、B (外科・脳外科・皮膚科)、C (整形外科・泌尿器科)、D (小児科)、E (精神科)、F (眼科)、G (耳鼻科)、H (産婦人科) ブロックに分かれております。さらに光学医療室 (胃カメラ・大腸カメラ等) と救急外来でスタッフは62人と大きな職場です。

内科系では新規患者はもちろん、専門外来では病気を悪化させないように生活改善にも力を入れています。光学医療室では胃カメラ・大腸カメラ・心臓カテーテルなど様々な検査を行っており検査件数も昨年度より増加しています。

外科系では手術前後の管理や様々な処置など安心して治療が行えるよう援助しています。

さらに救急外来では病院の方針でもある「断らない救急」を実践するために日々奮闘しています。引き続きより良い医療を提供できるよう頑張ります。

メタボリックシンドロームに着目した健診で国民健康保険加入の40〜74歳の方を対象に、脂質異常症・糖尿病などやその予備軍を見つけて出すことを主

#### 特定健診とは？

に行われています。

#### 主な検査項目

特定健診も後期高齢者健診も主な検査項目 (表1) は同じ

### 2019.8月号 医療相談室

## 生活習慣病予防に役立つ 年1回健康診断を受けよう！

健康診断 (健診) は、病気の可能性がある人

をふるい分け (スクリーニング検査) するものです。検査をうけたら100%見つけれられるというわけではなく、また、検査結果で異常が疑われても病気が現れる前に、精密検査を受けるタイミングを知るのにも役立ちます。

健診で、自分の健康状態を知り、生活習慣の見直しや本人が気づきにくい病気の早期発見につなげましょう。いつまでも元気で暮らすために、年1回健康診断を受けることをおすすめします。そこで今回は、特定健診・後期高齢者健診を中心に

な目的としています。

#### 後期高齢者健診とは？

後期高齢者医療保険加入の75歳以上の方等を対象に、特定健診にならった健診です。どちらの健診も、対象の方には自治体から受診案内が届きます。自治体により近隣の公民館・住民センター等で受けられる「集団健診」または医療機関で受けられる「個別健診」があります。具体的な内容や受付方・費用などは案内を確認しましょう！



利根中央病院 健診センター事務次長 金古 功

です。問診や診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査が基本となります。

利根中央病院 健診センターでの個別健診には、オプション検査 (有料) が追加できます (表2)。ご希望の方は申込時にご相談ください！

#### 医療機関での個別健診も活用して

利根中央病院、利根中央診療

問ドックを受ける組合員 (個人

所、片品診療所は、個別健診実 施医療機関です。自治体の集団健診の日程が都合の悪い方は、医療機関での個別健診で、自身の都合に合わせて受けるようにしましょう。

#### 個別健診の予約

※各自治体で決められている 期間内に受けましょう。

〔申し込み〕

- 各事業所へ申込ください。
・利根中央病院 健診センター 22-4321
・利根中央診療所 24-1202
・片品診療所 58-3910

利根保健生協では、健診・人

加入の方の送迎も行っています。車がない、送迎を頼める人がいない、そんな不安をお持ちの方は通院支援を活用しましょう。健診の予約が取れましたら、1週間前までに左記までご連絡ください。

○利根中央病院健診センター・利根中央診療所

↓利根中央病院 生協ルーム [通院支援係]

○片品診療所で受ける方 ↓片品診療所

※健診班会の場合も送迎を利用できます。

↓生協からサポートセンター (22-2300)

表1

| 基本検査項目 (特定健診・後期高齢者健診) |         | 調べる目的、みつける主な病気   |
|-----------------------|---------|--|
| 血圧測定                  |         | 高血圧、低血圧  |
| 身体計測 (身長、体重、BMI、腹囲)   |         | 肥満、やせ  |
| 尿検査                   | 尿糖      | 糖代謝、糖尿病  |
|                       | 尿たんぱく   | 腎機能、腎臓病、尿路の病気など  |
| 血液検査                  | 脂質検査    | LDL・HDL コレステロール、中性脂肪 脂質異常症                                     |
|                       | 血糖検査    | 空腹時血糖 またはヘモグロビンA1c 糖尿病、耐糖能異常 ※ヘモグロビンA1cは、検査前1~2か月間の血糖状態を反映します。 |
|                       | 肝機能検査   | AST/ALT、γ-GTP 肝臓病 (肝炎、脂肪肝、肝がんなど) γ-GTPは肝臓病のほか、胆道の病気 (胆石) も     |
| 診察                    | 視診、聴診など | 全身状態、心臓・肺の異常、貧血の兆候など   |
| 問診                    | 質問票     | 既往歴、副薬歴、喫煙歴、生活習慣など   |

利根中央病院 健診センターで受ける特定健診・後期高齢者健診には、オプション検査 (有料) が追加できます！

表2

| オプション検査 (有料) 特定健診・後期高齢者健診     | 調べる目的、みつける主な病気                     |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 心電図+胸部X線検査 1,540円 (税込)        | 心電図: 不整脈、心臓病 胸部X線: 肺がん、結核、COPD、心肥大 |
| 骨密度測定 (2箇所) 3,090円 (税込)       | 骨粗しょう症                             |
| ファットスキャン (内臓脂肪検査) 2,060円 (税込) | メタボリックシンドローム                       |

### 乳がん・子宮頸がん個別健診受付中！

利根中央病院は、下記の自治体の乳がん・子宮頸がん個別健診実施医療機関です。

予約 利根中央病院健診センター ☎22-4321

沼田市: 6~12月末 みなかみ町: 7~12月末 川場村: 9~12月末 昭和村: 6~11月末 片品村: 6~9月末

※自治体により対象年齢・期間・受け方・費用が異なりますので案内を確認しましょう！

### 沼田市 前立腺がん個別健診受付中！

期間: 6~12月末

予約 利根中央病院健診センター ☎22-4321

※対象年齢・期間・受け方・費用は自治体からの案内を確認しましょう！

|                    | 利根中央病院 健診センター ☎22-4321 | 利根中央診療所 ☎24-1202 | 片品診療所 ☎58-3910 |
|--------------------|------------------------|------------------|----------------|
| 特定健診 後期高齢者健診       | ●                      | ●                | ●              |
| 乳がん検診 子宮頸がん検診      | ●                      | ●                | ●              |
| 沼田 市 前立腺がん検診 (沼田市) | ●                      | ●                | ●              |

※乳がん検診 子宮頸がん検診 前立腺がん検診は、利根中央病院で実施します。



早川住職の学習後、宝鏡寺にて

# 復興は名ばかり 福島被災地視察



7月2日、今回で2回目となる福島被災地視察を(組合員33人、職員7人)で開催しました。参加者構成は、一般組合員が多く、皆さん関心はあつたが機会もなく、利根の保健を見て応募されて参加して頂きました。視察では、あれだけあつたフレコンバック(黒い土嚢)が中間処理施設へ移動され、表面上には印象が違ふように見えても、相変わらず田畑は耕せず荒れ地のまま。持参した放射能測定器のアラームは鳴りつづなしの地域もあり、帰還困難地域では各個人宅にも掲げられた閉鎖ゲートもまだ見られました。被災地見学の他、楡葉町で原発被害者訴訟運動を行っている早川篤夫氏(宝鏡寺住職)からの学習と現地ガイドして頂いた伊東達也氏(浜通り医療生協元理事長)から熱い思いを語っていただきました。



黒い土嚢はだいぶ減っているが荒れ地のまま奥に見えるのは第1原発



卒業式当時のままの中学校

「テレビや報道だけの情報しか知らず、現地を実際に視ると全然ちがう。家にも戻れず、復興が進んでくるといのは名ばかりではないか! 表面上の整備はされても廃炉の問題、汚染度の最終処理の問題、その他、生活そのものの問題を抱えていることに視察を通じて目の当たりにして考えさせられました」「見てきたこと感じたことを職場や子どもに伝えたい。自分出来る事は協力したい!」と発言もありました。

## まちかど健康チェック

### 沼田東支部



特養とね虹の里を会場に健康チェックを開催しました。地域の住民にも気軽に参加してもらえるよう企画しました。

### 利南支部



スーパーこいけ横塚店にて年に1度開催しています。血圧や体組成の他、足指力測定も行いました。

### 沼田西支部



下町住民センターにて保健推進委員さんとの共催で毎年開催しています。血管年齢や足指力他、舌圧力測定も人気でした。

## サロン

### 高山支部本宿



**買い物/温泉**  
道の駅で買い物したあとは、皆でおしゃべりしたりお食事したり温泉で楽しみました。助け合い活動の話も興味を持って聞いてくれました。

### 川場支部萩室



**体組成チェック**  
萩室地域で初めて行いました。サロン開催100回記念に班会として健康チェックを行いました。今後も定期的開催していきたいです。

### 水上支部小日向



**棒体操/転倒予防かるた**  
身体を使って体操のあとは、カルタで楽しみました。転倒予防のコツも書かれていて、頭をつかって学びもできました。

## 作品募集

〒三七八-〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一  
メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp  
利根保健生協「なかまの作品係」

今月49件のご応募ありがとうございました。先月号はお休みしたことや紙面スペースとの関係から調整をして掲載させていただいております。今後紙面の都合掲載数に変動があります。ご理解ください。  
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。

現ナマも仮想通貨も縁はなし 沼市瀬戸町 大竹 美鶴  
杜若万葉の恋風に乗り 沼田市柳町 津久井富子  
留学生遠い異国で夢が散る みなみ町石倉 藤田 俊彦

### 川柳

息さらし登りて詣でる観音堂 昭和村入原 板橋 きみ江  
風の道あり光やわらか みなかみ町須川 阿部 富子  
死者も出る熱中症を子は案じ 沼田市堀廻町 今井 栄一  
朝に夕に電話かける 沼田市堀廻町 今井 栄一  
車にて渡御する神輿の太鼓の音 羽鳥 孝子  
この夏祭の夕暮れ淋し みなかみ町湯原 羽鳥 孝子

食すたび笑顔こぼるる菜園は吾が生涯の誇りなるらし 沼田市久屋原町 川田 秋水  
からみつく大きなふじづるのおおぎみて母親のごとたくまじさ知る 沼田市高橋場町 森田 妙子  
笑点の歌丸師匠は一世かけ古典落語を残し逝きたり 沼田市高橋場町 白井 恵美子  
夏風邪を拗らせ友の入院の三日後の計を誰が信ずるや 沼田市高橋場町 白井 恵美子

静まりて黒揚羽ゆく空の青 沼市高橋町 永井 永陽  
空を読み空に呑まるる大昼寝 沼市高橋町 永井 永陽  
静まりて黒揚羽ゆく空の青 沼市高橋町 永井 永陽  
静まりて黒揚羽ゆく空の青 沼市高橋町 永井 永陽  
静まりて黒揚羽ゆく空の青 沼市高橋町 永井 永陽

梅雨曇り富岡浪江無人街 沼市高橋町 永井 永陽  
空を読み空に呑まるる大昼寝 沼市高橋町 永井 永陽  
静まりて黒揚羽ゆく空の青 沼市高橋町 永井 永陽  
静まりて黒揚羽ゆく空の青 沼市高橋町 永井 永陽  
静まりて黒揚羽ゆく空の青 沼市高橋町 永井 永陽

退院の喜び光る濃紫陽花 沼市高橋町 永井 永陽  
梅雨曇り富岡浪江無人街 沼市高橋町 永井 永陽  
空を読み空に呑まるる大昼寝 沼市高橋町 永井 永陽  
静まりて黒揚羽ゆく空の青 沼市高橋町 永井 永陽  
静まりて黒揚羽ゆく空の青 沼市高橋町 永井 永陽

静まりて黒揚羽ゆく空の青 沼市高橋町 永井 永陽  
空を読み空に呑まるる大昼寝 沼市高橋町 永井 永陽  
静まりて黒揚羽ゆく空の青 沼市高橋町 永井 永陽  
静まりて黒揚羽ゆく空の青 沼市高橋町 永井 永陽  
静まりて黒揚羽ゆく空の青 沼市高橋町 永井 永陽

### 俳句

## なかまの作品

