

利根保健生協 2023年4月現勢

生協組合員.....29,181人

出資金額.....1,627,746,000円

平均出資金額.....55,781円

理事32人 監事4人 総代211人 班長1,506人

*4月の新規加入組合員数は、114人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 21,300

編集 「利根の保健」編集委員会
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

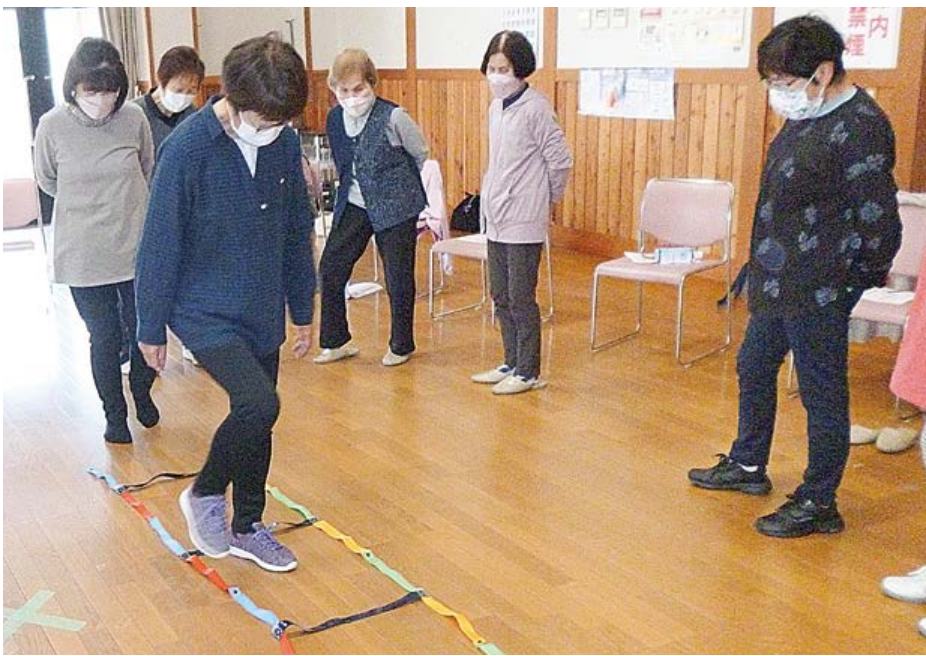
生協の班会で 「つながる・つなげる」活動を

利根保健生協では、50年以上前から健康班会を地域で開催しています。ここ数年はコロナ禍の影響もあり、集まるのが困難な状況でしたが、5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類感染症に位置付けられました。基本的な感染対策は継続しながら、班会を開いて「つながる・つなげる」活動にとりくみましょう。

班会とは

ご近所さんやお友だち、お知り合い同士が楽しく交流する場が班会です。同じ楽しみを持つ人が集まって健康づくりの体操やスポーツなど趣味の会を開いています。

要望があれば、医師や看護師など利根中央病院をはじめとした各事業所職員が参加して、気になる病気の話をしたり、健康や暮らしに関する悩みごとの相談などを聞いたり



昭和東支部 貝野瀬班
「4色あしがみラダー」で楽しく運動

ての話や血圧測定をはじめとした健康チェックのお手伝いをしていきます。

班会参加者への調査では

利根保健生協の班会内容については、「体操や運動など体を動かすことを取り入れた活動」が3割、「おしゃべりで会話を楽しむこと」が3割と回答した班が最も多くなっています。

班会のQ&A

Q1 どんな話が聞けるの？

班会メニューの一覧を作成してありますので、生協らしサポートセンターまでご連絡ください。曜日や時間等の調整ができれば、病院の医師が参加できる場合もあります。この先生のこんな話が聞きたいなどの希望があればご相談ください。

Q2 いきいきサロンや健康づくり教室にも参加してもいいの？

はい、いきいきサロンや健康づくり教室に協力する形で、生協の職員や組合員が健康について

参加し続けたい、楽しい班会へ

班会では趣味活動にとりくむなど、参加者同士で相談して参加し続けたい、楽しいと感じられるような内容にすることが重要となります。

フレイル予防のためにも生協の班会に積極的に参加して、人との交流を週一回以上保てるようつながりをつくりましょう。

班会をはじめするには

①ご近所さんやお友だちなど3人以上で班会の開催を相談します。

②日程・開催場所・内容等を決め、お近くの生協世話人または生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300 へ連絡します。

※講師の希望がある場合は、早め(前月15日まで)にご相談ください。

2023年度 5ブロックで総代会議

4月から約一カ月の間に5ブロックで総代会議が行われ79人の総代が参加しました。

6月17日の通常総代会に提案する「2022年度の活動や事業のまとめ」「2023年度の方針」等の予定議案のポイントについて質問や意見をいただく会議として開催しました。

各ブロックから様々な質問や意見が出されました。「マイナンバーカードの使用」で、保険証として利用申請していない人は受診できないのか」の質問に対しては、「受診はこれまでの保険証でも可能。マイナンバーカードを保険証として利用するには申請が必要となる」と回答が返されました。

また「人口減少や高齢化のため、総代や機関紙配布者を見つめるのが大変」などの意見もありました。このことについては、「生協としての課題でもあるが、楽しく、やりがいのある活動や多世代がかかわる活動を通じて担い手づくりをすすめていきたい。機関紙配布については、支部運営委員会や知合いにお話しできる人がいないか相談することや、未配布地域の訪問を計画している支部もある」と



今後の事業計画として「生協本部周辺の土地活用の構想はどうなっているのか」「地元スーパーが撤退してしまっただけで、歩いて買える施設がふやしてほしい」など幅広く活発な質疑応答がされました。

あぜ道

先日、医療福祉生協連の看護師長研修会が福島で開催された。コロナ禍となり4年ぶりのフイ

ルドワークである。私が福島を訪れるのは2度目である。最初に訪れた時は、地震で崩れかけた家屋や避難者のための仮設住宅、除染した土が入ったフレコンバッグの山が其処彼処に置かれるなど震災の爪痕が色濃く残っていたことを覚えていた。震災から12年目を迎える福島は車窓からの風景だけを見ると、新しい建物が並び、道路や防波堤が整備されるなどまるで別世界に変わって見えた。放射線量を測定するモニタリングポストも減少傾向のようにも思えた。と同時に違和感も覚えた。以前より数値は低いもののバスの中、放射線測定器は警報音を出し、町は静まりかえって日常の営みの音が感じられない。今、第一原発にたまる処理水の海洋放出について議論が行われている。基準値を遙かに上回る安全性を確保するの判断とあるが、風評被害の懸念など漁業や観光関係者から意見が挙がっている。原発を巡る課題は短くても40年間続くこととされており、目に見えない震災の爪痕として福島の人たちの苦悩が継続していることを再確認した。師長研修会では北は青森から南は沖縄まで27生協52人の参加で開催された。アイスブレイクしかり、初めに顔を合わせる人達とは思えないほど、まるで水を得た魚のように元気に意気揚がった。交わり、医療福祉生協の絆と強みを再確認できた研修会であった。(看護部長・布施)

生協ハート市 イベントでにぎわい



冬場の月一回開催も5月から二回に戻った5月13日(土)の生協ハート市では、恒例の販売以外に無料で炊き込みご飯となめこ汁をふるまうイベントが行われ、約100人が訪れにぎわいました。

会場には旬の筍や落・小松菜などの野菜とパン・カステラ・井物などが並び喜ばれました。黙食をお願いしたテーブル席では笑顔でほおぼる姿や片づけの際に「おいしかったよ」「ごちそうさま」と声をかけられました。月2回の開催ですが、家庭菜園でできた野菜などの出品者を募集しています。詳しくは生協くらしサポートセンター(☎0278-22-2300)まで。

日時・会場

6月10日(土) (生協本部南側)

24日(土) (とね虹の里)

10時~11時 *雨天中止

次回開催予定日



子ども歯の保健教室

4年ぶりに「子ども歯の保健教室」を開催いたします。

歯を削って詰める虫歯治療の体験や歯磨きレッスン、技工士体験など口の健康について一緒に楽しく学ぼう！感染予防対策をとって安全に開催します。

参加費 500円
お土産あります



利根歯科診療所

日時 7月1日(土) 13:20~15:30

持ち物 歯ブラシ

申込先 利根歯科診療所
☎ 0278-24-9418

締切 6月中旬



生協みなかみ歯科

日時 7月22日(土) 13:30~15:30

持ち物 歯ブラシ

申込先 生協みなかみ歯科
☎ 0278-25-3399

締切 7月15日(土) (定員10人になり次第締切)



とね虹の里

「レインボーカフェ」オフィス

コロナ禍で楽しみが失われ、閉塞的になった中、入居者様から「みんなで集まってお茶でもしましょよ」との声があり、お茶を飲みながらおしゃべりをしました。それだけでも非常に楽しそうでしたが、「どうせ飲むならドリップしたコーヒーに」「BGM等で非日常感を」と、職員から意見ができました。

レインボーカフェの誕生です。まだまだ道具や商品は少ないですが、そこには楽しそうにお話しをする笑顔があり、入居者様だけではなく、職員もリラクセスできる空間になりました。

入居者様と一緒に楽しみを共有し、「仕事だけど、仕事じゃない」という、新しい介護を今後も継続してまいります。



「民医連・医療生協大学学習会」開催のお知らせ

日時 7月8日(土) 14:30~16:00予定

場所 利根中央病院研修室 又は 老健とね多目的室1
※オンライン(ZOOM)の会場開催です。

講演 川田 忠明 (日本平和委員会常任理事)
※原水爆禁止国民平和大行進に向けて心を一につに出来るような内容

申込 ①生協本部まで電話 (担当: パンダイ 0278-22-6060)

②QRコードで申込 URL: <https://forms.gle/xvHKhPToUPNwXXZFA>⇒



憲法川柳の募集!!

憲法を守る大切さ、平和への思いを川柳で交流することで、憲法を守り活かす運動につなげることを目的とします。(いただいた個人情報は商品の発送のみに使用)

12月1日(金)の群馬民医連理事会にて、優秀作品を選出。民医連機関紙医療生協機関紙、ニュース、待合室等で応募作品の一部をご紹介します予定です。

優秀作品には豪華賞品やもれなく参加賞をさしあげます。

- 【最優秀賞】クオカード1万円分(2人)
- 【優秀賞】クオカード5千円分(2人)
- 【敢闘賞】クオカード3千円分(5人)
- 【参加賞】憲法条文クリアファイル(1人1枚)

応募方法 QRコードまたは生協くらしサポートセンター

(☎0278-22-2300)まで

権力を
しぼる憲法
こそ宝
小市民



真消費生活センターからのお知らせ

「偽物」が届く インターネット 通販トラブルに ご注意ください!

インターネット通販で「公式通販サイト」「正規品」と思って申し込んだはずが、届いた商品は「偽物」だったという相談が多く寄せられています。

インターネット通販で「公式通販サイト」「正規品」と思って申し込んだはずが、届いた商品は「偽物」だったという相談が多く寄せられています。

トラブル事例

- ① SNS上の広告から大幅に値引きされたブランド品の洋服を注文した。後日、宅配業者から代引きで荷物を受け取り、開封したところ「偽物」だった。
- ② 宅配業者には「荷物の開封後は受取拒否ができません、返金できない」と言われ、販売業者から代引きで荷物を受け取り、開封したところ「偽物」だった。
- ③ SNS上の広告から大幅に値引きされたブランド品の洋服を注文した。後日、宅配業者から代引きで荷物を受け取り、開封したところ「偽物」だった。
- ④ 販売業者の情報(会社名・住所・電話番号など)が表示されていない。
- ⑤ 支払い方法が「代引き配達」しか選択できない。



班会・サークル紹介 沼田北支部 ときめき班



月1回、高橋場町の大竹建設事務所をお借りしています。開催時には病院職員さんに来ていただき、ゲームの手ほどきや健康チェックを実施します。結果に一喜一憂し、健康への想いを新たにします。血圧測定・身体がほぐれるダンベル体操は毎回実施。そのあと“どくだみ茶”を飲みながらの談笑です。8月のお盆にはおはぎ作りをしています。

屋外の活動では、お花見・ハイキング・日帰り温泉・中之条ガーデン行きもあります。この4月には、野草の天ぷらを“土塔原”で食し、ゆっくりお話ができました。皆さんに支えていただき感謝しています。今後も元気に活動していきたいと思ひます。

※撮影のためマスクを外しています。

2023. 6月号 医療相談室

バイキンの住み家 お口の中は バイキンでいっぱい!!!



利根歯科診療所
歯科衛生士
山田 春菜

お口の中のバイキン数は
便座と同じくらいという話
を聞いたことがあります
か？

そう考えるとお口の中は
汚いというイメージが持て
ると思います。そのバイキ
ン達を野放しにしておく
と

歯周病や虫歯はもちろん、
誤嚥性肺炎・糖尿病・心筋
梗塞・脳梗塞・早産・低体
重児出産などに関与する
とも言われています。



バイキンの住み家

では、そんなにたくさん
のバイキン達はお口の中
のどこに住んでいるのでし
ょうか？

「お口の中をキレイにし
ましょう！」と言われたと
き一番最初に思いつくのは
やはり「歯ブラシで歯を磨
く」だと思ひます。でもそ
れだけでは足りません。歯
間ブラシや糸ようじ(フロ
ス)を使って歯と歯の間の
お掃除も必要です。

このようにバイキンは
歯に付着しており歯をキ
レイにすれば大丈夫だと思
われていました。そして

清掃用具

少し前まではそれで正解
でした。
しかし最近では歯を磨
いただけではお口の中の
バイキンは25%くらいし
か落とせていないという
事が分かってきました。残
りの75%は舌や頬などの
お口の中全体の粘膜に付
着しているそうです。

さてドラッグストアには
いろんな種類の歯科用品
が並んでいます。
昔と比べ、お口の中の清
掃意識が高まっており、お
そらく歯以外の粘膜等も
清掃するという意識が普
及してきたためだと思ひ
ます。

しかし、良かれと思ひ購
入したケア用品で粘膜を
傷つけてしまったり、お口
の乾燥を促してしまふな
どのトラブルもあります。



利根歯科では口腔・咽
頭ケア・リハで御活躍され
ている黒岩恭子先生が開
発した「くるりーなシリ
ーズ」をお勧めしています。
頬や唇の内側の粘膜や、
上あご、舌などお口の中の
汚れを除去する時に使用
します。食べカスや痰を除
去するのにもお勧めです。
お口を動かすというこ
とが大切なので、笑顔をし
ながらの清掃にも適してい
ます。

お口の中が乾燥しやす
い方は保湿剤と併用しま
す。これを使うと清掃時
の刺激が舌の筋肉や粘膜下
にある筋肉のマッサージ
にもなります。「くるりー
なシリーズ」は一本で清
掃用具やマッサージ機にも
なる優れたものなのです。

お口のマッサージ

マッサージの話が出たの
でお口の機能についても
少しお話しします。口は話
す、呼吸する、食べる、笑

うなど様々な機能に関わ
っています。口のまわり
はたくさん筋肉があり
上手く使えないと話せな
い、飲み込めないなどの支
障が出てきます。

小さい子どもは口の機
能が発達の途中です。「さ
かな」が「しゃかな」など
いわゆる赤ちゃん言葉に
なってしまうのはこのため
です。また高齢になると
食べ物飲み込みにくく
なるというのは口の周り
の筋力の低下が関係して
います。子どもの場合は発
育を促すため大人は予防
のため、高齢の方はリハビ
リのためにマッサージが有
効です。マッサージ以外に
も手軽にできる運動「あい
うべ体操」もお勧めです。
利根の保健でも時折お知
らせられていますし、TVで
も紹介されているので、ご
存じの方も多しと思ひま
す。お口を動かすというこ
とが大切なので、笑顔をし
ながら、おしゃべりをする、

- あ 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします
- い ●できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- う ●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- べ ●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- べ ●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

歌を歌う、よく咬んで味わ
って食べるなど、暮らしの
中で口の機能をちよつと
だけ思いやってみようこと
が良いと思ひます。

かかりつけ歯科医院を
持ち定期検診をうけ自分
では清掃できないところ
の清掃をしてもらうこと
も重要ですが、一番大切
なことは日々のお手入れと
口周りの使い方が適切に
行えているかということ
です。必要になる清掃用具
はひとりひとり違います。
利根歯科では、お口の清
掃だけでなく、自分のお口
の中に興味を持ち自分自
身の癖や習慣など特徴を
知って欲しいと思ひてい
ます。そのためお口の機能
に関連した検査が行える
ように整備してきました。

この最近では約1分でお
口の中の菌数を調べるこ
とが出来ました。是非、歯
科医院で今のご自身の状
態を知り、自分にあつたお
手入れや口周りの使い方
が実践できるようになっ
て頂けたらうれしいです。
お口の中を綺麗に保ち、
美味しく食べたり、たくさ
ん笑えるような素敵な生
活を目指しましょう!!



口腔内細菌カウンタ

画像：一般財団法人
日本口腔保健協会 参照

班会活動

川場支部 川場湯原班



脳トレと介護予防体操をみんなでやったあと、地域包括センターの職員と保健師、看護師から介護保険や認知症についての話を聞くことができました。また、みなさんの出身地で話が盛り上がりました。

クリーン大作戦

沼田北支部



城堀川沿い、人家がない所にタバコの吸い殻が多く落ちていて、畑付近では農作業用のマルチや肥料のビニール袋などがありました。ご近所の方から「ご苦労さま」とねぎらいの言葉をいただきました。

昭和南支部



連携職場の職員も一緒に参加。空き缶やペットボトル、紙ごみなどあまりの多さにみんな呆れていました。持参した大きな袋もいっぱいになり、すっかりきれいになった道路沿いです。

フードドライブ 「おすそわけ」

皆様のご厚意がたくさんの方に喜ばれています

日時 6月10日(土) 10:00~無くなり次第終了

会場 とね虹の里

※偶数月の第3土曜日に定期開催していますが今回は変更しています。

※食品(乾物やレトルト・調味料ほか)、日用品、生理用品なども随時、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

月夜野西支部 「月夜野七福神めぐり(後編)」



天候にも恵まれ、20人程が参加し、それぞれの場所にも留意してあるスタンプラリーを楽しみました。後編となる今回は常恩院、三峰神社、瑠璃光院を巡り、本堂でのお話しや御朱印を満喫しました。またびどろパークではギャラリ1にある展示品の説明や、たくさん作品を見せていただきました。他支部の方、ご家族も参加し、前回に引き続き大満足の月夜野七福神めぐりとなりました。

子育て応援企画 第3弾! ~子育てを楽にする魔法~

講師 歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士

日程 7月8日(土) 10:00~12:00

グループ交流あり 途中入退場自由

場所 利根中央病院 2階研修室

対象 0~5歳のお子さんと保護者 ☆兄弟の参加も歓迎です☆

参加費 無料!

利根保健生活協同組合

企画・広報委員会 ☎ 0278-22-2300 後援 沼田市



←お申し込みは QRコードから



みなかみ歯科で通院支援を開始します

生協みなかみ歯科では、6月より毎週金曜日の13:30~15:00の予約枠を対象に個別送迎を行います。ご希望の方は生協みなかみ歯科までご連絡ください。

<利用できる方>

- 利根保健生協の組合員本人になっている方。
- 生協みなかみ歯科に通院される方で交通手段にお困りの方。自分で車の乗り降りができる方、又は付添がいればできる方。
- 送迎の対象地域は、みなかみ町内です。

生協みなかみ歯科 ☎0278-25-3399



なかまの作品

俳句

立春や菓立つ我が子の背丈かな 沼田市祝町 高橋 理房
 初夏や吉女墓守る杉大樹 沼田市栄町 貝瀬 久代
 葉桜や田畑人手の半年や 沼田市薄根町 塩野 國造
 なつかしい人との出会い祭りの日 白根町上蔵 藤井 平一
 鐘の音の若葉を透してひびきけり 沼和村森下 真下 章子
 紫陽花の玉色重ね雨しとど 川場村吉品 乗原あや子
 薫風や吉女の墓石触れてみむ みなかみ町津 林 明男

短歌

コロナ禍で再会なきまま姉逝きて永久の 沼田市清水町 木暮 はる枝
 別れに母の面影 沼田市祝町 和 田 ひとみ
 逝きし日の三月前まで畑に出で義母は 沼田市祝町 和 田 ひとみ
 背見せ農を伝える 沼田市祝町 和 田 ひとみ
 華やかに艶やかに咲き夢の中愁いを秘めて 川場村生品 生 方 次 枝
 散りゆくさくら 川場村生品 生 方 次 枝
 反戦を寄せ書きにした子の想ひ衝撃 沼和村永井 藤 井 君 枝
 ニュース心痛めり 沼和村永井 藤 井 君 枝
 山壁に真綿引く如霧残し頂は空に 沼和村永井 藤 井 君 枝
 浮きたちて見ゆ 沼和村永井 藤 井 君 枝

川柳

おねだりは厚焼き玉子に塩山椒 沼田市柳町 津久井富子
 今日も又帰る道ない八十路旅 みなかみ町高崎 本多 成明



「すずらん」 沼田市恩田町 高野 久美子 (夢の会)



「こけし」 沼田市下沼田町 西山 裕子 (夢の会)

作品募集

今月は40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、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。また、絵手紙や写真、手作り作品など分野にこだわらず作品を募集しています。

〒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 nakama@tonehoken.or.jp
 利根保健生協「なかまの作品係」

