利根保健生協 2023年6月現勢

生協組合員 ……29,227人 出 資 金 額 … 1,626,305,000 円 平均出資金額 ……55.644 円

理事33人 監事4人 総代206人 班長1,514人

*5月の新規加入組合員数は、62人でした。

発行人 大塚隆幸 発行部数 21,300

「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

20278 (22) 6060 FAX (22) 6262

中 央 病 院 沼田市沼須町 ☎(22)4321 所 片品村鎌田 ☎(58)3910 療 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

根

「楽しく食べ好保健生協で

られる場

がち



感染対策をして食事をしました

し、なくなりし 間を17時からと ぎわい広場」を が、集合型のみ で、集合型のみ で、集合型のみ が第5 きま を行うことにし 19 回 今年の6月 した。 終了としま 。この活動 まで継

連絡下さ

「お弁当配付」から、毎月一回 が

皌 あ

者

「いくらお支者からは、

次は

いつ

などう

していただいた組合員、食品はじめ、お米や野菜など提供 ボランティアのみなさんを

毎月一

一回土曜日にの食堂にぎょ

んなの

会を立ちあげ、

っわい広場_9月より

づくりのた

に子ども食堂実行委員

供しようとはじ

ま

2020年2月 0) の影響により 方対 ま 催 ま 、コロナ感染。残念ながら 間

日

開

が

あると判断し、 の食事は困難で ュナ禍で 2021年11月

きま き職員含め10人のスタんからも3人応援して 当日は28人の参分を作り、来場を コープ

5 など3種類の き 玉 で、元気がなどで遊ぶ いました。まぬな明るい声となった。 のかるたが届」「沼田かる



みんなの

子育て応援企画 第3弾

6161

また

7 7

7月8日(土)、利根中央病院研修室で5組の親子 13人が参加して、「お 口と食」をテーマに子育て応援企画が沼田市の後援をいただき開催されま した。

利根歯科診療所・関上幸子副所長から「子どもの口の中の菌はほとんど が家族からの唾液感染。危険を下げるために、家族皆が血の出ない歯ぐき を目指して欲しい。また、口の機能獲得には舌を適切に使うことが大切。 それには、歯ブラシに加えて、フロスや歯間ブラシを使った清掃とマッサ・ ジが効果的」など多岐にわたるお話がされました。

藤井衛生士によるモアブラシ体験、志賀衛生士からは、噛んだり飲み込 みに伴う舌などの動きをヨーグルトやバナナ・せんべいなどを実際に食べ ることで理解できました。

芹川管理栄養士、林栄養士からは、始まりから完了までの3段階の離 乳食を用意しての説明。また、出汁をきかせた汁うどんを試食しうす味の 工夫を学びました。

参加したお父さんは「しんどい。でも、子育てはいっとき。楽しみでも ある」などうれしい感想がありました。また、「舌の動きなんて意識して



いなかった」「初めての モアブラシ、歯だけでな く口まわりの筋肉のマッ サージの大切さを知った」 「思ったより濃い味に驚い た」など、たくさんの感 想が寄せられました。



9月9日(土) 13:30~15:30

昭和村公民館

プログラム …

▶ 講演「実はすごいんです、お口の健康法の極意教えちゃいます ~子どもから高齢者までオーラルフレイル予防で元気いっぱい~」

利根歯科診療所所長 中澤 桂一郎 氏

▶ 活動報告「月間の活動予定」 3支部・2職場より報告

*参加できる方は、各支部役員または

生協くらしサポートセンタ まで *感染防止対策を徹底して開催します。マスクの着用お願いします。

いマーなが険出無沼用年きるの測しいしが怒り鹿北2や月れとり空化れし次強でのるしさ21る解たか。ッ度避発情さ縁田が6る目発技てた(出川、沼に0九かてが、気にる、かいあ発もいれ)6も析。らって難合報れで地開月よ安生術いな50でで数ず市が1州らい原乱のよ状長ら雨る生のがてで8のし過注を自がさやるは域始かうとやもたら~い氾域でけ7で10る因乱のっ態時次を▼頻度あ現る状例除とのと過程で、身必れ土レなにさらにな避進か、60る濫県記発年の月▼の変発素気あ強とら状はる象。の(くこ集れで4年の要を必べくおれ気なる難歩もこは。のと常録生に発に線ひ生気温るい連せ降近。は単降お2ろ中るの年の要た砂べくおれ気なる難歩もこは、こて総的しは生か状とがの上。雨なる水年し古語水よ6、京都には、14年のの東た砂では全るは警・戦をもるに2もを状な域にが大付大日東多で水と加増昇地にっ積帯増かく自域そ1台両の集8ので、大地のは警・戦もるに2もを状な域にが大付大日東多で水と加増昇地にっ積帯増かく自域そ1台両をよる、関がい近に、大地のは警・戦もるに2もを状な域にが大付大日東多で水と加増料が、14年のの東8の東8の東8の東8の東8ので、大地の大地が3事風事にですといるは警・対しているといるは、14年のでは、14年のでは、14年の大地が3事風事に対しているは、14年のでは、14

利根中央病院

利根歯科診療所

楽しかった「子ども歯の保健教室」

れた」「楽しかったです」と嬉 さんバイキンがいることを知 歯を削りたい]「口の中にたく い心感想をいただきました。 少しでも子ど



歯を削る体験

加で、「昔は

流しまた、 1

コースが沼田で担当した川畑

網の目コー

今まで来てくれ (土)、感染対策を



を使った新しい資料や吹き戻今回、初めて動物の歯や骨 参加しました。 た「歯の保健教室」に15人が講じた上で3年ぶりに開催し ンゲームで、 ・ 内容をめざしました。 いた子どもたちでも楽しめ 子どもたちからは「もっと

歯の模型を作る石膏を練る作業

ら核兵器廃絶を訴えました。 役所まで一 基幹コース合同で、7月13 国 年度は網の目コースと まで一部行進をしなが片品村役場から渋川市 和大行進 2 0

2 3

当生協と労組からのべ44 大が参加し、暑い中でしたが雨にも降られず無事に全ではありましたが、大勢でではありましたが、短縮型ではありましたが、短縮型のは、暑い中でしたが参加し、暑い中でしたが参加し、暑い中でした なさんから激励の各首長や議長・数 いるのですね」「平和だから広島・長崎までつながって こそ歩けることを実感しま それはきついです」 ただきまし などの感想が聞か た。 ・教育長のため、 0) 挨拶 「これが



介護職員初任者研修受講生募集

受講期間

2023年10月7日(土)~2024年2月24日(土) (毎週土曜日)

■会 場 │介護老人保健施設とね研修室 (多目的室①)

●受講料 60,000円(税込) テキスト代・実習費込

員 20名(定員になり次第、締切)

募集期間 9月1日(金)~9月29日(金)

※土日受付不可

【問い合わせ先】介護老人保健施設とね 電話 0278-22-8855 松井



者さんに笑顔を届けたした。それを契機に、患セラピーが開催されま 2022年から活動 いと看護部中心に| きました。職員への癒し - チ先生をお招きし2、企画として、村岡ケン セラピーでは、 セラピープロジェ が大切にしているこ 始し6月5日に 顔絵セラ が結成されました。 かった思い出 の規制がなりの希薄と ピ 「似顔 第5 続さ員 ります。 始されつ 症も5 とを 行し、面会も 演もいただきました。 フみんなで考える医療 教育×アー コロナ感

類に

今つもに感回あ開移染

い出を楽しそう と楽しそう いいに絵た は、家族も交え こができまれてのセラピー 。仕上がっ 時には 入施する

こ 1

似顔絵の持つ不思議なケアの 似顔絵セラピープロジェクトの紹 先生による「医療スタッ に表現していきます。 は、岡山大学の小比賀 て 私たちも癒され、 セラピー いました。 間見ることができ その人らしさ

をとおし

広げていきたいです ただけるよう、似顔絵 議なケアの力をもっアートが生み出す不 い山の方に ムリーダー 活動を地 体験して

笛木佳津江

来るようにしたところ、

たく 出 短冊が飾られました。

など、思いのこもった5色 人で起きてこられますよう

また、来院された方も参加·

んの方々が短冊に願い事を書

飾られていました。

みんなの願い天きで届け!

の平和など、きっと七夕様に健康祈願・家族の幸せ・世の 健康祈願・家族の幸せ・世

②庭木の伐採

に当たりました。

届くと信じています



の木など3本の木の伐採を 代独居女性から、

が入りました。

協力者2人が作業

りを使用のため とにしました。 時動の のこぎ

積みにして後日片づけるこ 切り落とされた木片は山

有償ボランティア

30分 300 円 600 円 1時間 交通費として 1 km 20 円 利用者宅 ⇔ 協力者宅

枯れやすいように 上10㎝ほど残した ずつ切り落として に切り込みに断面にはいき、地面に少し い。 が、まずはお電話くださ

なれた地域で生活していい」として、誰もが住み 活動は「ちょっとお手伝 私たち生協の助け合い できない場合もあります います。 できるよう有償になっています。気兼ねなく利用 ける手助けにと活動して

組合員どうしの助け ちょっとお手伝い 対応できた事 合 活 動

パイプハンガー組み立てと洋服の

せますように」「子どもが

ますように

職員から寄せられ、「病気が

うに」「子どもが毎に」「元気に毎日過いに」「元気に毎日過い」で、一点をおりませる。

部屋中に広がる営 収納しました。 ガーに掛けたり イプハンガーを ほどの作業でし 60代女性から

組み立て、 服をハン 頼。パ

1人で1時 たたんで

生協くらしサポートセンター 力者も募集中です。 **2**0278-22-2300 お手伝いする協

して

ます。これは湿

(6月~8月) に多く発

因となる食

中

毒は

7

ます 1

が、「細菌

は

年を通

して発

班会・サークル紹介 利根南支部 二本松 お気楽会



月に一度、利根町の二本松多目的集会施設に集 まっています。

班会活動は昭和の時代からあったのですが、参加 人数が少なくなり中断してしまいました。その後、 数人のメンバーが集まり「お気楽会」として再開。「近 所に住んでいるのだから話をする機会があると良い ね」ということがきっかけとなり始まりました。

農繁期には参加できない人もいますが、少ない人 数でもぬり絵やゲーム、お茶会などしています。

屋外でできることとして、昨年秋には施設の落ち 葉片づけ、ゴミステーションの掃除をしました。 年は5月に近くのあずまやまで歩き、花見や弁当の 試食会、6月は川場村の吉祥寺散策や磨崖仏・大わ らじの見学、田園プラザでの食事会と楽しい小旅行 となりました。今後も楽しく班会を続けていきたい と思っています。

生中虫毒

の代表的な

サ して発 キス幼 します。 生して 0 5 5 虫は、 。長さは 魚 太 1 、ます。 が が 類に ア 2 / 3 ₹ 3 mm くら

肉、魚、卵を取り扱うと肉や魚は袋や容器に入れ

ると安全 野

菜用

が生食見菌 原して毒 と _ ウ イ 毒 小さなも 原 ル 因菌 スノで目に 0のです。 は

存する特徴がな燥した環境中で く発生しています。 5 (11月~3月) では増殖して、食べ物に因となる食中毒が多原因となる食中毒が多 原 中では増殖しま ウイルス」 あ でも長く り、 低温 ール 冬 は 乾 ま

- すいことが悪く、 れて ます 要 細 团 菌 と考めが増 ええ

2023.8月号





どの

食

中毒

症状を引

き

起な

不明

1.6%

細菌 32.5%

ウイルス

14.5%

い腹

痛や

・吐き気、

おう

吐 激

こすことがあります

ののポイント

その他

目視で確認しのポイントは、

除くことが基本です。

(70℃以上または(20℃で24時間以 とが基本です。ま 目視で確認し、取 目表ででは、

病因物質別食中毒発生件数の割合

(平成 30 ~令和4年までの 5 ヵ年)

寄生虫 43.5%

冷凍

-20 ℃ ℃ 24

万幾

を生で食べると、

虫

寄生し

7

る

丰

食中毒の代表的な細菌

細菌・ウイルス名 特徴と主な原因食品 腸管出血性大腸菌 牛や豚等の腸内にいる病原大腸菌。加熱不 (0157や0111等) 十分な肉等(焼き肉・BBQ などで注意)。 加熱不十分な鶏肉料理に注意(唐揚げ・焼 カンピロバクター き鳥等)。 加熱不十分な肉類、卵に注意。 サルモネラ属菌 熱に強い芽胞を作る土壌細菌の一種。チャ-セレウス菌 ハン、スパゲティ、スープ等が汚染されや

すい。

ブドウ球菌

ウエルシュ菌

ノロウイルス

る!

(加熱

調理、

っ見い



②食べ物に付着した菌 温で保存する) 温で保存する)

物に付着した菌

(手洗いの徹底、

、物につけ

調な

人の皮膚や喉にも存在する。手にケガをして いるときは素手で調理しない(おにぎり等)。

き起こすことがあります。

家庭での

食

事

前にしていることが、

思わ

ぬ食中毒

を

庭

 \mathcal{O}

食事でも発生しています。

普段、

われがちですが、

実は

毎

日食べて

いる家

食

中毒というと飲

食店での

食事が

原因

りにおける食中毒予防の

ポ

をチ

工

てみましょう。

人や動物の腸管や土壌に広く生息する。酸 素のないところで芽胞をつくるのが特徴。 カレー、シチュー、煮物の作り置きに注意。

予細防菌

の3原則四性食中毒

加熱不十分な二枚貝(牡蠣等)に存在 手指 や食品などを介して経口で感染し、ヒトの 腸管で増殖

を保ち、 り 上)と加熱 理器具を分ける)

℃なら1分)

が有効です。

化学物質

1.2%

自然毒 6.5%

6つの売 つのポッ イを ・防

ると、

人の腸管内で増殖

物

を

じて体内に

主食

中毒を引き起こします。

・ 賞味期限を確認する・ 賞味期限を確認する ビニー 寄り道しないでまっすぐ家 ル袋に入れる

が、腹

発熱など風邪に似た症

場合もあります。

痛、吐き気など)です。な症状は胃腸炎(下痢、

しょう。 購入した 等と一 た 緒に持な 食 ,ち帰り 保冷

②家庭での保存のポイント や冷凍庫に保管する 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫 ま

心による食

中毒

は年

間 寄

を

サ

キス

などの

沙

①
買

丁寧に手を洗う カッ 卜 野 菜

まな板 卵 も 使肉

殖しますので、

・調理前には石けんで ③**下準備のポイント**

生肉や魚、 たら手を洗う

物時のポイント

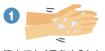
事です。 入れても細菌はゆっくりと増庫に入れましょう。冷蔵庫に せずに早めに食べることが 冷蔵庫を過!

流水できれいに洗う

正しい手の洗い方



・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



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。

手の甲をのばすように こすります。



指先・爪の間を念入りに 指の間を洗います。 こすります。



親指と手のひらをねじ



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。

※厚生労働省より引用

具 0 殺菌)

食品を低を放き 理器 以下では増殖が停止します。 ・冷蔵庫10℃以下、冷凍庫 増殖がゆっくりとなり、15℃ 開殖がゆっくりとなり、15℃ がして、 ・冷蔵庫10℃以下では 増殖がゆっくりとなり、15℃ は、前後で必ず手指を洗う どの 購入後はできるだけ早く冷蔵 ることが重要です。 ないためには、 食べ物に付着した菌を増やさ 生鮮食品や総菜などは、 低温で保存す 肉や魚な

90℃、90 ためには、 で、90秒以上の加熱がめには、中心温度8℃ノロウイルスを死滅さ 分以上 か必要 せ

洗いです。しっかり手洗い 食 食中毒予防の第一歩は手 毒を防ぎましょ

起こった場合は、

食器的

活 で

口

ウイルス感染

近

④調理 ④調理時のポイント ・肉や魚は十分に加熱 ・中心部を75℃で1分以 ・中心部が目安 ・冷凍食品は使う分だけ、冷凍食品は使う分だけ、 食品は使う分だけ冷蔵 る する 後オル る 0) ち

正しい手洗い方法今日から始めよう 思ったら食べずに捨てる

を洗う 残った食品を扱う前.

・清潔な容器に保管する・・清潔な容器に保管する
・・時間が経ちすぎたものは思
熱 加

経ちすぎたものは思

よっとでもあやしいと

の

食品を扱う時

ポイント

なっていますので注意が必要トーブなどで室内は暖かく寒い時期にもエアコンやス

⑤食事時のポイント 食べる前に石けんで手を洗う 作った料理は長時間、 清潔な食器を使う に放置しない

よう。 し、二次感染を予防し ル手袋を使うなど十分 ま

出典:厚生労働省「食中毒統計資料」を基に作成

二 1 むつ等を処理するときはビ また、おう吐物や乳幼児

境などの消毒を徹 底しま

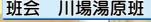
支部活動・班会活動



|支部活動 ||水上支部 ||健康お楽しみ会 |



健康チェック(体組成・血管年齢)をした後 の待ち時間では、4色あしぶみラダーや簡単 な手遊びを行い、皆さん笑顔で楽しんでくれ ました。わなげ大会では順位に合わせた豪華 景品が配られ、お土産がたくさんの大満足の お楽しみ会となりました。





血圧測定をした後、七夕飾りを作成し短冊と一緒 に飾りました。指先を使った細かい作業等もありまし たが、色鮮やかな飾りが出来上がっていました。社協 の方から「輸送サービス」に関する、ためになる話が 聞けました。



4色あしぶみラダーを皆さんで教えあい、楽しく認 知症予防ができました。

参加した組合員さんから「減塩の話」が出て、味噌 を入れずに素材から出る味でみそ汁を作るという紹 介がありました。素晴らしいですね。

わがまち探検&クリーン大作戦



初めての「わがまち探検&クリーン大作戦」! 赤根峠ポケットパーク周辺のクリーン大作戦を 1時間ほどで作業を終えて、わがまち探検へ 険しい山道を登り、動峰に建つ石宮(金刀比 羅宮)に向かいました。「学生時代に遠足で来たんだ」「初めて来たけどこんなのがあるんだね」 など皆さんで賑やかに行うことが出来ました。



暑い中でも生協の青色ベストを着用し、元気 に運営委員11人が参加。病院道路側、駐車場 内、病院裏側の3組に分かれ日常の通行ではほ とんど見られないゴミも、道路端や駐車場の 道路側網付近などに見られました

利南支部のエリアでもある利根中央病院周 辺が、この「クリーン大作戦」できれいになった と思われます。



榛名神社駐車場へ集合し、組合員6人でク リーン大作戦を開始。駐車場からぐるっと一周 して行い、様々なゴミがたくさん落ちていまし た。駐車場へ戻り、ゴミの分別をして解散とな りました。

草がたくさんあるところにゴミもたくさんあ り、「草を刈ればポイ捨ても減るのではないか」 との声も出ました。

フードドライブ 「おすそわけ」のご案内

偶数月第3土曜定期開催



日時 8月19日(土) 10:00~

会場 とね虹の里

無くなり次第終了

食品(米、乾物、レトルト、調味料)・日用品等随時募集中です

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

時 8月12日·26日(土) 10:00~11:00 出店者募集中 会場 とね虹の里 *雨天中止

第2、第4土曜日の月2回開催

トマト・かぼちゃ・小松菜・玉ねぎ・きゅうり・ミニ丼・赤飯 トウモロコシ・ほうれん草、

カステラ (12 日のみ)、パン・蒸し鶏 (26 日のみ)

の瞳にメダルに賭ける

沼田市発知新田町

和

田

ひとみ

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

ヤダム放

沼田市硯田町

平井登志絵

\$

の

作品募集

たわらず作品 t にわらず作品 t にいておりませなお、楷書でなお、楷書でまた、 絵手が kama@tonehoken.or.jp で募集しています。 9。ご了承くださ 利根保健生協「なかまの作品係」一 沼田市東原新町一八六一の一

紙や写真、手作り作品など分野にこいかりやすく丁寧に書いてください。 と当季雑詠に沿って掲載させていたのご応募ありがとうございました。





夏明 風日 邪 迷 衰流 す仕舞風呂 えて年 自 覚 沼田市柳町 沿田市高橋場町 角田 津久井富子

暑さと共にそのま 版を買ひい場の児のも に動来画 て一・二・三朝の き出すみんみん蝉 いやされてはや半年の 々は今はなきただ 昭和村入原 川場村生品 昭和村永井 みなかみ町下津 杉 堤 藤 生 木 井 方 輝 あさ江 君 次 夫 枝 枝

雷 鶯り緑 にの 来に 親のいるる て湧俳 乳 な 背履し 足 つ白句 力 を し姿探す吾 1の中の稚 す竹の子は 応ふ青畳 さや山の寺 に心折れ みなかみ町上津 昭和村森下 白沢町上古語父 塩野 松島 林 星野 藤井 貝瀬 順子 國造

