

利根保健生協 2024年1月現勢

生協組合員……………29,311人

出資金額……………1,637,305,000円

平均出資金額……………55,860円

理事33人 監事4人 総代205人 班長1,532人

\*1月の新規加入組合員数は、48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 21,100 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



## 病院避難訓練 ダム緊急放流水害想定

2017年に水防法が改正され、洪水浸水想定区域の指定対象が全ての河川流域に拡大されました。利根中央病院では水害を想定して、2024年2月3日に病院避難訓練を行いました。

### 生命を守ることを第一に

利根中央病院に隣接する片品川上流には蘭原ダムがあり、ダム上流で豪雨が発生した際にはダムの緊急放流による水害の発生が想定されることになりました。そこで、患者および職員の生命を守ることを第一とし、安全、迅速かつ効率的な避難を完了するため病院避難計画を策定して、2022年に続いて2回目の病院避難訓練を2月3日に実施しました。

### 行政や医療機関との連携

病院避難は当院だけで完結できるものではなく、沼田市をはじめとする行政機関、利根沼田地域の医療機関の皆様のご協力が必要です。今回の訓練の目的は、「2022年の訓練で改訂した流れを再確認する」「避難における地域医療機関との連携を共有する」としました。訓練を前にわかりやすい用紙の作成、見やすいマニュアルの策定について災害対策委員会で議論を重ねてきました。

### 避難完了まで4時間

訓練は「片品川氾濫危険情報」の発出とともに災害対策本部を設置することから始まり、病院避難の準備を開始しました。「蘭原ダム緊急放流の決定」をもって病院避難開始となりますが、避難完了までの時間は4時間と規定されています。避難をするためには、入院患者さん・運ぶための車両・転院先・添乗する病院職員の4つの項目を決定（マッチングと称します）しなければなりません。今回の訓練では、制限時間内に全員

## 虹のバレンタイン行動

### 「健康保険証の存続を求めて」宣伝と署名活動

「虹のバレンタイン行動」とは、当生協が加盟している医療福祉生協連が提唱した活動で、バレンタインデーに合わせて医療福祉生協のことや社会保障、くらしのことを組合員や地域住民に知らせる活動のことを言います。

当生協では、理事会平和社保委員会を中心に、2月14日の午前中に4年ぶりに病院の外來待合で、健康保険証の廃止が決まった情報をお知らせしようと、チラシを作ってアピールすることと合わせて、保険証の存続を求める署名活動への協力を訴えました。「マイナンバーカードは作ったが、保険証の情報は登録していない」「高齢者には複雑で良くわからない」「保険証がなくなること自体知らなかった」「医療機関にかかるときはどうすればいいの」などたくさんの意見が聞かれました。



私たちは健康保険証の存続を求めて、利根沼田の全自治体に、国への意見書をあげていただくよう請願書を提出しました。

## 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」

**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

☆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\***

### あぜ道

年末年始に中3の息子にせがまれ、高校ラグビーの全国大会を観に花園ラグビー場(東大阪市)に出かけた。1週間後に高校受験だったが、「来年は出場側となるように」との合格祈願を込めての2回目の現地観戦だ。声援さえ禁止だった昨年とは違い、応援の熱気や脱マスクでイレクトに感じられる喜怒哀楽とも相まって、どの試合も刺激的だった▼興奮冷めやらぬまま、帰路に着くとコインパーキングのバースが開いた瞬間、車が左右に大きく揺れた。能登半島地震だった。大阪でさえ両脇の電柱はグラグラし「倒れればきたら下敷きだ」と逃げ場を確認したほどの揺れ方だった▼2日後、群馬県庁を通じてDMATの派遣要請があり、利根中央病院は派遣を決めた。メンバーのLINEでは複数スタンプが出動に積極的で、休日にも関わらず皆が自発的に集まり医療資材を迅速に準備していた。その後の災害支援ナースの派遣や支援募金などにも積極的に関わり、手前味噌だがいい組織だなと改めて感じた▼大先輩たちが「地元で良い医療を」を目指し、当生協の利根中央診療所を現東倉内町に開設し、今年で70年。長年の歴史で幾多の困難に直面しつつも「一人ではできないことを協同の力」で生協として乗り切ってきた。今後も地元住民や全国の仲間と支え合い、寄り添いながら「地域とともに」発展していきたい。(専務理事・原澤)

利根中央病院

能登半島地震 看護師2人派遣

日本看護協会災害支援動に参加しました。ナースとは、看護職能団体の一員として、被災した看護職の心身の負担を軽減し支えるよう努めるとともに、被災者が健康レベルを維持出来るように、被災地で適切な医療・看護を提供する役割を担う看護職のことで。災害拠点病院に勤務する看護師が対象で、養成研修を受講し、都道府県看護協会に登録されます。

今回、能登半島地震において災害支援ナース派遣要請があり、当院より2人が支援活動に参加しました。

支援内容は日勤・夜勤業務で、バイタル測定・健康観察・診療介助が中心でした。高齢者が多いため夜間転倒もあり、また嘔吐も蔓延してしまっており、狭いテント内生活で家族感染を起してしまいうケースが多く、避難所での感染対策の難しさを実感しました。

今回初めての災害支援ナース活動でしたが、今後の業務にも活かしていきたいと思っています。



支援内容は日勤・夜勤業務で、バイタル測定・健康観察・診療介助が中心でした。高齢者が多いため夜間転倒もあり、また嘔吐も蔓延してしまっており、狭いテント内生活で家族感染を起してしまいうケースが多く、避難所での感染対策の難しさを実感しました。



全国から集まった災害支援ナースたち



1.5次避難所となった「いしかわ総合スポーツセンター」

お正月の繭玉づくり サニーホームひまわり



利用者さんにお正月の雰囲気を感じてもらうため、「繭玉づくり」をしました。

長持ちをさせるために紙粘土を使い、利用者さんに丸めてもらいました。赤、白、黄色、ピンクと色鮮やかな繭玉を木の枝に刺し、ディスプレイのホールに飾りました。

「うまく丸められないや」「昔を思い出すね」などの声が聞かれ、皆さん童心に帰ったように楽しみながら作業されていました。

書初めと初詣を楽しむ 老健とね



1月4日(木)と5日(金)の二日間、午後のレクリエーションの時間を使って書初めと初詣を行いました。

書初めはお手本を見ながら書く人や今年の抱負を書く人、自分の好きな言葉を書く人など様々でした。「日頃、筆なんか持たないから難しい」「子供の頃にかえったみたいで楽しい」との声もあり、皆さん真剣に取り組みされていました。

初詣は職員手作りの「とね神社」を参拝し、おみくじをひいていただきました。「立派な神社があるね」「初詣に行けなかったから」とね神社で参拝出来てよかったと笑顔が見られました。

入居者様 募集

ご自宅での生活に不安がある方、またはご心配があるご家族様、一度ご見学へいらつしやいませんか?

サニーホームひまわりでの生活を丁寧に説明させていただきます。利根保健生協全事業所の協力のもと医療面・介護面のサポートが受けられ、安心した生活を提供させていただきます。

まずは0278-22-3223へお電話ください。

鬼の絵に 鬼はく外!

今年の節分は2月3日ですが、保育園では2日に豆まきを行いました。

保育士による寸劇を行い、「泣き虫・怒りん坊・好き嫌いをすると、鬼になる」という内容で、子ども達も真剣に見ていました。

その後、子ども達が鬼にならないように、「鬼は外・福は内」の掛け声とともに豆まきの練習をしました。その後、赤鬼がやって来ましたが、子ども達も真剣に見ていました。



機関紙「利根の保健」 配布者募集



毎月発行している機関紙「利根の保健」は、組合員さんに生協からの大切なお知らせや医療・介護の専門家からのお話、支部活動や健康班会などの情報をお伝えするものです。この機関紙は1500人を超える地域の配布者さんの手配りで、皆さんの家に直接お届けしています。しかし、地域によっては配布者さんが見つからずお届けできない地域が数多くあります。

「散歩をかねて配れるよ」「近所数件ならいいよ」という方を募集しています。

なぜ手配り? ○県や自治体等と見守り協定を結んでいます。カーテンが閉まったまま、新聞や郵便物がたまっていくなど異常があった場合は、生協へ連絡いただき行政へつなげる仕組みになっており、地域の見守りを担っています。

○地域を回ることで運動と対話ができフレイル予防になります。

○地域の組合員

体調が悪いなど配れないとき

○お手元に届きましたら1週間を目安に配布をお願いしますが、急な用事や体調が悪いなどの場合は生協へ連絡ください。

配布中にけがなどをしたとき

○生協が加入している行事保険の対応になります。ご連絡ください。



詳しくは 生協くらしサポートセンター (☎0278-22-2300) にお問い合わせください。

2024. 3月号  
医療相談室

# サプリメントの正しい利用法



利根中央病院  
薬剤部 部長  
大竹 美恵子

健康志向の高まりからサプリメントを利用している方が多くなりましたが、そのサプリメント、本当に必要なのでしょうか。また、サプリメントは健康食品で薬ではないから、安全で副作用は無いと思っていませんか。そんなことはなく、健康被害の報告もあります。



もともと足りない栄養分を補うことが目的の栄養補助食品と言えます。病気治療目的の薬ではありません。

## サプリメントの選び方

買う前に「本当に必要か」冷静に考えましょう。「有名な人が飲んでいる」「私は、これで病気が治った」といった情報に惑わされないでください。

- ・成分名
- ・含有量
- ・問い合わせ先

## サプリメントの使い方

①薬とサプリメントは別物

サプリメントは薬ではありません。病気の治療に使用しても治らなかつたり、症状が悪化したりすることがあります。

## ③用量を守る

「サプリメントは食品だから、たくさん飲んでも問題ない」「薬ではないから副作用が出ない」「たくさん飲めば早く症状が改善する」と自己判断で決められた量より多く飲んでいませんか。たくさん飲めばよいというものではありません。

また、「食事を疎かにして栄養分は何種類ものサプリメントで摂る」ということも止めましょう。

## 終わりに

テレビや雑誌、新聞、インターネットで簡単に

## 班会・サークル紹介 判形いきいきサロン



サロンを立ち上げて12年目に入りました。長く続けてこられたのも人と人との出会い、絆を大切にしてきたからだと思います。利根保健生協、社会福祉協議会等の協力を得ながら毎月第三週の木曜日に開催しています。

全体で20人前後が参加しています。また男性の参加率も良く、内容としては脳トレ、フレイル予防、軽体操、高山村駐在所のおまわりさんによる人形を使った交通講話や詐欺防止の話、また役場の地域振興課の方にもご協力いただいています。

今年度はカラオケも取り入れ、楽しい班会をやりたいです。ひとりでも多くの方が参加し、「来てよかった、楽しかった」という場所を提供できたらと思っています。

成分含有量の表示がない製品は、有効性も安全性も分からない製品の可能性があります。

## ③問い合わせ先

食品衛生法で定められている「製造者」「販売者」「輸入者」が表示されているか確認しましょう。



## バランスの取れた食事を心掛けよう



タミンがあります。水溶性ビタミン(ビタミンB・C)の過剰分は尿や便で体外に排泄されるため、たくさん飲んでも無駄になります。また、脂溶性ビタミン(A・D・E・K)の過剰分は脂肪や肝臓に蓄積し健康を害してしまいます。

に情報が得られる今日、サプリメント情報も簡単に手にすることができ、サプリメントの需要が高まっています。しかし、健康の基本は「栄養・運動・休養」の三本柱です。

栄養Ⅱ バランス良い食事

運動Ⅱ 適度な運動

休養Ⅱ 適度な休養

偏った食事で栄養はサプリメントを摂取ではなく、バランス良い量の食事を毎日摂ることが大切です。自分が何を食べ、どのような栄養素が摂れているのかを知り、足りない成分だけサプリメントで補いましょう。サプリメントは、足りない栄養分を補うもので、食事の代わりではないということです。サプリメントを適切に使用して、健康的な生活の相棒にしましょう。

## 健康食品の正しい利用法



## 〈参考文献〉

健康食品の正しい利用法  
～厚生労働省～ (PDF)

※興味がある方は「厚生労働省」のホームページから閲覧してください。

# 班会活動

## 昭和東・昭和南サークル合同ゲートボール大会



両支部合同の「ゲートボール」は活動補助金を活用し、年一回ステキな賞品やお弁当などを準備して楽しい大会を開催しています。また、その中で増資のお願いや個人加入の進めなどをさせてもらい新しい仲間づくりにつなげています。

## 新巻支部班会



新年ということで「すこしおカルタ」を行いました。接触を避けるため、新聞紙で作った棒を使い、2チームに分かれて読まれた絵札の数を競いました。みんなで楽しく元気に新しい年を迎えられました。

## 利南支部木花会



減塩生活について病院の管理栄養士から話を聞き、「すこしおカルタ」を実施しました。どの世代にも減塩が大切であることがわかり、役立つ情報も教えてもらいました。参加者との情報交換もでき楽しいひと時でした。

# 支部活動

## 高山支部「おたのしみ会」



支部初めてのおたのしみ会を開催。参加者25人でフレイル予防運動として、4色あしぶみラダーを楽しくとりくみました。ピンゴゲームでは「景品はなんだろう」「はじめてやるよ」とワクワク、ソワソワ。地域のみなさんとの交流の場ができ、とても楽しいおたのしみ会となりました。

## 片品支部「グラウンドゴルフ大会」



組合員どうしの交流と健康増進を目的に、グラウンドゴルフ大会を集まった32人で開催しました。ホールインワン賞の用意もあり、やる気にあふれる参加者が多くいました。みんなで集まってワイワイ、ガヤガヤと頭と体を使った楽しい時間を過ごしました。

## 第12回ハイキング・ウォーキング企画

### 昭和村工業地域 お花見ハイキング

満開の桜の下、みんなでお花見をしませんか。

**日時** 4月5日(金) 10時集合

**集合場所** あぐりーむ昭和(東側)  
群馬県利根郡昭和村森下2406-2

**参加費** 無料 ※雨天中止 現地集合・現地解散

**申込締切** 3月22日(金) 必着

利根保健生協 健康づくり委員会 ☎0278-22-2300



## フードドライブおすそわけ活動

家庭で余っている食品や日用品を持ち寄り、必要とする方へ寄付をする活動です

### 協力企業

- ・総合食品オオシマ様
  - ・コープぐんま様
  - ・(株)マルキホームズ様
  - ・個人多数
- あたたかいご協力に感謝申し上げます

フードドライブ「おすそわけ」次回開催のお知らせ

**日時** 4月20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(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** 3月9日(土) 10:00~11:00

**会場** とね虹の里 ※雨天・雪中止

**販売予定** 干し芋・干し柿・干しシイタケ・もち・りんごチップ・お米・ねぎ・カステラ・パン・パイ・つながり井・ミニ井・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

〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一  
利根保健生協「なかまの作品係」  
メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp

今月は32件のご応募ありがとうございました。連続して同じ方の作品を掲載しないこととしていきます。ご了承ください。  
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。

昭和村系井 飯塚 英子 (夢の会)



沼田市町田町 桑原 信子 (夢の会)



「がんばれ」が重荷になって老介護 沼田市高橋町 千里  
船乗りがつきつぎ下船岸田丸 沼市薄根町 大竹 美鶴  
木で鼻をくくる答弁税が泣く みなみ町篠蘭 番場 正夫

## 川柳

この服は自慢してから始末せむ孫娘に 沼和村川額 倉澤 美代子  
「またくるね」微かに頷く母の手の巻き爪 昭和村椋久保 林 千恵美  
撫でてまじなひをする 昭和村椋久保 林 千恵美

除雪する道幅目安の杭先に朱きテープが 川場村門前 林 郁男  
風になびきぬ 川場村生品 生 方次枝  
雪がふる白く冷たく音もなく凍てつく街を ひとりとさまよう 川場村生品 生 方次枝

大寒に乾き大地に降りし雨ゲレンデ嘆き 沼田市薄根町 塩野 國造  
里は一息 沼田市薄根町 塩野 國造  
白梅や凧と気迫の満つ参道 沼田市赤町 貝瀬 久代  
古代米たぎる香よ春を聞く 沼田市新町 須藤 薫  
奥利根路のたりのたりと日脚伸ぶ 沼田市鹿野町 平井登志絵  
雪晴や山抜け山へ上越線 昭和村森下 星野 順子  
千社札をこぼむ立て札春疾風 昭和村森下 真下 章子  
福寿草春の陽ざしがまぶしそう 委多町西野 本多 成明

## なかまの作品

### 俳句

