

利根保健生協 2023年12月現勢

生協組合員……………29,305人
 出資金額……………1,637,252,000円
 平均出資金額……………55,869円

理事33人 監事4人 総代206人 班長1,531人

*12月の新規加入組合員数は、57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

地域の安心をささえる 私たちの活動

私たち利根保健生協は、利根中央病院をはじめとする、医療・介護・福祉事業を行っている生活協同組合（COP）です。生協に加入した組合員と医療や介護の専門家（医師、看護師など）が協力して運営しています。

組合員は事業所の利用とともに、自主的に班やグループをつくり、健康づくりや助け合いの活動を行っています。

生協に加入する ときの出資金

皆さまからお預かりしている出資金は、利根保健生協の事業をおこなうための元手の一部です。新しい医療機器の購入や更新、通院支援事業など、ぜひ個人で加入しましょう。



助け合い活動（敷居スベリ張り替え）



温泉施設でまちかど健康チェック



小学校での手洗い教室



輪なげて健康班会

自主的な活動

生協では3人以上の仲間が集まり「班」を作って、組合員が主体の「健康班会」や「お楽しみ班会」を開催しています。ご近所さんやお友達、お知り合いが楽しく交流できる場所です。各種健康チェックが気軽に受けられ、無

地域での健康づくり活動

まちかど健康チェックは、温泉施設やスーパリーの場所をお借りして開催しています。その他、地域の運動会・文化祭などでも行っています。

また、医療者による学校での保健講話や手洗い教室など多彩な活動をしています。

各事業所の利用委員会

組合員の代表が各事業所の利用委員会へ参加し、より利用しやすくするため、運営に関して意見交換を定期的におこなっています。

組合員になって利用

組合員加入は、沼田市、利根郡、吾妻郡一円、旧赤城村、旧子持村に在住、または事業所に勤めている方が対象になります。

組合員になるには「加入申込書」に出資金を添えて、病院、各診療所、生協本部総務部へお申し込み下さい。出資金は一口千円から加入できますが、できれば5口以上でお願いしています。生協の事業所を利用する際は組合員になって利用しましょう。

料で機器も借りることができるようになっています。また、趣味を生かしたサークル活動も盛んに開催されており、生協の役員を通じてつながりづくりをしています。

利用のきまりとして、利用料金1時間600円、交通費1キロ20円（往復で計算）、利用時間は月曜日から金曜日9時～16時となっています。

○お問合せ先
 生協くらしサポートセンター
 ☎0278・22・2300

総代選挙公示

利根保健生活協同組合定款第44条、45条及び総代選挙規約に基づき、下記の通り総代選挙を公示します。

任期は2024年4月1日～2026年3月31日までの2年間です。

利根保健生活協同組合 理事長 大塚隆幸

定数 212人 立候補受付期間 2024年3月1日～3月15日

問合せ先 利根保健生活協同組合 生協本部(☎0278-22-2300)

区域	総代数	区域	総代数	区域	総代数	区域	総代数
沼田東	13	片品	13	薄根	13	須川	6
沼田中	6	川場	8	川田	7	新巻	8
沼田南	6	利南	14	高山	6	吾妻郡	1
沼田北	13	白沢	9	月夜野東	14	赤城・子持	1
池田	8	昭和東	8	月夜野西	11		
利根北	8	昭和南	8	水上	13		
利根南	5	沼田西	8	猿ヶ京	5		

第46回 組合員活動交流集会

日時：3月9日(土) 13:30～15:45

場所：ホテルベラヴィータ

講演「みんなで取り組もう！フレイル予防」(仮)

講師：利根中央病院 リハビリ室 理学療法士 七五三木 史拓氏

☆笑いヨガ、組合員による活動報告など

※参加希望の方は、各支部役員または生協くらしサポートセンター(☎0278-22-2300)まで

マスクの着用をお願いします

当日出資金お預かり窓口を設けます

組合員どうしの助け合い

「蚊帳」はほとんど死語になつてしまつた。どうやら、今では「蚊帳」は幼いころから、松江市の山間部で育つたせいであらうである。▼私には、家で大広間に大きな蚊帳が張られ、ほのかに寝る。子供ながら夏休みの常で、帳に入るのが楽しい。▼蚊帳は、夏の間は閉めて寝る。▼蚊帳は、夏の間は閉めて寝る。▼蚊帳は、夏の間は閉めて寝る。

あせ道

職場の女性に、「蚊帳(かや)って知ってる？」と聞いてみた。「何ですか？それ？」と聞いたら、「蚊帳は幼いころから、松江市の山間部で育つたせいであらうである。▼私には、家で大広間に大きな蚊帳が張られ、ほのかに寝る。子供ながら夏休みの常で、帳に入るのが楽しい。▼蚊帳は、夏の間は閉めて寝る。▼蚊帳は、夏の間は閉めて寝る。」

令和6年 能登半島地震 DMA T隊出動



本部活動の様子

1月1日に発生した能登半島地震へのDMA T隊派遣要請を受け、利根中央病院として1月4日(医師1人、看護師2人、業務調整員2人)、1月7日(医師1人、看護師3人、業務調整員1人)を編成し、被災地に向け出動しました。

第1次隊・2次隊ともに特に被害が大きかった珠洲市の保健医療福祉調整本部へ派遣され、NGO、日赤救護班、等々が入り交じった混乱状態の本部活動となりました。

道中では七尾市を過ぎると道路の至る所に亀裂が入り、片側が崖崩れして



道路には大きな亀裂ができ、そこにはまって動けなくなった自動車も。周辺では作業にあたる人の姿が見られた。



組合員の皆さんに歯と口腔の健康について考えていただく企画として、今年度も「第3回いい歯の日作品コンクール」を開催しました。様々な世代からぬり絵・俳句・作品など54点の応募があり、それぞれ入賞作品を選考しました。たくさんのご応募ありがとうございました。

利根歯科診療所 「いい歯の日」作品コンクールに54点の応募

第8回似顔絵セラピー 開催予定・参加者募集

利根中央病院似顔絵セラピープロジェクトチーム

3月26日(火)に第8回似顔絵セラピーを開催予定です。今までは入院患者様を対象に開催していましたが、今回は組合員さんを対象とした似顔絵セラピーを開催します。当院スタッフがお話を聞かせていただいた後、似顔絵を描かせていただきます。セラピー時間(お話を聞かせていただく時間)は30分、1時間ほどになり、お渡しは郵送になります。夕方にもう一度来院していただける方は直接お渡しできます。

先着8人(人数に達し次第終了)となりますので、興味のある方はお早めにお申し込みをお願いいたします。

聞き取りが終わり次第終了となります。

【当日タイムスケジュール】

9:00 ~	利根中央病院 1階 組合員ホール 集合
9:15 ~	「似顔絵セラピーとは」
9:45 ~	休憩
10:00 ~	聞き取り

【お申し込み先】
生協くらしサポートセンター
☎0278-22-2300



長期住所不明組合員 名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項にもとづき、一定期間住所が不明の組合員について、名簿の整理(脱退手続き)を行います。対象者名簿は、利根保健生協の本部で閲覧できます。

名簿整理対象者
2022年12月1日以前に住所不明組合員として登録され、その後も不明である組合員。

名簿閲覧期間
2024年2月13日(火)~3月15日(金)

名簿整理の実施日
2024年3月31日(日)

※閲覧は組合員に限られます。希望する方は、組合員証の提示をお願いします。

閲覧名簿は期間終了後、破棄します。

※名簿整理による脱退手続き後に住所確認ができた方は、組合員として再加入の手続きを行います。

お問合せ先
利根保健生協 生協くらしサポートセンター
☎0278-22-2300



困った時は消費生活センターに相談してください。

消費者ホットライン 188

※最寄りの消費生活センターにつながる三桁の電話番号です。

点検商法に注意しましょう!!

群馬県消費生活センターからのお知らせ

点検商法とは、屋根や床下、給湯器などについて、高額な工事などを契約させる手口です。

「近所の工事の挨拶です」、「住宅の無料点検です」と訪ねてきて、点検した後に、「不具合があった、放置すると大変なことになる」と言って不安をあおり、契約を迫ります。

相談例

- 「給湯器の点検です」と突然訪問があった。不具合があるというので20万円の修理を受けたら、今度は別の箇所をまた20万円で交換する。
- 高額な工事などをその場で契約をせずに、一度家族や信頼できる業者に相談しましょう。
- 工事終了後でも、クリーニング・オフなどができる場合があります。

トラブルに遭わないために

- 突然訪ねてきた業者に簡単に住宅の点検をさせてはいけません。
- 高額の工事などをその場で契約をせずに、一度家族や信頼できる業者に相談しましょう。

〈秋の褒章〉黄綬褒章 (業務精励)

植栗美紀さん

特別養護老人ホーム「とね虹の里」介護福祉士

植栗さんは1999年より介護職に就き、「とね虹の里」には約5年前から勤務。長きにわたり業務に従事された功績が評価されました。

「多くの皆さんに支えられて、今日まで勤められています。特にとね虹の里の諸先輩や同僚には大変感謝しています。」と述べ、施設の利用者様が安心して暮らせるよう支援にあたっており、今後も引き続きその思いを持ってサポートしていきます」と述べられました。



2024. 2月号
医療相談室

放射線科について



利根中央病院
放射線科科長
山田 宏明

放射線科は、各種画像検査を行う放射線診断部門、がん等の病気を放射線を用いて治療する放射線治療部門、放射線同位元素(ラジオアイソトープ)を用いて画像検査・治療を行う核医学部門に大きく分かれています。

科業務の主役として活躍しています。当院では休日夜間も技師当直体制をとっており、救急患者様も24時間検査を行うことが出来ます。

●放射線診断医
撮影された画像を確認(読影)して、主治医へ報告書を作成します。緊急性の高い病気や、偶然存在した検査目的外のがん等、患者さんの体にある異常を見落とさないために主治医とダブルチェックを行います。

放射線治療や核医学部門には特殊な設備が必要で、当院では放射線診断のみ行っています。漫画・テレビドラマでも取り上げられたこともあり、ご存じの方も多いかと思えます。

●放射線技師
当院放射線科では、以下3職種のスタッフが従事しています。

医師・歯科医師の指示に基づいて実際に検査

撮影方法や患者さんのポジショニング等を工夫することで、わかりやすい画像を撮影したり放射線被ばくを軽減させたり等、放射線

当院では常勤の診断医が不在でしたが、2020年より群馬大学



班会・サークル紹介

月夜野東支部 真庭・政所合同班会

毎月第3水曜日に真政公民館で開催しています。現在の参加者は16人ですが、24人の時期もありました。開始時期は古く20年以上前から行っていたようです。

実施内容は、フレイル予防を中心に行っています。血圧測定・ラジオ体操・鉄道唱歌のリズムで替え歌体操を行い、久しぶりに病院職員による笑いヨガ・転倒予防の話とトレーニングを行いました。コロナ禍以降は自主班会が多く、手作りのペットボトルボーリング等、12月はリース作り、4色あしぶみラダーを数ヶ月実施。最後にお茶とおしゃべりタイムを設けて、楽しい班会を行っています。

また、運営には役員以外の人にもお手伝いをいただいています。



②CT(コンピュータ断層撮影)
レントゲンよりも詳細に病気の評価が可能



①レントゲン
放射線(X線)を使用した検査です。比較的短時間・低被ばくで撮影が可能で、放射線科の基本となる検査です。

当院で可能な検査

●放射線科看護師
検査で造影剤(後述)を使用する場面があります。注入するための点滴確保や患者さんの体調チェック等、放射線科業務に必要不可欠な存在です。

④骨密度測定
骨粗しょう症等の評価に用いられます。複数の測定方法がありますが、当院ではDXA(デキサ)法を用いた装置を使用しています。エネルギーの異なる2種類のX線を使用し、



③マンモグラフィ
乳房専用のX線検査です。主に乳癌検索評価に用いられます。乳房を圧迫し、薄く伸ばした状態で撮影します。

⑤消化管造影
胃のバリウム検査が有名ですが、大腸などその他部位の撮影も行われます。



放射線科スタッフとCT

カルシウム等の骨内ミネラルバランスを他の方法より正確に測定することが可能です。昨年年度撮影機器を更新し、以前より短時間で検査が可能となりました。



⑦MRI
上記の検査と異なり、放射線を使用せず磁石

⑥心臓血管造影
心臓の検査・治療、透析用血管(シャント)の治療等を行っています。



アレルギー対応シミュレーションの様子

実際に検査を行う放射線技師、注射を行う看護師、診察を行う医師の連携も重要で、各職種が参加したアレルギー対応のシミュレーションも行っています。

放射線被ばく
日本は他国と比較してCT等の検査機器数が充実しており、検査が受けやすい環境といわれています。

一方で検査による被ばくも多いとされ、被ばくに伴う発がんリスクも叫ばれています。当院では放射線科医師が検査室内で業務を行っていること、アレルギー出現時には同医師が診察・治療を行うこと、スピーディーに対応出来るよう心掛けています。

造影剤とアレルギー
CTやMRI、心臓血管造影など、複数の検査で造影剤という薬剤を使用します。点滴やカテーテルを通して血管内に注入することが多いです。造影剤を使用しないと評価が難しい病気も多く、放射線科では欠かすことのできない薬剤です。しかし頻度は高くはありませんがアレルギーを生じることがあり、非常に稀ですが命にかかわることもあります。

このため被ばくの心配はありませんが、ペースメーカー等の機械や体内に埋め込まれた金属等にトラブルの危険性があります。検査前に問診を行い、これら物品の有無をチェックしています。脳梗塞など、MRIでないといわかりにくい病気も多いです。CTよりも検査時間が長い(20~30分、もしくはそれ以上)です。

放射線科では不要な被ばくを防ぐため撮影方法の工夫を行っています。

班会活動

水上支部 藤原合同班



コロナ禍で集まって話が出来なかったですが、フレイル予防の体操をみんなで楽しく行って、おしゃべりもできたのが良かったです。引き続き班会を開催する予定です。

高山支部 新田地区サロン



2018年以來のサロン開催は大変にぎやかでした。テーマは「骨粗しょう症」で骨密度測定後に、看護師から説明を聞き、軽い体操を一緒に行いました。今後もサロン継続予定です。

白沢支部 下古語父合同班



健康チェック(体組成・血管年齢)後に4色あしづみラダーを実施しました。この日は参加者が少なかったですが、集まったみなさんと楽しい時間を過ごせました。

支部活動

沼田西支部 「3町合同班会」



久しぶりの合同班会を下町住民センターで開催。笑いヨガ講師内山さんを招き、笑うことの大切さや効果など話を聞いてから、実際に体を使い笑いヨガや脳トレを教してもらいました。たくさん参加があり、大成功の合同班会でした。

沼田南支部 「吹き矢大会」



「年間を通じて楽しい企画を」と計画し第3回目の開催です。初めての方も参加して、説明のち実践へ。応援にも力が入り、にぎやかな吹き矢大会となりました。景品は支部長よりきれいな花が用意され参加者は大喜びでした。

須川支部 「健康クリスマス会」



レクリエーションが得意な先生を招いてのクリスマス会を開催。手品や紙芝居など久しぶりに声を出し笑ったり歌ったり、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。参加者へ長息生活のプレゼントを渡し、今年一年の締めくくりとなるイベントとなりました。

フードドライブ 次回開催のお知らせ 「おすそわけ」

日時 2月17日(土) 10:00~
会場 とね虹の里 無くなり次第終了

食品(調味料・乾物・缶詰・レトルト)、日用品(オムツ・生理用品)など随時募集中です。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。※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

生協 ハート市 出店者大募集

日時 2月10日(土) 10:00~11:00

会場 とね虹の里 ※雨天・雪中止

販売予定 わさび菜・ほうれん草・干し芋・干し柿・干しシイタケ・もち・りんごチップ・お米・カステラ・パン・りんご・ねぎ・白菜・つながり丼・ミニ丼・赤飯・肉みそ

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300



作品募集

〒三七八一〇〇五三 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」

新年号「なかまの作品」でお名前に誤りがありました。写真「トップ」昭和村貝野瀬 横坂 先夫 大変申し訳ありませんでした。今月は34件のご応募ありがとうございました。



沼田市下沼田町 西山 裕子 (夢の会)



沼田市薄根町 坂本 佐久江 (夢の会)

ケイタイが自由な時間奪い去り 白浪町上喜受 藤井 平一
正月の団樂無惨能登地震 みなかみ町倉 藤田 俊彦

川柳

どの家も豆まく声の小さくなり静かな 昭和田村人原 堤 あさ江
保つドックで 昭和田村永井 藤井 君枝
検査終へ異常なしとの太鼓判健康寿命 藤井 君枝

短歌

先見えす不安を抱きし拉致問題一目 沼田市清水町 木暮 はる枝
逢いたい我が子の姿 沼田市清水町 木暮 はる枝
正座して吾に挑みし四歳の口真一文字に 沼田市発知新田町 和田 ひとみ
上毛かるた 沼田市清水町 木暮 はる枝

俳句

なかまの作品

