

利根保健生協 2023年7月現勢

生協組合員	29,233人
出資金額	1,628,154,000円
平均出資金額	55,696円
理事33人 監事4人 総代206人 班長1,510人	

\*7月の新規加入組合員数は、56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 21,300 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



昨年度の地域訪問



楽しく脳トレでフレイル予防 (高山支部 判形サロン)

## 生協強化月間 9月9日～11月30日

**生協を知らせ、多様なつながりで  
居心地よくくらしらせるまちを**

今年度の生協強化月間は、コロナ禍の影響として、フレイルの進行が懸念されている中で、地域訪問や班会・サークル活動などの「つながる・つなげる」活動を発展させます。また、生協の事業と運動を通じて地域との絆をさらに強め、仲間ふやして「健康づくりにくらしの安心づくり」をすすめる月間とします。

### 支部でのとりくみ

地域訪問の基本ルールをもとに、すべての支部で連携職場と協力して地域訪問を行います。生協の事業と運動を知らせること、生協への要望・意見を聞くことを重視します。特に、組合員のみでの訪問時には、支部の活動や企画を知らせ、一緒に活動する仲間づくりをすすめます。

また、理事や支部運営委員が率先して、知り合いに声をかけて班会・サークル活動を開催し、フレイル・オーラルフレイル予防もすすめます。

### 加入・増資に協力を

新規加入や増資を訴えます。特に、若い世代や世帯複数加入を含めて個人加入をすすめます。

各事業所に特設窓口を開設し、患者様等へ積極的に新規加入や増資を訴えます。利根ひご覧ください。

### 事業所での特設窓口

多くの組合員へ生協強化月間をお知らせするため、月間チラシを作成しました。「利根の保健9月号」と一緒に全戸へ折り込みましたので、ぜひご覧ください。

### 生協全体でのとりくみ

中央病院では、9月11日から10月10日まで開設します。で、ご協力をお願いします。

### 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。

連絡先 生協本部 出資金担当  
☎0278-22-6060

- 月～金 9:00～16:30
- 土 9:00～12:00

### 地域訪問の基本ルール

- ①事前に「地域訪問の案内」を配布し、訪問先に主旨を伝えます。
- ②コロナウイルス感染対策を徹底します。
  - 体調不良時の参加は見合わせ、参加者はマスクを着用します。
  - 事前事後の手洗いを徹底し、訪問中は携帯用アルコール消毒液を持参して活用します。
  - 訪問者数は組合員・職員の2人を基本に(最大3人まで)、訪問時間は10分以内とします。

### 生協強化月間「スタート集会」

日時 9月9日(土) 13:30～15:30  
会場 昭和村公民館

参加者に  
長息生活(吹き戻し)  
プレゼント

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 中澤 桂一郎 所長
- 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ーまで ☎0278-22-2300  
\*感染防止対策を徹底して開催します。マスクの着用をお願いします。

**あぜ道** 桜町半周30分の早朝ウォーキングも毎日同じ道を歩いていると、花や木を通して季節の移り変わりを感ずる事が多い▼NHK朝のテレビ小説「らんまん」の植物学者牧野富太郎博士の植物採集へのあくなき追求姿勢も大いに刺激になる。人頭大の大きな白い花の「アナベル(アジサイの一種)」が城堀川緑地(国道120号線沿い)で目立っている。真夏になり花の最盛期を過ぎたのか白色にやや色褪せが目立つのと花の重さで茎が曲がっている。「実る程頭の下がる稲穂かな」の通りで人の成長もこうあらねば・・・と日常の姿勢を考えさせられる▼高橋場の通りに入るると靴屋の跡地と目立つ位広い田んぼ2枚に人の背の高さの「背高(セイタカ)泡立草(アワダチソウ)」が群落を作っている。北アメリカ原産の帰化植物であり、荒地や耕作放棄地、植生の破壊された場所に侵入、繁殖し大群落を作る。「田園正荒れなんとす・・」の詩を思い起こす▼アナベルも背高泡立草も共に葉草の役割もあると文献にあるがむしろ将来の日本の空地や中山間地域の姿と考えさせられる▼市民生活に眼を転じると平屋の市営住宅の空き室の高齢者の多い事、水田耕作の手が廻らない事を考えれば形成する事も納得がいり、将来の中山間地域の有り様、農業後継者の不足等は人口減、高齢化社会の日本の未来の姿を想像させる。(老健施設長・都築)

### 高校生 医師・多職種体験

7月21日、8月1日、8日の3日間で高校生医師・多職種体験が開催され、11人が参加しました。

医師・多職種の協力で病理室及び検査室・薬剤室・リハビリ室の業務見学や手術室見学と縫合体験・研修医による採血レクチャー・救急外来見学など医師の業務だけでなく様々な職種の働き方を知ることができました。その中でも「人形の腕を使っていた採血レクチャーはとても貴重な体験ができた」「医療現場で活躍している研修医の先生との対話は医師を目指すことへの学びが多かった」と、満足度の高い医師・多職種体験となったようです。

### 高校生 看護体験に28人

7月22日、29日、8月12日、高校生看護体験を行いました。主に利根沼田・渋川地域の高校から28人の参加がありました。

コロナ感染症に配慮し、患者さんとの触れ合いは出来ませんでした。手術室やHCU病棟、産婦人科病棟の見学をしました。また実技体験として、聴診器を用いて肺や心臓の音を聞いたり、点滴の速度調整を行ったりしました。

看護師から看護学校への受験対策や学校生活について聞く場面では真剣に耳を傾けていました。お揃いのユニフォームに身を包み気恥ずかしそうにしている姿が印象に残りました。今回の体験をきっかけに、将来はぜひ看護学校へ入学し夢を叶えて欲しいと思います。



手術前の手洗いを体験



手術室を見学



手術室 縫合体験



採血レクチャー

### 「いい歯の日」作品コンクール

○よく噛めば味、唾、機能がパワーアップ  
○ハミガキで脳、血液がリフレッシュ

11月8日は「いい歯の日」です。組合員の皆さまと歯と口の健康について考える企画として本年もコンクールを実施します。お口に關する標語や川柳、作品などオリジナルティあふれる作品をお待ちしております。

参加賞を含め素敵な景品を用意していますので、ふるって応募ください。

**応募資格** 全組合員

**募集要項** 作品のテーマは「歯や口に関すること」としますが、絵、彫刻、標語、川柳など内容は問いません。歯に關する事を自由に表現してください。応募用紙の裏面がぬり絵になっています。気軽に参加を!

**応募締切日** 10月下旬

**応募・問い合わせ先** 利根歯科診療所・生協みなかみ歯科 組織委員会 いい歯の日コンクール係

### どんぐり保育園 夏まつり アンパンマン神輿に大喜び

今年の夏は異常気象で、猛暑を通りこして酷暑となりました。身体が小さい子ども達も水分補給をこまめにとり、また水遊びやプール遊びをして暑さを凌いでいます。

7月28日は、どんぐり保育園の夏まつりでした。数日前から、園内に提灯や手作りのお神輿を飾り、お祭りに向けて雰囲気づくりをしました。

子ども達も「まだかな?」と楽しみにしていました。曲に合わせて2歳児がアンパンマンの神輿で登場すると、小さい子ども「担ぎたい!」といたり手をパチパチして応援したりと様々でした。

ヨーヨー釣りや手作りお面を貰い、どの子ども嬉しそうでした。かき氷の機械が動き出すと、「早く食べた」と待ちきれない様子でした。

子どもたちの喜んでる顔を見ると、暑さや準備の大変さも疲れも吹き飛びますね!



### 介護職員初任者研修受講生募集

高齢化が進むなか、介護職員は日本全国で必要とされており、活躍の場もさまざまです。個人宅への訪問介護や、入所施設(老健)や通所施設(デイサービス)、有料老人ホーム、グループホームなど、居住系介護のほか、ボランティアやご家族の介護にも活かすことができます。

**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)

**内容** 講義と演習 (土曜日 120時間) + 実習 (平日 15時間)

**取得資格** 「介護職員初任者研修修了」

**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

**【前回受講生の声】**

- ・介護は未経験だったため、とても心配でしたが丁寧に教えていただき、分かりやすかったです。
- ・研修が毎週土曜日のため、働きながら受講修了することができました。

車いすの扱いを学ぶ



### 原水爆禁止2023年 世界大会に参加して

8月7日、8日(台風のため一日短縮)と長崎で開催。群馬代表団26人の一人として参加しました。

日本政府の核兵器禁止条約参加が強く叫ばれる中で、核戦争などによる人類の終末時計は90秒となりました。私は「原発ゼロをめざして」の分科会に参加しましたが、核兵器も原発もなくすしかないと思えて強く思いました。

平和公園「祈りの塔」にはたくさんさんの折り鶴が飾られ(6月に一部が燃やされる事件があった)、平和を願う多くの

人々の声が、静かにセミたちの鳴き声と重なって聞こえてくるようでした。

(理事會 平和・社保委員 生方博)



### 「医療・介護の懇談会」おしらせ

**日時** 11月11日(土) 14:00~15:30

**場所** 利根中央病院 2階研修室

**テーマ** 「脳神経外科疾患から介護が必要になる 具体的な事例とその特徴や予防策(仮)」

講師: 河内英行 副院長 (利根中央病院 脳神経外科部長)

2023. 9月号  
医療相談室

# フレイルチェックを してみよう



利根中央病院  
理学療法士  
七五三木 史拓

国の政策の中でもフレイル予防は重視されていいて、市町村の介護予防事業でフレイルの予防に関連する事業が増えてきています。今回はフレイルとは何かを知ってもらおうと、読んでいただける皆様にご自身でフレイルチェックができる機会となれば幸いです。

## はじめに

人生100年時代と言われる今、少しでも長く要介護状態にならないようにする、いわゆる健康寿命の延伸が求められています。その中で、要介護状態の一步手前を表す、「フレイル」という考え方が注目

## フレイルとは

日本語訳で「虚弱」を意味する言葉であり、筋力低下などの身体的・精神的・社会的の3つに分類されています。原因はそれぞれ異なりますが、筋肉量が減少するサルコペニアを入口にして、図1に示すような悪循環に陥ってしまふことでフレイルが進行してしまう方が多いと言われています。フレイルは、健康な状態



私たちは6人で活動しています。年間計画を立て月に1回、第2金曜日に集まり、血圧測定や大腸がんチェック、血管年齢、骨密度、体組成チェックを実施しています。

1月は新年会を兼ねた食事会、4月はお花見で親睦を深めました。8月は自主で調理班会を行い、大盛況、12月は忘年会と年間行事づくりをしました。

みんな元気で大声で笑い、ゆっくりおしゃべりができる班会が大好きです。これからも笑いの絶えない班会になることを願います！

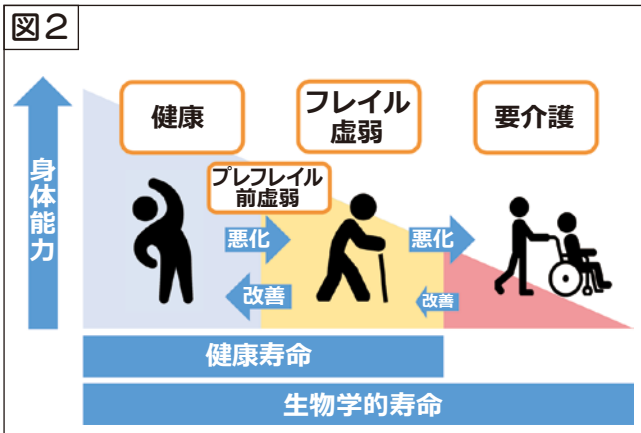
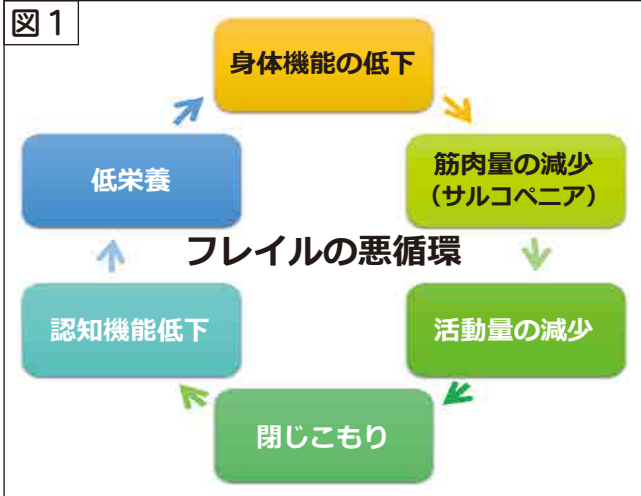


図1 図2 「理学療法ガイドライン フレイル2021」を参考に作成

「フレイルの概要を確認したところで、実際にフレイルのセルフチェックをしてみよう。セルフチェックにはいくつかの種類があります。今回は東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授が考案した「イレブンチェック」(表1)をご紹介します。

では、前述したフレイルの3つの分類についてみていきたいと思います。

## 3つの分類

①身体的フレイル  
筋力低下はもちろん体を動かすための機能が低下

②精神心理的フレイル  
明確な基準はありませんが、うつ症状や活力の低下、軽度認知障害(認知的フレイルとも言う)

③社会的フレイル  
社会的というものは、家族との交流はもちろん、自宅の外に出て他者との交流があるかという事を意味します。社会とのつながりが希

表1

## イレブンチェックでフレイルの兆候がないか確認しましょう!

それぞれの質問に対して、あてはまると思う方に○をつけて下さい。4、8、11の質問は「はい」「いいえ」が他の質問と逆になっているので注意してください。

質問	はい	いいえ
1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
2 野菜料理と主菜(お肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
3 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

右枠の赤い欄についた○が… 3~4個 プレフレイルの可能性  
5個以上 フレイルの可能性

予防のために  
セルフチェックの結果はいかがでしたか? 赤い欄にいくつ○が付きましたか? 前述した通り、フレイルは早期発見・早期対応が重要です。市町村でも介護予防事業で体力測定会が開催されていますし、当生協でもまちかど健康チェックで握力や足指力などのチェックをすることが可能です。定期的にフレイルになっていないかをチェックし、心配な方は、市町村で開催している介護予防事業や、当生協で開催している班会に参加してみたいかがでしょうか。

# わがまち探検&クリーン大作戦

須川支部



たくさんの方が参加し、景色を見ながらゴミを拾いウォーキングを楽しみました。ウォーキング中には普段あまり立ち寄らない熊野神社で少し涼み、暑い中でもしっかりと水分補給をしながら行えました。

白沢支部



下古語父集会所で支部長の挨拶から始まり、すぐ裏にある村指定重要文化財の諏訪神社舞殿周辺のゴミ拾いを行い、神社を参拝。また、境内にある「宝篋印塔」を見学、支部長が資料をもとに説明してくれました。

# ★ 班会・サークル活動 ★

沼田中サークル・木曜の会



いつもは卓球ですが、夏場は暑いので変更して今日は保健師さんの指導のもと福老体操です。いつも増して力がはいりました。足上げで腹筋が鍛えられます。この後、ポッチャを楽しみました。

# まちかど健康チェック

薄根支部



朝からの雨天で心配でしたが、準備中に雨も弱まり支部から9人、連携職場から2人、学生1人の参加と事務局で健康チェックを開始しました。買い物ついでに測定して下さる方が多く、支部の知り合いの方もたくさんいて総勢35人の方へ健康チェックをすることができました。

沼田西支部



支部の7人と連携職場の職員、清水町・榛名町保健推進委員にご協力いただき下町住民センターでまちかど健康チェックを開催。予定時間よりも前に「こんにちは」と地域の方が次々にいらしてくれ、30人の方が健康チェックを楽しんでくれました。

昭東東サークル・昭東東ゲートボールクラブ



酷暑が続き、涼しい部屋にこもりがちですが、みんなで週に3回集まって元気に体を動かしています。10~15人の参加者で和気あいあいと楽しみながら続けているサークルです。

# フードドライブ 「おすそわけ」のお知らせ

日時 10月21日(土)

10:00~無くなり次第終了

会場 とね虹の里 雨天決行

食品(米、乾物、缶詰、レトルト、調味料)日用品(洗剤、タオル)等

随時募集中です。\*詳細は下記へお問い合わせください。

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

ご家庭で余っている食材や、生活用品などが地域の方々への支援となります。フードドライブ活動へのご理解、ご協力、ご支援をお願いいたします。

# 生協 ハート市 新鮮野菜が安い

第2、第4土曜日の月2回開催

日時 9月9日・23日(土) 10:00~11:00

会場 とね虹の里 \*雨天中止

販売予定 トマト・玉ねぎ・かぼちゃ・パン・小松菜・ゴーヤ  
トウモロコシ・ほうれん草・にんじん  
ミニ丼・赤飯・カステラ(9日のみ)・蒸し鶏(23日のみ)

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

# LINE公式 アカウント

友達募集中!!

利根保健生協の取り組みやイベント情報などを発信しています。



# なかまの作品

## 俳句

夕風や咲き通しおり鉢の薔薇 沼田市新町 須藤 薫

祭りの夜や揃いの浴衣で涼やかな 沼田文庫町 狩野 章子

夏木立牧水しのぶ峠カフェ 沼田市横町 宮田 君子

夕空を風に吹かれて糸とんぼ 沼田市柳町 櫛淵かりな

蔵の戸のめっぽう重き終戦日 沼田市森下 真下 章子

アキアカネ残月と帰ろう朝歩き 沼田みよ子 石田みよ子

向日葵が介護の庭に元氣くれ 沼田みよ子 林 道子

## 短歌

恙なく農に二人の五十年吾娘よりバラの 沼田村川額 倉沢 美代子

生花が届く 沼田村川額 倉沢 美代子

いかづちの気配に草取り終はらざり夏休みの 沼田村久保 林 千恵美

孫来るといふのに 沼田村久保 林 千恵美

セルフレジ機械言うまま操作して 沼田村久保 林 千恵美

支払額で物価高知る 沼田村久保 林 千恵美

野球には興味あらねど大谷の超人技に 沼田村久保 林 千恵美

度肝をぬかる 沼田村久保 林 千恵美

## 川柳

お祭りは段取り五分であとは酒 沼田市薄根町 大竹 美鶴

五類移行じわりじわりと第九波 沼田村久保 林 千恵美



「夕立」 沼田市佐山町 田村 武子(夢の会)

「夕立」 沼田市鍛冶町 小野瀬 悦子(夢の会)

「誤」 沼田市鍛冶町 宮野入 博子(夢の会)

8月号記載に誤りがありました。申し訳ありませんでした。

作品募集 今月は33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詠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。

作品募集 今月は33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詠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。