



### 利根歯科診療所

## 楽しかった「子ども歯の保健教室」

7月1日(土)、感染対策を講じた上で3年ぶりに開催した「歯の保健教室」に15人が参加しました。

今回、初めて動物の歯や骨を使った新しい資料や吹き戻しゲームで、今まで来てくれていた子どもたちでも楽しめる内容をめざしました。

子どもたちからは「もつと歯を削りたい」「口の中にたくさんバイキンがいることを知れた」「楽しかったです」と嬉しい感想をいただきました。

来年以降も、少しでも子どもたちに歯について関心を持ってもらえるような企画を検討していきます。



歯を削る体験



歯の模型を作る石膏を練る作業

### 利根中央病院

## 似顔絵セラピープロジェクトの紹介 似顔絵の持つ不思議なケアの力



コロナ禍が続き、職員間のつながりの希薄さや日常生活の規制が続きました。職員への癒しの企画として、村岡ケンイチ先生をお招きし2021年12月に似顔絵セラピーが開催されました。それを契機に、患者さんに笑顔をお届けしたいと看護部中心に「似顔絵セラピープロジェクト」が結成されました。

2022年から活動を開始し6月5日に第5回似顔絵セラピーを開催しました。

セラピーでは、患者さんが大切にしていること、楽しかった思い出などを語っていただき、対



菅木佳津江

話をとおして一枚の絵に表現していきます。今回は、岡山大学の小比賀先生による「医療スタッフフみなで考える医療(教育×アート)」のご講演もいただきました。

コロナ感染症も5類に移行し、面会も開始されつつあります。今回は、家族も交えてのセラピーを実施することができました。仕上がった絵をながら思い出を語りあい、時には涙す

るなど「その人らしさ」を垣間見ることができ、私たちも癒され、元気をもらいました。

アートが生み出す不思議なケアの力をもっと沢山の方に体験していただけるよう、似顔絵セラピー活動を地域に広げていきたいです。

(チームリーダー)

### 利根中央病院

## みんなの願い天まで届け!



当院では今年も正面玄関エントランスホールに七夕飾りを設置しました。短冊は入院患者様や職員から寄せられ、「病気が治りますように」「元気が毎日過ごせますように」「子どもが毎朝一人で起きてこられますように」など、思いのこもった5色の短冊が飾られました。

また、来院された方も参加出来るようにしたところ、たくさんの方々が短冊に願い事を書き、飾られていました。

健康祈願・家族の幸せ・世の中の平和など、きつと七夕様に願いが届くと信じています。

## 国民平和大行進2023 4年ぶりの行進にのべ44人

今年度は網の目コースと基幹コース合同で、7月13日(木)、片品村役場から渋川市役所まで一部行進をしながら核兵器廃絶を訴えました。

当生協と労組からのべ44人が参加し、暑い中でしたが雨にも降られず無事に全員が完歩しました。短縮型ではありましたが、大勢で行進ができたのは4年ぶりとなりました。ほとんどの方が初めての参加で、「昔は全部歩いていたんですか。合流しました。」

それはきついです」「これが広島・長崎までつながっているのですね」「平和だからこそ歩けることを実感しました」などの感想が聞かれました。

片品村・沼田市・昭和村の各首長や議長・教育長のみなさんから激励の挨拶をいただきました。

また、網の目コースでは他団体が担当した川場とみなかみコースが沼田市役所で合流しました。



### 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

#### 定員

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

### ②庭木の伐採



80代独居女性から、つげの木など3本の木の伐採を頼まれ、協力者2人が作業に当たりました。

手際よく上から順に少しずつ切り落としていき、地上10cmほど残した断面には枯れやすいように切り込みが入りました。

切り落とされた木片は山積みにして後日片づけることにしました。電動のこぎりを使用するため1時間ほどで終了しました。

### ①パイプハンガー組み立てと洋服の片づけ 「ちょっとお手伝い」 対応できた事例



60代女性からの依頼。パイプハンガーを組み立て、部屋中に広がる洋服をハンガーに掛けたり、たたんで収納しました。1人で1時間ほどの作業でした。

| 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   |      |

私たち生協の助け合い活動は「ちょっとお手伝い」として、誰もが住みなれた地域で生活している手助けにと活動しています。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もあります。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

2023. 8月号  
医療相談室

# 食中毒を防ぐポイント!



利根中央病院  
管理栄養士  
櫻井 万幾

食中毒というと飲食店での食事が原因と思われがちですが、実は毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。家庭での食事作りにおける食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

## 食中毒とは?

食中毒の原因菌は「細菌」と「ウイルス」で目に見えない小さなものです。食中毒は1年を通して発生していますが、「細菌」が原因となる食中毒は夏場(6月~8月)に多く発生しています。これは湿度の中で増殖しませんが、

や気温が高く、細菌が増えやすいことが要因と考えられています。

「ウイルス」は低温や乾燥した環境中でも長く生存する特徴があり、冬場(11月~3月)はウイルスが原因となる食中毒が多く発生しています。食べ物の中には増殖しませんが、

## 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(O157やO111等) | 牛や豚等の腸内にいる病原大腸菌。加熱不十分な肉等(焼き肉・BBQなどで注意)。                    |
| カンピロバクター             | 加熱不十分な鶏肉料理に注意(唐揚げ・焼き鳥等)。                                   |
| サルモネラ属菌              | 加熱不十分な肉類、卵に注意。   |
| セレウス菌                | 熱に強い芽胞を作る土壌細菌の一種。チャーハン、スパゲティ、スープ等が汚染されやすい。                 |
| ブドウ球菌                | 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)。                  |
| ウエルシュ菌               | 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。 |
| ノロウイルス               | 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。              |

## 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。今年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。

食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。主な症状は胃腸炎(下痢、腹痛、吐き気など)ですが、発熱など風邪に似た症状の場合もあります。

## 食中毒の代表的な寄生虫(アニサキス)

アニサキスなどの寄生虫による食中毒は年間を通して発生しています。アニサキス幼虫は、魚介類に寄生します。長さは2~3cm、幅は0.5~1mmくらいで、白色の少し太い糸の

ように見えます。アニサキス幼虫が寄生している魚介類を生で食べると、激しい腹痛や吐き気、おう吐などの食中毒症状を引き起こすことがあります。

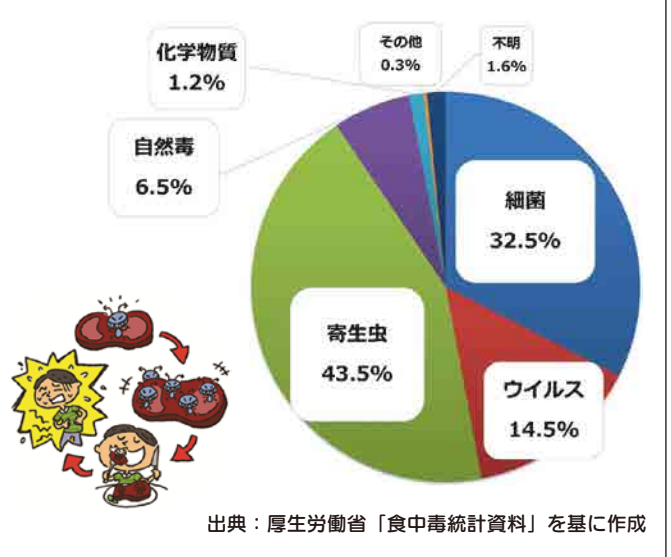
## 細菌性食中毒予防の3原則

- ① 細菌を食べ物につけない! (手洗いの徹底、調理器具を分ける)
- ② 食べ物に付着した菌を増やさない! (食品を低温で保存する)
- ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける! (加熱調理、調理器具の殺菌)

## 食中毒を防ぐ6つのポイント

- ① 買い物時のポイント
  - 賞味期限を確認する
  - 肉や魚などの生鮮食品は最後に買う
  - 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
  - 寄り道しないでまっすぐ家に帰る
  - 購入した食品は、保冷剤(氷)等と一緒に持ち帰りましょう。
- ② 家庭での保存のポイント
  - 持ち帰ったらずに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
  - 肉や魚は袋や容器に入れる
  - 肉、魚、卵を取り扱うとき
- ③ 下準備のポイント
  - 調理前には石けんで丁寧に手を洗う
  - 野菜などの食材は流水できれいに洗う(カット野菜もよく洗う)
  - 生肉や魚、卵を触った手を洗う
  - 包丁やまな板は肉、魚、野菜用に使い分けると安全

## 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カ年)



## 正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
- 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
- ① 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。
  - ② 手の甲をのばすようにこすります。
  - ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
  - ④ 指の間を洗います。
  - ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
  - ⑥ 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。

## 今日から始めよう正しい手洗い方法

食中毒予防の第一歩は手洗いです。しっかり手洗いをし、食中毒を防ぎましょう。

※厚生労働省より引用

# 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。

## 班会 川場湯原班



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。

## 班会 高山判形班



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

## 高山支部



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があるんだね」など皆さんで賑やかに行くことが出来ました。

## 利南支部



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ます。

## 沼田西支部



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、「草を刈ればゴミ捨ても減るのではないか」との声も出ました。

**フードライブ 「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

**生協 ハート市** 新鮮野菜が安い

**日時** 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

**販売予定** 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)

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

## なかまの作品

**俳句**

万緑に湧く白雲やダム放流 沼田市磯町 平井登志絵  
 帰り来てなつかし姿探す吾 沼田市栗町 松島 光江  
 老鶯のゐるしずけさや山の寺 沼田市栗町 貝瀬 久代  
 爆雷に靴履く前に心折れ 沼田市薄根町 塩野 國造  
 一年で親の背をこす竹の子は 泉町土壘 藤井 平一  
 新涼や授乳カバーの中の稚 沼和村森下 星野 順子  
 一服の素足に応ふ青畳 みなみ町津津 林 明男

**短歌**

開催の中止唱へる人の瞳にメダルに賭ける 沼田市発新田町 和田 ひとみ  
 君有りき過ぎた日々は今ほなきただ 沼田市生品 生 方次枝  
 うすれゆく陽炎のよう 川場村生品 生 方次枝  
 甥の児の動画の声にいやされてはや半年の 昭和村永井 藤井 君枝  
 服を買ひに来 昭和村永井 藤井 君枝  
 雨止みてたちまち鳴き出すみんみん蝉 昭和村入原 堤 あさ江  
 暑さと共にその声高し 昭和村入原 堤 あさ江  
 胸張って腕を伸ばして一・二・三朝の みなみ町下津 杉 木輝夫  
 体操おいらの命 みなみ町下津 杉 木輝夫

**川柳**

明日へと迷いを流す仕舞風呂 沼市高島町 角田 千里  
 夏風邪や痩せ衰えて年自覚 沼田市柳町 津久井富子

**夕立**

沼田市鍛冶町 宮野入博子(夢の会)

**「夕立」**

夕立 花ざかり 沼田市町田町 桑原 信子(夢の会)

今月は37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」