

利根保健生協 2020年12月現勢

生協組合員.....29,320人

出資金額.....1,679,144,000円

平均出資金額.....57,270円

理事32名 監事4名 総代212名 班長1,511名

\*12月の新規加入組合員数は、83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 21,700 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



各団体の役職員18人が参加

## 利根沼田地域フットピア21 協同組合で協力を

J A利根沼田本部において「フットピア21」とは、群馬県生協連、群馬県森林組合、J A群馬中央会などで構成されています。農林水産業の活性化や国連の持続開発可能な目標(SDGs)に関する活動の情報共有をするなど

「フットピア21」とは、群馬県生協連、群馬県森林組合、J A群馬中央会などで構成されています。農林水産業の活性化や国連の持続開発可能な目標(SDGs)に関する活動の情報共有をするなど

互の連絡交流を図ってきましたが、「より地域に根ざした活動にしていこう」と地域内の協同組合が集まったのは県内ではじめて。座談会では、組織間の交流と連携を強化することでお互いのメリットや地域への貢献につながるなど話題となり、今後は、より深い関係性を築き協力した活動にしていくことになりました。

※「フットピア」とは、フード「食料・精神のかて」とユーロピア「理想郷」を合わせてつくった言葉

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさを守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナリシップで目標を達成しよう	

### 第43回「組合員活動交流集会」

日時 3月6日(土)13:30~15:30

場所 ホテルベラヴィータ

講演 「コロナ禍での感染対策とその生活」  
～ダイヤモンド・プリンセス号の裏話も～

講師 利根中央病院総合診療科科長 鈴木 諭 医師

テーマ 「学びあい、知恵を寄せ合い、楽しいをひろげよう」

☆組合員による活動報告など

※参加希望の方は、各支部役員または  
くらしサポートセンター(☎22-2300)

またはQRコードで申し込みください。

\*感染防止対策を徹底し準備をすすめます\*



1月号に掲載しました集合写真については、写真撮影のためマスクを外させていただきます。ご了承ください。



集まった食品

今回、多くの方から食品の寄付をいただき、本当にありがとうございました！

ごさいました！配りきれなかった食品は、多くの助けとなるように、沼田市のフードバンクなどに寄付させていただきます。

12月10日「テラス沼田」にて沼田市の後援を受け無料相談会を開催しました。当日は、組合員・職員に加え、反貧困ネットワークぐんまから司法書士を含め3人の支援をいただきました。

コロナ禍で、医療・介護・生活で困難を抱え相談に来られた方に、食品提供だけでなく速やかに行政につなげられ、「いのちをつなげられた」相談会になりました。

今後も「こころ豊かなまちをつくる」理念の実践として開催していく予定です。

### 「いのち・くらしを守る相談会」 理事会平和・社保委員会主催

### あぜ道

年末年始は、どこにも出かけず自宅でゆっくり過ごしたい。家では、ラグビー、サッカー、駅伝等のスポーツ観戦三昧でも高校ラグビーは興奮した。日本中が熱狂したラグビーワールドカップに刺激され、小息子がラグビーを始めて1年強。私もラグビーがわかってきたこともあり、競技の魅力に引き込まれた。学生時代「One for All, All for One」はラグビーの精神と聞き、協同組合の理念「一人は万人のため、万人は一人のため」の訳語にも共感し、私の生き方も重なっている。数年前、本来の由来や意味は少し違い、後半部分は「みんなは一つの目的のために」と知ったが、組織やチームとして、一つの目的のため、それが「一つの目的のため」というのが重要と心に刻み、社会の在り方としては「誰か一人のため」に協力し合えた素敵なことだと受け止めた。▼今世界は「SDGs」に注目し、2030年までに「誰一人取り残さない社会」を実現しようという活動が「SDGs」の目標である。SDGsの17の目標は、当生協の理念「健康をつくる。平和をつくる。こころ豊かなまちをつくる。」の実現とも多岐を合致する。▼コロナ禍の1年間は、私たちが大切にしていた人と人が接する機会や時間を遠ざけたが、だからこそ、つながりの大事さを改めて実感する機会にもなった。一年の私は、新たな一歩を一人ひとりを大切にする社会が実現できる一歩一歩マイペースで踏み進めたい。

(専務理事・原澤)



2020年11月29日、89歳で逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げます。  
1959年12月、内科医として利根中央診療所勤務、群馬大学出身の常勤医師第1号



山路達雄 名誉院長

1991年〜1997年まで病院長を務めたあと2000年4月〜2007年まで老健とねを率いる在宅総合支援センター長としてご尽力されました。

となりました。診療と往診に明け暮れる日々、小児麻痺闘争では、自ら拡声器を購入し街頭宣伝の先頭に立つなどさまざまな活動に関わってこられました。

## 西武ライオンズ 高橋光成投手 利根中央病院表敬訪問



12月14日、埼玉西武ライオンズで活躍する沼田市出身の高橋光成投手が、地元でコロナ対応に奮闘している医療従事者を激励するため、当院を表敬訪問されました。



昨シーズンは、関原副院長より「地域を代表するスポーツ選手からお気持ちを持っていただき、職員の間にも伝えます」とお礼が伝えられました。

## 虹の箱 投書紹介より

### 利根中央病院 利用委員会

**1** 一泊入院で白内障の手術をして頂きました。先生の技術もすっかりしているし、看護師さんをはじめスタッフの方々の対応も丁寧で良かったです。一点、要望があります。食事をもう少し工夫していただけないでしょうか。豪華さを望むわけではございません。味も悪くないのですが、何か殺風景な感じがします。例えば、煮魚と一緒に煮たシヨウウが添えてあるとか。見た目も大切だと思います。入院生活は気が滅入ることも多いと思いますが、食事がそれを少しでも軽減させてくれるものであって欲しいです。

**1の回答** ご意見ありがとうございます。献立については、内部で定期的な検討しており、献立改善に努めています。今回頂いたご意見も、会議で検討させていただきます。  
**2** 利根中央病院の職員のみならず、  
「コロナ感染の影響が続いていますが、私達の日常生活を支える為に働いて下さり、感謝致します。」  
人との接触をとりわけ気を遣われていること、思いやりのある笑顔で親切に接して下さることに、元気をもら

職員による獅子舞披露では、段ボールで手作りした獅子を被り、利用者一人ひとりの頭を噛んでまわり場を和ませました。  
利用者様からは「頭を噛んでもらったからボケなくなる」「いい正月になった」などの声が聞かれました。



獅子に頭をガブリ!



思いおもいに羽子板づくり

## サービス付き高齢者向け住宅 「サニーホームひまわり」 お正月行事で童心にかえる

## 特別養護老人ホーム「とね虹の里」 コロナ禍での家族とのつながり

長く施設で過ごされている入居者様にとっては、ご家族とのつながりが生きていく上での心のよりどころになっています。



予めご本人の承諾を得て掲載しています

コロナ禍の中、特養とね虹の里ではご家族との絆を目的に、「オンライン面会」、「ガラ

ご家族からの「元気な様子」がわかりホッとされています。言葉に、逆に職員が励まされています。



えます。  
ある本には「喜びにあふれた心は、良い薬になる」という言葉があります。笑顔は心と体の健康にとっても良いと感じています。これからも気を遣う日々が続きますが、笑顔をやさしく、頑張りつづけていこうとお疲れが出ませんように、ご自愛なさってください。日々の感謝を込めて、利用者より

### 利根中央診療所

整形外科外来が  
1月より第4水曜日に  
変更になりました。



### 囲碁大会中止

毎年3月に開催していた囲碁大会は中止といたします。楽しみにされていた皆様におかれましては誠に申し訳ございません。

**とね虹の里だよりNo.10**  
2021年1月発行  
最近の様子をお伝えします  
新年明けましておめでとうございます。「虹の里だより」は「その人らしく暮らせるよう支えること」です。お正月、家族の集まる機会がなかなかありません。日々の生活の様子、健康、趣味、行事など、写真やイラスト、動画などで、12月には「お正月だより」を発行し、ご家族へお伝えいたします。

日常の様子です ユニットのわらわら

とね虹の里だより  
日常の様子を一人ひとり写真を入れ替えてお知らせしています。



# 職場紹介 介護老人保健施設とね 通所リハビリテーション(デイケア)



通所リハビリテーション(デイケア)は、可能な限り自立した生活を送ることを目的としてリハビリテーションを行い、日常生活に関わる動作の維持・向上を目指します。理学療法士や作業療法士などの専門職が医師の指導に基づいた指導をしますので、安心してリハビリを受けることが可能です。

また、食事や入浴、身体機能を向上させるためのレクリエーションや季節感を大切にした行事を行うことで、利用されている本人だけでなくご家族からもとても喜ばれています。自宅から施設までの送迎を安全に行うことにより、ひとりでは外出が難しい高齢者でも通いやすいサービスかと思われま。

一日平均30人の方が利用され、看護職員2人・介護職員9人・送迎運転手7人で安心安全なサービスを心掛けています。利用されている方が、「老健とねのデイケアで良かった」と言ってもらえるように日々取り組んでいます。

自動的  
断して、  
かどう  
電気シ  
のリズ  
のリス  
リズム  
に戻し  
ます。



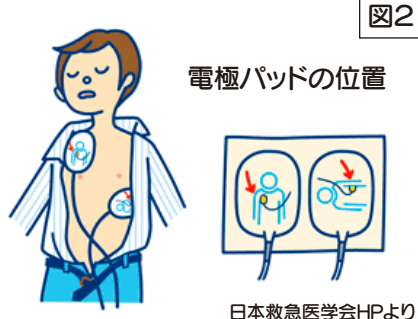
写真はイメージです。

## AEDとは

率約10%  
皆さん  
クを行  
2倍に  
高まり  
ます。

「離れて  
ください  
。心電  
図の解析  
中です」  
との音声  
メッセージ  
とともに、  
AEDが自動  
的に心臓  
の状態を  
判断しま  
す。

電気シ  
ョックが  
必要な  
場合は「  
シヨック  
が必要  
です」と  
教えてく  
れませ  
す。周囲  
の人が倒  
れてい



電極パッドの位置

日本救急医学会HPより

コロナ禍  
での心  
肺蘇生  
では胸  
骨圧迫  
を行う  
際、マ  
スクを  
着用、  
可能で  
あれば  
おれた  
人の鼻  
口にマ  
スクや  
ハンカ  
チをか  
ぶせて  
くださ  
い。さ  
らに、  
処置を  
行った  
後には  
必ず手  
洗いを  
行いま  
しょう。

「不要と  
判断され  
たら」  
AEDが「  
電気シ  
ョック  
は不要  
です」と  
指示し  
てきた  
時、「心  
臓が動  
いてい  
る!」  
回復し  
た!」  
ではあ  
りませ  
ん。明  
らかに  
体が動  
き始め  
るまで  
は、必  
ず胸骨  
圧迫を  
行って  
下さい。

「不要と  
判断され  
たら」  
AEDが「  
電気シ  
ョック  
は不要  
です」と  
指示し  
てきた  
時、「心  
臓が動  
いてい  
る!」  
回復し  
た!」  
ではあ  
りませ  
ん。明  
らかに  
体が動  
き始め  
るまで  
は、必  
ず胸骨  
圧迫を  
行って  
下さい。

日本では  
各種さ  
まざま  
なAED  
が販売  
されて  
いま  
す。自  
分の住  
んでいる  
地域  
や施設  
に、ど  
んなA  
EDが  
あるの  
か調べ  
てみま  
しょう。



電気シヨック時は触れない  
日本救急医学会HPより

## 2021.2月号 医療相談室

# 一刻も早い処置が 急変時の対応とAED



利根中央病院  
看護師長  
宮本 笑子

周りの人  
で急に  
具合が  
悪くな  
った人  
がい  
たら、  
119番  
通報を  
し、落  
ち着い  
て状況  
を伝え  
る事が  
重要で  
す。

急変の中  
でも最  
も重症  
である  
心停止  
は、皆  
さんの  
協力が  
必要で  
す。一  
刻も早  
く、  
①大声  
で人を  
集める  
②119  
番通報  
③胸骨  
圧迫と  
AEDに  
よる電  
気シヨ  
ックを  
行うこ  
とがポ  
イント  
です。

## 一刻も早く心肺蘇生

心停止と  
は心臓  
が止ま  
ってし  
まった  
状態  
です。  
心臓が  
止ま  
ると、  
全身に  
血液が  
回ら  
なくな  
ります。  
脳に血  
が回ら  
ないと、  
数秒で  
意識が  
なくな  
り、息  
も止ま  
ります。  
そこで、  
ただち  
に心肺  
蘇生法  
を行う  
こと  
が大切  
です。

心肺蘇生  
は、医  
療関係  
者で  
は胸骨  
圧迫と  
人工呼  
吸の組  
み合せ  
が原則  
ですが  
、一般  
市民で  
ある皆  
さんは  
胸骨圧  
迫のみ  
で良い  
ことな  
ってい  
ます。  
(図1)  
\*強く  
胸が5  
~6cm  
以上沈  
むまで  
しつこ  
り体重  
をか  
けて押  
し下げ  
、すぐ  
にゆる  
めま  
す。  
\*早く  
1分間  
に100  
~120  
回の早  
さで。  
\*たえ  
まなく  
特に成  
人の  
場合  
におい  
て、心  
臓が原  
因の心  
停止  
では、  
胸骨圧  
迫

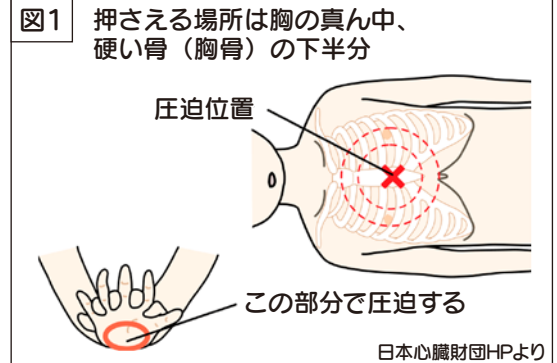


図1 押さえる場所は胸の真ん中、硬い骨(胸骨)の下半分  
この部分で圧迫する  
日本心臓財団HPより

## 電気シヨックで 救命率が2倍に

心臓病に  
よる死  
亡の多  
くは、  
病院の  
外で突  
然起こ  
る心臓  
突然死  
です。  
日本  
では毎  
年5万  
人以上  
が亡く  
なって  
いま  
す。

## AEDの使い方

1 AED  
が到着  
したら  
すぐに  
電源を  
入れま  
す。  
機種に  
よって  
は、A  
EDの  
フタを  
あけ  
ると自  
動で電  
源が入  
るもの  
もあり  
ます。  
2 倒  
れてい  
る人の  
衣類を  
取り除  
き胸を  
はだけ  
させま  
す。  
AEDの  
ケース  
に入っ  
ている  
電極パ  
ッドの  
1枚を  
胸の右  
上に、  
もう1  
枚を胸  
の左下  
の素肌  
に直接  
貼り付  
けます。  
電極パ  
ッドを  
貼る間  
もでき  
るだけ  
胸骨圧  
迫を続  
けます。  
(図2)

## 電気シヨックが 不要と判断されたら

AEDが「  
電気シ  
ョック  
は不要  
です」  
と指示  
してきた  
時、「心  
臓が動  
いてい  
る!」  
回復し  
た!」  
ではあ  
りませ  
ん。明  
らかに  
体が動  
き始め  
るまで  
は、必  
ず胸骨  
圧迫を  
行って  
下さい。

図3



電気シヨック時は触れない  
日本救急医学会HPより

### 新型コロナウイルス感染症の受診に関するお問い合わせ

発熱などの症状がある場合の新たな相談・受診の流れ

発熱や風邪の症状など(日数は関係ない)

かかりつけ医がいる場合

まずはかかりつけ医など身近な医療機関に電話で相談

かかりつけ医がなく相談に迷う場合

群馬県が設置する受診・相談電話で相談

<群馬県受診・相談コールセンター>

☎ 0570-082-820 (24時間対応)

群馬県ホームページより

### 感染リスクが高まる5つの場面 (厚生労働省HPより)

場面① 飲酒を伴う懇親会等

場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

場面③ マスクなしでの会話

場面④ 狭い空間での共同生活

場面⑤ 居場所の切り替わり



# ブロック・支部・班での活動

## 中央ブロック(沼田東支部)



### お試し企画 買物ツアー

今上原町を対象にお試し企画として行いました。車がないと買物にいけないと参加者からは大変喜ばれました。

## 月夜野東支部



### 健康お楽しみ会

下牧と後閑(一部)地区に呼びかけ多くの方々が参加してくれました。ゲームや体操を行い楽しかったと参加者から喜ばれました。

## 須川支部



### 健康クリスマス会

前回健康お楽しみ会開催後リクエストから第2弾として開催しました。楽しくゲームやおしゃべりをしたり素敵なリースを作りました。

## 水上支部鹿野沢合同班



### クリスマス会

何年かぶりに参加された方にも会えました。短時間だったけど皆さん楽しく過ごせました。

## 池田支部発知新田町サロン



### きよしのズンドコ節体操

ようやく再開できたサロンでした。3密をさけるよう会場も工夫して参加者からも楽しかったと喜ばれました。

## 利南支部



### まちかど健康チェック/血圧、体組成、握力足指力チェック

ベシシア沼田モールにて、はじめての開催場所として行いました。皆さん健康に関心を持たれていて参加してくれました。

## 有償ボランティア協力者募集

こんな状況だから困っている人はいます。

「困ったな—誰かの手を借りられたら」という声に寄り添う組合員どうしのくらしを支え合う助け合い活動です。健康でこころ豊かな生活を続けていけるよう協力者が必要です。また、このとりくみは、気兼ねなく依頼されるよう有償ボランティア活動です。

- 30分300円
- 1時間600円

交通費 1km 20円 利用者宅⇄協力者宅(往復)  
現在、協力者を募集しています。  
ご協力いただける方はご連絡ください。

<お問い合わせ先> 生協くらしサポートセンター  
☎22-2300



沼田北支部 /窓ふき



沼田北支部 /シート交換



利南支部 /買い物代行



利南支部 /障子貼り



### 職員からのひとこと

とてもやりがいのある仕事です。仲間と一緒に頑張りたい!!

## 「一緒に働きませんか？」 利根中央病院では、 看護補助者を募集しています。

- 無資格で働けるお仕事です。
- 将来、介護福祉士などの資格も目指せます。

人と話をするのが好きな方、  
お世話好きの方、お待ちしております。

<お問い合わせ先> 生協本部 総務部(小林、坂大)  
☎0278-22-6060

### 作品募集

今月32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誌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。  
〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一  
利根保健生協「なかまの作品係」  
メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

### 庭先に一輪咲きし福寿草浅き春にも ひとときの笑み

みなかみ町後閑 番場 正夫

### 短歌

黒松嶺に昇る初日を拝しつつ  
二〇二一年の朝を迎える 沼田市堀廻町 今井 栄一

寒暁の妻は目覚めの読書かな 沼市高橋町 木暮 一夫  
 大旦今日を慶ぶ寿命かな 沼市高橋町 生方 辺秋  
 コロナ禍をしばし忘るる初御影 沼田市桜町 名胡桃重光  
 海山に五品吊して年迎ふ 沼田市沼田町 角田ひろ子  
 リハビリに歩けばいつか日脚伸ぶ 沼田市栄町 戸丸 雅代  
 鶉色の赤城稜線初日待つ 沼田市横塚町 星野 順子  
 銅葺きの光り新たや帰り花 沼田市横塚町 宮田 君子  
 せせらぎの音に委ねて冬の宿 沼市久原町 狩野 章子  
 石室に差し込むひかり年新た 昭和村森下 真下 章子  
 蛇口から汲む若水の半世紀 沼市久原町 林 明男  
 深夜便アンコウは冬の季語と知る みなかみ町 武田 正

## なかまの作品

### 俳句

ななつめ

