

利根保健生協 2022年10月現勢

生協組合員……29,383人

出資金額……1,655,833,000円

平均出資金額……56,353円

理事33人 監事4人 総代212人 班長1,508人

\*10月の新規加入組合員数は、128人でした。

# 利根の保健

発行人 大塚隆幸 編集 「利根の保健」編集委員会  
発行部数 21,500 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



沼田西支部の地域訪問

## 「生協強化月間」で寄せられた 意見や困りごと

当生協では、11月をもって「生協強化月間」は終了しましたが、12月も訪問活動を継続する支部もあります。引き続きご協力をお願いいたします。

また、月間中に大勢の方々からたくさんの意見、地域での困りごとなどが寄せられました。今月号でいくつかご紹介し、各事業所や基幹会議等で改善に役立てるために協議いたします。

### 生協や事業所に対する意見と回答

- ①「母が救急搬送で亡くなってしまったが、その時によく対応してもらい感謝している。増資させてもらった」
- ②「高齢者にとっては、通院支援は非常にありがたい」
- ③「腹痛のため救急で診察してほしくて電話したが、すぐに診察できないと言われた」
- ④「内科受診時の待ち時間が長い」
- ⑤「病院の予約センターに電

話してもぜんぜんつながらない」

⑥「通院支援があまり知られていない。広報不足」

⑦「個人加入について知られていない。月間以外にも「利根の保健」に掲載したらどうか」

⑧「コロナ禍の中での訪問は困る」

⑨「電話予約センターへの電話がつかないらしく、皆さまにご迷惑をおかけして申し訳ございません。」

### ⑦への回答

生協は「出資・利用・運営」の三位一体の組織で、主人公は組合員一人ひとりです。今後は定期的に「利根の保健」でお知らせしていきます。

### 地域での困りごと

①「数年後に「みなかみバスカード」が廃止されると広報で通知された。車を持たないため、役場や郵便局に行くのにもバスを利用している。ぜひ

## 片品村・利根保健生活協同組合 地域見守り活動に関する 協定書締結

11月10日に、片品村と当生協による地域見守り協定を締結しました。梅澤村長からは、「見守り協定締結で利根保健生協とつながりができることはよいことである。医療が充実するように村としても協力していきたい」と述べられました。大塚理事長からは、「当生協として、機関紙配布や班会の際に見守りを行っている。今後も片品診療所を通じて村に貢献していきたい」と話されました。何か異変に気づいた際は、生協から村の保健福祉課へ連絡することになっています。協定締結は、沼田市、みなかみ町・みなかみ社協に引き続き、3自治体目となりました。



大塚理事長 梅澤村長

### 各事業所の 特設窓口では

病院以外の特設窓口では、利用委員や職員から、来所した患者様にチラシを配布しながら声掛けを行い、11月18日現在で、56人の方々に32・6万円の出資金をお預かりしました。特設窓口に参加した担当者からは「まだまだ「生協強化月間」のことや、組合員証がカードに変わったことが知られていない。もっと知らせなくては」などの感想が出されていました。

## 2022年度 年末年始休診・休業のご案内

事業所名	休診・休業日	備考
利根中央病院 外来	12月30日(金)～1月3日(火)	急患の方は必ずお電話ください ☎22-4321
利根中央診療所	12月30日(金)～1月3日(火)	
片品診療所 医科・歯科	12月30日(金)～1月3日(火)	
とね訪問看護ステーション	12月30日(金)～1月3日(火)	片品・みなかみを含みます
介護老人 通所リハビリ	1月 1日(日)～1月3日(火)	
保健施設とね 短時間通所リハビリ	12月30日(金)～1月3日(火)	
とねホームヘルプステーション	12月30日(金)～1月3日(火)	訪問依頼があれば対応します
デイサービスひまわり	1月 1日(日)～1月2日(月)	
利根歯科診療所	12月30日(金)～1月3日(火)	
生協みなかみ歯科	12月30日(金)～1月3日(火)	休診日後の1/4(水)は夜間診療はありません
どんぐり保育園	12月31日(土)～1月2日(月)	
病児保育室くるみ	12月30日(金)～1月3日(火)	
社会福祉法人とね虹の会	デイサービスとね虹の里 1月 1日(日)～1月3日(火)	

※薬がなくなりそうな方は年内早めの受診をお願いします

### あぜ道

皆さんはこの「読書の秋」、何か本を読まれたでしょうか。先日、書店が減っているというニュースを耳にしました。この20年で半分になってしまったのは、この10年で2軒の書店が閉店している。大都会でも書店は減っている。買う人も多しと思いが、書籍全体の売り上げが減っています。インターネットは大変便利ですが、すべての人が利用できるわけではなく、また偶然の本との出会いも少ないように思います。▼私は離島や田舎の町を訪ねたときは、地元の書店に入店して、地元の歴史書を見つけて買って帰りました。書店が減るとこのような楽しみは減ってしまいます。▼書店や出版数の減少の状況の中、書店員が勧めた本を選ばず「本屋大賞」が2004年に始まり、今後は「同志少女よ、敵を撃て」という、第二次世界大戦のドイツとソビエト連邦の戦線での狙撃手として少女の物語でした。ちょうどロシアのウクライナ侵襲が始まったすぐ後に発表された本ですが、最近書店の厚めの本が描かれていて、悲しい小説で、戦争の複雑な裏面が描かれていて、久し振りに読んでみては、いかがでしょうか。

(片品診療所長・松井)



# 集中豪雨を想定

## 利根中央病院 災害訓練

10月22日に院内災害訓練が実施され、例年の患者受入訓練とは異なり、水害に伴う病院避難を想定した内容でした。近年は、日本でも線状降水帯による水災害のニュースをよく目にするようになり、それに伴い、沼田市でも令和3年2月に浸水想定図を含めた「防災マップ」が改訂されました。

利根沼田地域が線状降水帯による集中豪雨に見舞われた際には、一時的に園原ダムで貯水を行います。想定以上の降水が続いた場合には緊急放流が行われます。放流に伴い、入院中の患者様やすべての職員の安全確保のために病院避難が必要となります。今回の訓練では、群馬県や沼田市、消防、園原ダム関係者、利根沼田地区の6病院の協力を得て患者様を他の病院や介護施設、避難所への搬送調整を行い、車両の選択や付き添い職員の選択など、「人命救助」を最大限に優先し、安全に搬送できるよう意識してとりくみました。

今回は例年とは異なる想定での訓練という事もあり、課題も残りしましたが、災害に対する認識を院内で共有できる良い機会となりました。



片品川周辺を地図で確認し対策を検討中



名簿を確認し、搬送先と消防との調整

### 訃報

奥木 茂 元常務理事



11月14日、95歳でご逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げます。  
1960年、総合病院建

設計画に伴い入職、組織担当となり、1977年〜1989年まで常務理事を務めました。

先進的な組織活動を学び、班づくりから一斉班会の活性化をめざし、その中で血圧測定 の二股聴診器を考案。全国

退任後は地域で「いこいの家」をつくり、班会・句会、そば打ちなど多くの人の集いの場として提供し喜ばれていました。

夜も昼も地域の保健生きがいに

九十五年よまぶしき小春日

悼 奥木 茂氏

木村 朝次郎 顧問

## 組合員どうしの助け合い活動 「ちょっとお手伝い」



私たちが生協の助け合い活動は「ちょっとお手伝い」として、誰もが住みやすい地域で生活していただける手助けになればと活動しています。気兼ねなく利用できるような有償になっています。内容によってはお応えできない場合がありますが、まずはお電話ください。

また、お手伝いする協力者も募集中です。

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

「利根の保健」を見て協力の依頼が数件入り、対応できたものについて紹介します。

①障がいと体の痛みを抱える老々世帯からの依頼は、庭の草むしりと植木の伐採です。担当支部の協力者2人が手際よく伐採と草むしりにわかれ、途中に水分補給の休憩を入れ2時間ほどの作業で終了。依頼者からは「家の中が明るくなった。庭もさっぱりして頼んでよかった」と喜んでいただきました。

②猫の餌を買ってきてほしいという独居男性からは、歩くのも大変な状況です。すぐに対応できました。

③独居男性から廊下や階段の拭き掃除の依頼です。支部運営委員会で紹介すると女性2人が手を上げ、4日後には作業ができました。30分ほどで隅々まできれいになりました。

同じ町内の役員に相談したところ、同日



有償ボランティア	
・30分	300円
・1時間	600円
・交通費として1km	20円
利用者宅 ⇄ 協力者宅	

## フードライフ活動 「おすそわけ」

**日時** 12月17日(土) 10:00~  
なくなり次第終了  
偶数月の第3土曜日を定期開催としています。

**場所** とね虹の里

※食品(乾物やレトルト・調味料ほか)、日用品、紙オムツなども随時、募集中!

【連絡先】生協くらしサポートセンター  
☎0278-22-2300各事業所でもお受けしています。

**生協 ハート市** 出品者大募集 野菜が安い

**日時** 12月10日(土)・24日(土)

**会場** とね虹の里 10時~11時

**販売予定** ニンジン、わさび菜、山ごぼう、りんご、赤飯、ミニ丼 など

\*10日は、蒸し鶏、パン、焼き菓子

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

## 4色あしぶみラダー サポーター養成講座

\*ラダーの作成と体験

**2023年1月21日(土)**  
10:00~12:00

**場所** 利根中央病院 2階 研修室

**受講料** 200円(材料費)当日集金

**申込締切** 1月14日(土)

**申込先** 生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300



## 子育てを楽にする!魔法シリーズ 2

**日時** 12月10日(土) 14:00~15:30

**場所** 利根中央病院 2階 研修室

0~3歳のお子様をおもちの保護者のみなさんへ。小児科医師から小児救急を学び、先輩/パママと交流もできる企画です。

参加費 無料 保育あり

申し込みはこちらから (先着12組まで)

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300



## 転居等の連絡は 生協本部へ

住まいが変わった  
定款区域外へ転居した  
結婚して姓が変わった  
加入者が亡くなった

このような場合は、手続きが必要です。まずは下記へお電話ください。

生協本部 総務部 出資金担当  
☎0278-22-6060

- ・月~金 9:00~16:30
- ・土 9:00~12:00





2022. 12月号  
医療相談室

# 新型コロナウイルス感染症から考える「こころの健康」



利根中央病院  
精神・神経科  
藤平 和吉

新型コロナウイルス感染症が日々の話題になってから間もなく丸三年になります。

二〇二〇年初頭から始まった世界的なこの騒動は、おそらく未来の歴史の教科書に載る程の、大きな出来事なのだろうと思います。

コロナ禍は、私たちの身体だけでなく、ここにも大きな影響を与えています。今回はそうした話題を取り上げてみたいと思います。



## 人それぞれの受け止め方

家族で外食に行けなくなった、友達と気軽におしゃべり出来なくなった、会社の業績悪化で給料が減った……。新型コロナウイルス減った……。新型コロナウイルス

感染症によるマイナスの影響は計り知れません。これまでの当たり前がそうでなくなった現実、多くの人が戸惑いました。一方で、リモート業務のお陰で通勤負担が減った、冠婚葬祭の出費が少なくなった、煩わしい人間関係から解放された……。新型コロナウイルス

## 沼田西支部

### 支部活動紹介



沼田西支部（組合員数1,188人）は最近運営委員になった2人を含め、理事1人、総代8人で活動しています。私たちの支部は沼田駅を中心とした東側の清水町・榛名町、西側の薄根町の3ヶ町64班で構成されています。

一時期は利根の保健の未配布班は0でしたが最近配布が出来なくなる人が出てきて、代わりの配布者を探すのに苦労しています。

コロナ禍になる前は、合同班会を1年に何回か開催し、楽しい時を組合員の方に提供できた日が懐かしく思い出されます。皆さんと再び「つながりづくり」が再開できるよう、12月8日には久しぶりにまちかど健康チェックを下町住民センターで行います。感染対策をとって開催しますので、健康づくりのためにもマスク着用の上、ぜひご参加ください。

※写真は都合により運営委員7人。※撮影のためマスクを外しています。

所の両面があり、自分が置かれた状況によって、評価が大きく変化することを痛感させられます。新型コロナウイルス感染症の影響を、単純に良い悪いで判断するのは難しいようです。

## 「こころの健康」への影響

とはいえ、こころの健康という観点から見ると、マイナスの側面は無視することができません。その最たるもののひとつが、日本における自殺者数の増加です。二〇二〇年までは順調に減少していた自殺既遂者数が、二〇二二年には増加に転じました。この背景のすべてが新型コロナウイルス感染症とは言い切れないものの、多くの専門家がコロナ禍との関連を指摘しています。また、自殺という重大な結果にまでは至らなくても、日々の生活の中での行き詰まり感や閉塞感、多くの人が実感されているのではないのでしょうか。

こうした感覚は、一体何に起因しているのでしょうか。

## 「他人と関わる」ことの重要性

人には得意不得意や好みの違いがありますから、すべての人がコミュニケーション上手になる必要はありません。けれども、他人と「適度」に「適切」に関わることは、人が生物として生き伸びていく上で、大変重要な要素にな

ります。例えば、原始時代の狩りの場面がそうでした。人は進化の過程で穀物や野菜だけでなく、カローリー（エネルギー）の高い肉や魚を食べるようになりました。そのうした食べ物を手に入れたとき、動物は動き回りますから、一人で行うよりも仲間と協力して行う方が成功率が上がります。「僕が獲物を追い込むから、君は向こうで待ち伏せしてくれ」という協働体制です。そうして得られた成果を互いに分け合うことで、人は効率よく生き延びて来たのです。

このことは、高度に発展した現代社会でも同様です。利根中央病院で力を入れている「チーム医療」は分かりやすい例ですし、「一人は万人のために、万人は一人のために」という生協の理念も同様です。繰り返しになりますが、生きていく上で他人と適度にかつ適切に関わることは、大変重要なことなのです。コロナ禍は、こうした機会を奪ってしまいました。

## 「ものの見方」が変わるとき

もうひとつ、コロナ禍の負の影響は、ものの見方や考え方が変化する機会を奪ってしまったことです。人は行き詰まり感や閉塞感を抱いたとき、何とかそれを解決しようと試みます。けれども、ひとりで自問自答していても、なかなか良い考えは思い浮かばないものです。そうしたときは、他人と会話をすることで、自分にはないものの見方や考え方に触れ、トンネルの出口へのヒントを見出す



ことが出来ます。

また、他人と話をすることは、それ自体に自分の考えを整理する効果があります。心理学の有名な格言に「悲しいから泣くのではなく、泣くから悲しい」というものがあります。人間は、頭の中で整理された考えを話しているようで、じつはそうではありません。言葉や行動が先に出て、あとから「ああ、自分はこう感じていたんだ、考えていたんだ」と、自分の考えに気付かされるのです（「自己覚知」といいます）。

行き詰まり感や閉塞感乗り越えるためには、ましてや自殺という悲しい結果に至らないためには、他人と関わることの重要性が改めて浮き彫り立ってきます。コロナ禍での自殺者の多くが、他人との関係が絶たれて孤立していたということも、いくつかの研究で明らかになっています。

## おしゃべりは悩みやストレスの「吐き出し」

ところで皆さんは、悩みやストレスを感じたとき、誰かに「話を聞いてもらう」ことで楽になったという経験をお持ちではないでしょうか。おしゃべりには、悩みやストレスの吐き出しという素晴らしい効能があります。玄関先での他愛もない世間話も、お酒を酌み交わしながらの愚痴の言い合いも、昼食時にお弁当を広げながら同僚と交わす会話も、じつは「こころの健康」を守るための重要な機会なのです。

こうした文化を少しでも補完しようと、インターネットを介してのSNSやZoom会議などさまざまな工夫がなされています。ツ

イッターでつぶやくのも悪くありません。けれども、ひとりで一言ポツリとつぶやいて終わるよりも、対面（リアル）で直接会って、身振り手振りを交えた言葉のキャッチボールを行うことに勝るものはありません。精神科の診療で行う精神療法には、こうした要素が多分に含まれているのですが、そのエッセンスは、皆さんの日常生活でも十分に活用いただけるものです。

## 「適応」という考え方

精神医学の世界には「適応」という考え方があります。自分と周囲の状況とをうまく擦り合わせて、バランスのいい所を探りながら自分を生かしていくという考え方は、世の中のすべてを「自分の思い通りにしよう」と躍起になっても、一〇〇点満点の満足を得るのは至難の業です。一方、他人の意見や周囲の状況に「自分を合わせよう」と頑張り過ぎて、疲れ果ててしまえばかえって、自分と周囲の状況を「適度

なところ」でバランスさせて、いい意味での「六〇点主義」をイメージしながら、「今は、まあこれくらいでよしとするか」「この辺で折り合いをつけておくか」という感覚は、こころの健康を守る上で重要な考え方になります。新型コロナウイルス感染症と戦うのではなく、適度に付き合っていく……そんな「適応」の在り方を、私たちは試されているのかもしれません。

新型コロナウイルス感染症が早く収束してくれることを願いつつ、こころの健康の在り方を考えさせられる今日この頃です。



# わがまち探検&クリーン大作戦

利南支部



沼田市文化財調査員の金井竹徳さんから砥石神社にある信州石工の名品の数々、町名、苗字の由来等、詳しく説明を受けました。その後周辺のゴミ拾いをしました。

川田支部



上川田地下工場跡地周辺のゴミ拾いのあと、地下工場の探検をしました。17人が参加して(小学生1人含む)、「大変勉強になった。貴重な機会となった」と好評でした。

沼田中支部



須賀神社を見学、下之町の神明宮へ移動しながらゴミ拾いをしました。神明宮では真田時代に沼田城の鎮守神を伊勢の内宮として下之町に遷座したとのことです。

## 地域でまちかど健康チェック開催

中央ブロック



沼田のあびす講で2日間、中央ブロック運営委員、連携職場も参加して血圧測定、握力測定を行いました。子どもから大人まで700人以上の方が健康チェックに興味をもって立ち寄ってくれました。

池田支部



3年ぶりに池田地区文化祭が開催されました。支部役員5人と連携職場から看護師も参加。体組成、握力の健康チェックを行い、「握力測るのは何十年ぶりかなあ〜」と測定結果にも会話がはずみました。

月夜野西支部

## 月夜野七福神めぐり



総勢20人が参加し、今回は4か所をめぐる本堂でのお話や、地元の方でもあまり見学できないところまで見られました。「すごいね!知らなかった!」など声が聞かれました。残り3か所は春頃に予定しています。

健康づくり委員会

## ハイキング・ウォーキング企画 紅葉の諏訪峡散策



10月24日、秋のハイキング・ウォーキング企画が50人以上の参加で行われました。散策前に準備運動をして、3班に分かれ、ボランティアガイドさんの案内の下テンポよくウォーキングができました。健脚の人は少し長めの諏訪峡一周コースにも挑戦しました。「こないいいところがあるのは知らなかった」「また違う季節にも来たい」などの声が聞かれました。

西部ブロック

## スマホ教室

西部ブロックでは初めての開催。今回は全員がスマホ所有者でした。スマホを所有しているが、活用できていないという要望から開催しました。個別指導を厚くしたこともあり、「参加者全員から大変勉強になり参加してよかった」「次回も参加したい」と声が聞かれました。



※11月号掲載の中澤とみ江様短歌に誤字があり次のように訂正いたします。  
訂正  
秋空に赤城連山美しく雲のあい間に光輝く



みなかみ町須川  
甲斐 陽子

老ひし眼に二度も咲くとは返り花 沼田市柳町 津久井富子

### 川柳

着物にておくやみ欄のその名前初めての 昭和村川額 倉澤 美代子

紅売りに来しひと 昭和村久保 林 千恵美

「ごめんなさいみな忘れちゃ〜」愛し母 沼田市発新田町 和田 ひとみ

加齢とひとくくりなり 沼田市発新田町 和田 ひとみ

レントゲン撮りて異常のあらざりき医師は 沼田市堀廻町 今井 栄一

何度も同じこと言ふ 沼田市堀廻町 今井 栄一

ああ友もつひに認知症のはじまりか何度も 沼田市堀廻町 今井 栄一

絶景短き秋よ 沼田市薄根町 塩野 國造

蒼き空綾線に映る谷川の錦の 沼田市薄根町 塩野 國造

短歌

額装の句の華やげり文化祭 昭和村森下 星野 順子

リンゴ村活気溢れるのぼり旗 沼田市磯田町 高橋 理房

置む店知らせは手書き枯芙蓉 沼田市磯田町 高橋 理房

客間はや炬燵布団に風入れて 沼田市沼田町 角田ひろ子

ともがきとあるごと里の小春風 沼田市沼田町 角田ひろ子

遮断機を越す帰り道草紅葉 沼田市沼田町 丸岡 勇吉

## なかまの作品

### 俳句

