

利根保健生協 2024年5月現勢

生協組合員.....28,769人

出資金額.....1,606,674,000円

平均出資金額.....55,847円

理事32人 監事4人 総代206人 班長1,525人

\*5月の新規加入組合員数は、70人でした。

# 利根の保健

発行人 大塚隆幸  
発行部数 21,100

編集 「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

〒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



ボッチャ みんなで応援

当日は、気軽に楽しめる個人戦と親子で力を合わせてとりくむチーム戦に6組14人の親子が参加しました。  
最初は、恥ずかしがっていた子どもたち。親子で作戦を立て「次はどこ攻める？」

「やったね!」「がんばったね!」など楽しむ声が聞かれます!と意気込みが聞かれ、決勝戦では、他の参加者からも「あー惜しい」「すごい」などの声援で大変盛り上がりました。



打ち方を教わるスカットボール

6月8日(土)沼田市保健福祉センターにおいて、生協企画広報委員会が「子育て応援企画 第4弾」として親子交流を目的とした室内ゲーム大会を開催しました。

## 軽スポーツで親子交流 6組14人参加 ボッチャ・スカットボール・デイスゲッター



**利根中央病院 婦人科・総合診療科 ミニセミナー&相談会**

「お医者さんに聞いてみよう! 生理のこと、カラダの不調のこと、HPVワクチンのこと」

**日時** 8月10日(土) 14:00~15:30

**会場** 利根中央病院 2階研修室

**対象** 地域の中学生・高校生女子とその保護者 (定員30組)

**内容**

- ①医師・助産師によるミニセミナー (各10分)
  - 「婦人科ってどんなところ?」助産師
  - 「こんな時は婦人科へ! +親子で考えるHPVワクチンの話」婦人科医師
  - 「総合診療科って知ってる?」総合診療科医師
- ②相談会+婦人科外来見学会
  - 生理のこと、体の不調のこと、HPVワクチンのこと、なんでも相談会
  - 婦人科外来を見学してみよう!

※参加記念品あり

**申込締切** 7月21日(日)

【お問い合わせ先】 利根中央病院 医局事務課 島田  
Tel : 080-2171-3706  
Email : eri-shimada@tonehoken.or.jp

下記のQRコードからお申し込みください。



## 種まき・収穫前に 手洗い教室開催

5月25日に利根保健生協も参加し、JA利根沼田主催の親子農業体験が利根町の笹田農園で開かれました。当日は7組22人の親子が参加し、種まきや野菜の収穫前に手洗い教室を行いました。

日頃、仕事や家事に追われ「なかなか子どもとの時間がとれない」などの悩みを持つ保護者の方が、たくさんいるかと思えます。利根保健生協では、「皆さまでの力になりたい」「未来をつなぐ子どもたちを育てる世代を応援したい」「様々な企画を通じて利根保健生協を知っていただきたい」などの思いから始まった『子育て応援企画』です。

初め「あせ道」記事依頼。文章能力や語彙力の無い私にとって、人生でも上位ランキングになるぐらいの困難な作業だが、私は介護分野に係ることが多いため、介護の話をしてみたい。今年度は医療・介護報酬ダブル改定が行われ、介護サービスの一部では報酬が増えたと聞かれたが、相変わらず経営困難な報酬改定となっている。特に訪問介護では、事業継続すら難しくなる報酬改定となった。介護の問題は多岐にわたる。その中で一番問題と思われるのが介護業界の人手不足である。日本では高齢化社会が進み、「国民の4人に1人が75歳以上となる2025年問題」「人口の約3分の1が65歳以上の高齢者になる2035年問題」と国を主体として社会問題として盛んに提起されている。また、2005年沼田市の市町村合併時に55,503人だった人口は、2023年には44,580人まで減少。今後もさらに減少していくことが予測できる。この地域も「消滅可能性自治体」とニュースにて発表となった。安心して住み慣れた地域で暮らし続けるといえるのは、とても難しい問題なんだと感じる。そして、私自身がとても自分の将来も不安を感じる。さて、この問題はどのようにして解決できるのだろうか。はたして解決できるのだろうか。ただ、このままではいけないことは、能天気な私でも危機感を強く感じる。まずは、職員が働きやすくなるような環境づくりを中心に取り組んでいきたい。

(介護部長・松井)



# 「歯とお口の相談会」実施



相談に対応する片木歯科医師

6月4日から10日は毎年「歯とお口の健康週間」として全国的にお口の健康を呼びかける活動が行われています。もともとは虫歯の6(む)4(し)にちなんで6月4日は「虫歯予防デー」とされていたこの活動ですが、利根歯科診療所では毎年この期間にパンフレットを作成し多くの方に歯やお口に興味を持っていただくよう、配布を行っております。また、6月4日、5日は利根中央病院にて歯科相談・歯科用品販売のブースを設置し、お口の健康についての

呼びかけを行いました。昨今では、オーラルフレイルや口腔機能低下症など、「歯」だけでなく舌など口周りの筋肉や唾液の重要性が雑誌やテレビでも多く取り上げられるようになってきました。利根歯科診療所では、歯の治療だけでなく、粘膜ケアやお勧めのケアグッズについてなど新しい情報を発信し、患者さんの相談にもお答えしやすい環境づくりに努めております。少しでもお口にお悩み・不安をお持ちのおられる方がいらっしゃいましたら歯科医院へ足を運んでいただけたらと思います。

## 「ちょっとお手伝い」組合員どうしの助け合い活動

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ただける手助けに活動しています。

### ①日除けシートの交換 (80代 男性)



3年前にも作業依頼を受けた方から、「日除けのブルーシートがボロボロになってしまったので交換してほしい」と

協力者も事前にサイズ確認と購入準備されたので当日は新しいシートに交換。大変だったのは風で落ちないように穴を追加して、しっかりと固定することだったようです。「暑くなる前に変えてもらい良かった」と、安堵の声と感謝がされていました。



### ②庭木の剪定 (80代 女性)

低いツツジから剪定を開始。その後は、モクレンなど高さのある木の剪定に移りました。作業量から協力者を3人に依頼したのは正解でした。手際良く切り落とした枝をゴミ袋に入ると、大きさにカットする人、さらにゴミ袋に入れる人など作業分担ができたのか2時間で終了しました。

この助け合い活動は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が、まずはお電話ください。

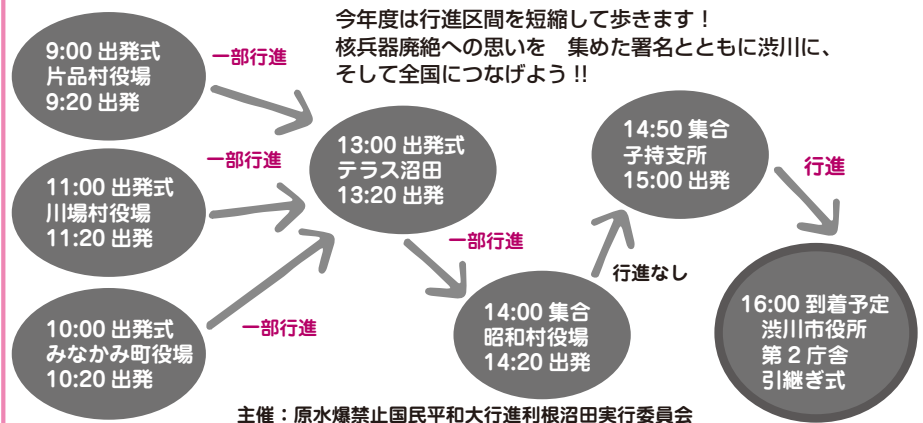
また、お手伝いいただける協力者も募集中です。

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

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	

## 2024 国民平和大行進

網の目コース・メインコース合同 7月11日(木)



## なんでも相談窓口の活用を

日頃のくらしの中で、生活の問題や医療・介護のことなど困っていることはありませんか？

ひとりで抱え込まずにご相談ください。必要な場合は専門家の紹介も可能です。

☎0120-034-321 (無料)

受付時間 (祝日を除く)  
月～金曜 9:00～16:30  
土曜 9:00～12:00



利根歯科診療所玄関前の鮮やかな薔薇でお出迎え



病院職員と共に花壇整備をしました



片品診療所でも花壇の整備が行われました

ボランティアによる花壇整備  
病院や片品診療所では、利根歯科診療所では、利根歯科診療所と生協みなな委員会の皆さんが中心となつて花壇の整備が行われました。病院では、職員も一緒に作業を行い鮮やかな花に彩られました。利根中央診療所では、入口が花鉢で飾られ皆さんを迎えてくれます。利根歯科診療所には、中澤所長が育てた花が飾られていて「お花がきれいで気持ちが一気になごみます。これからの色んな色のお花が咲くのが想像すると楽しみです」と「虹の箱」の投書に感謝の声が届けられました。



利根中央診療所入口前には高山理事より届けられた花が飾られました



生協みななかみ歯科玄関前でも飾られています

**生協 ハート市**

日時 7月13日・27日(土) 10時～11時

会場 とね虹の里 ※雨天中止

詳しくは 生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

販売予定

レタス、玉ねぎ、にんじん、わさび菜、小松菜、ほうれん草、じゃがいも、とうもろこし、他 (13日のみ)

トマト、ピーマン、なす、カステラ、パン

**出店者大募集**

**フードライブ「おすそわけ」のご案内**

日時 8月17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、お菓子)や、日用品(オムツ・生理用品、タオル)など随時募集中です!!

フー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。

○医療・介護・くらしなど相談窓口を設置しています。お困りの事などあれば、こちらもお気軽にご利用ください。

※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



### 理事会委員会紹介

#### 組合員活動委員会



組合員活動委員会は様々な活動を発展させるため2021年に組織委員会から改称されました。6つの理事会委員会(組合員活動、健康づくり、平和・社保、まちづくり、企画・広報、「利根の保健」編集)の中の1つで、毎月第1金曜日に生協本部にて会議を開催しています。構成員は理事5人・支部代表4人・事務局2人の合計11人です。

委員会では組合員活動全般について議論し、全国の先進的なとりくみ等も参考にしながらブロック・支部・班・グループ等に関する組合員の自主的な活動を支援しています。また、生協強化月間スタート集会や組合員活動交流集会を企画・運営し、地域貢献する活動の大切さを感じられる機会を提供しています。

だしを利かせることで、少しの塩味でもおいしさを感じやすくなります。顆粒だしや白だし、めんつゆなどは塩分を含んでいるため使いすぎには注意が必要です。上手に利用すると

#### すこしおのポイント ②旨味



適度な辛味は減塩に繋がります。ただし、辛味は正確には味ではなく刺激のため、必要以上には使いすぎると胃や腸など消化管壁

#### すこしおのポイント ④辛味

おすすめ食材・海苔、ごま、しょうが、しそ、みょうが、バジル、無塩ナッツ、ごま油など

嗅覚は第二の味覚とも呼べるほど、食事の際に重要な役割を果たします。風味の良い食材を利用していつもの食事にアレンジを加えつつ減塩してみましよう。

#### すこしおのポイント ③風味



塩分控えめでも手軽に美味しく仕上げる事ができます。おすすめ食材・鰹節、削り昆布、白だし、めんつゆなど

### 2024.7月号 医療相談室

## 減塩生活のコツ すこしおでおいしさ プラスの減塩生活



利根中央病院 管理栄養士 石坂 薫

「減塩」と聞くと「おいしくない」「物足りない」とマイナスなイメージが先行してしまうかもしれません。

しかし、薄味に慣れてしまえば、素材の味を生かして料理をよりおいしく味わうことができます。

風味や香りのある食材を利用すれば、減塩でも満足感のある食事になります。

普段の食事から

取り組める、減塩のコツを伝授していきましよう。



#### 「すこしお」って何?



はじめませんか? 日本医療福祉生活協同組合連合会ホームページより

#### すこしおのポイント ①酸味

酢やレモンなどの酸味は、さっぱりとした味付けで夏の暑い時期にもおいしく食べられる減塩メニューです。酢の物の他、炒め物や煮物、めん類のつゆにも酸味を加えてその分醤油などの調味料を減らすことで減塩になります。

#### おすすめ食材

6gです。マイナスに捉えられやすい減塩食のイメージを変え、全体的に少しの塩分です。美味しく食事を楽しく続けるように取り組みを続けています。

### 簡単にできるすこしおレシピ

#### ▼ 鶏肉のガーリック&ペッパー炒め

(288kcal / 塩分 0.9g)

<材料 (1人前)>

- 鶏もも肉 100g、玉ねぎ 1/4 個、にんにく 1 かけ、黒コショウ 5 振り、料理酒小さじ 1、減塩醤油小さじ 1



<作り方>

①鶏もも肉を食べやすい大きさに切って、両面に胡椒を振り、ポリ袋に入れる。②袋に、すりおろしたにんにく、料理酒を入れてよく揉む。③油を敷いたフライパンを中火で熱し、鶏もも肉を焼く。④両面に焼き目がついたら、玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。⑤鶏肉と玉ねぎに火が通ったら、減塩醤油を加えて炒める。お皿に盛り付け、お好みでレタスやキャベツを添えて完成。

※ポイント 醤油は最後に加えることで表面に味がつくので減塩でもおいしく召し上がれます。

#### ▼ ブロッコリーのマヨレモンナッツサラダ

(135kcal / 塩分 0.2g)

<材料 (1人前)>

- ブロッコリー 50g (1/4 株)、無塩ミックスマツ(アーモンド・クルミ・カシューナッツ) 10g、マヨネーズ小さじ 2、レモン汁大さじ 1 杯



<作り方>

①ブロッコリーは一口大に切り、沸騰させたお湯で3分茹でる。茹でたらざるに上げて冷ます。②マヨネーズとレモン汁を混ぜ、砕いたミックスマツを加えて和える。③ブロッコリーに②をかけて完成。

※ポイント ミックスマツの種類はお好みで、無塩であればドライフルーツが入ったものでもOK。冷凍のブロッコリーを使うと短時間になります。

#### ▼ きゅうりとキャベツの白だし塩昆布和え

(67kcal / 塩分 0.8g) <材料 (1人前)> きゅうり 25g (1/4 本)、キャベツ 25g (1/2 枚)、塩昆布 1g、白だし小さじ 1 杯、ごま油小さじ 1 杯

<作り方>

①キャベツは一口大のざく切りにして耐熱容器で30秒加熱する。きゅうりは薄切りにする。②白だしと塩昆布を加え、よく和える。③お皿に盛り、ごま油をかけて完成。

※ポイント 漬物の代わりに、さっと作れて塩分控えめ。いりごまをかけてもおいしいです。



を傷つけてしまう恐れがあります。あくまでも「ピリ辛」「旨辛」を目指して上手に利用しましょう。

#### 減塩生活は無理なく続けることが大切

コツは、「今までよりも少し減塩」です。いつもの味付けより、少しずつ調味料を減らし、その分すこしお食材をプラスしてみましよう。減塩はとても簡単に取り組める健康対策です。今日から減塩生活を始めてみませんか?





### 支部企画

#### 昭和東・南支部合同



お楽しみ企画として輪投げ大会を開催しました。豪華賞品にみなさん奮闘し、楽しい時間となりました。やっぱりみんなで集まって笑うっていいですね。

#### 利南支部



4組に分かれ、ポッチャとスカットボールで交流。ルールなどは独自の方法で行い、楽しむことを重視しました。役員一同、童心に帰って楽しいひと時を過ごせました。

### 班会

#### 川場支部 川場湯原サロン



川場湯原集会場の玄関に飾る、七夕飾りを今年も作成しました。思いおもいに短冊へ願い事を書き、笹にくっつけて、最後に記念写真を皆で撮りました。

### クリーン大作戦

#### 須川支部



たくみの里にてごみ拾いウォーキングと県指定重要文化財の旧大庄屋役宅書院の見学をしました。「今も残っているのがすごい」と普段立ち寄りない場所の見学に大満足となりました。

#### 高山支部



1年前と同じ、赤根峠にてクリーン大作戦をしました。車の通りも多く、注意しながらたくさんのゴミを拾うことができました。きれいになると気持ちがいいです。

### 組合員住所等確認のご案内

当生協では、定期的に郵送による組合員の住所等確認を実施しています。今年は7～8月にかけて、みなかみブロック(月夜野東、月夜野西、水上、猿ヶ京、須川、新巻)の全組合員を対象として行います。

以下に該当する場合は手続きが必要なためご連絡ください。(※該当しない場合は、連絡不要です。)

- ①住所・連絡先・氏名の変更
- ②組合員ご本人がお亡くなりになった場合

利根保健生協 本部 ☎ 0278-22-6060

### 利根中央病院

## 発熱外来(大人・小児)受診方法が変わります!



### ～ Web問診スタート～

これまでは発熱外来を受診する際に、電話で問診を取らせていただきました。6月17日からは、パソコンやスマートフォンから問診を入力できるシステム(Web問診\*)が導入されました。

なかなか電話が繋がらない等ご迷惑をおかけしましたが、Webから入力をしていただくことでスムーズな受診につながります。ご協力をお願いいたします。

詳細は利根中央病院ホームページをご覧ください。

※ Web問診での回答が困難な場合は、電話での問診対応も可能となっております。不明な点をご相談ください。



- \* Web問診とは… 診察前の症状などをチャット形式\*で事前に実施できる機能です。
- \* チャット形式… 事前に指定した短い質問項目に答えていく方式

### 発熱外来受診方法

来院前、ご自宅で検温をすませてから、Web問診(利根中央病院ホームページから)を入力したうえで電話(病院代表番号0278-22-4321)にて発熱外来受診希望であることをお伝えください。

◇ 成人の場合(高校生以上) : 電話連絡後、指定の発熱駐車場へお越しください。駐車場へ着きましたら、駐車番号を確認し、再度電話連絡をして「何番の駐車場に到着したか」をお伝えください。その後は看護師の指示に従ってください。

◇ 小児の場合(中学生以下) : 電話連絡後、小児科発熱指定駐車場へお越しください。駐車場へ着きましたら、駐車番号を確認し、再度電話連絡をして駐車番号をお伝えください。その後は看護師の指示に従ってください。

### なかまの作品

#### 俳句

歯科行くや磨く技習ふ阜月かな 沼田久廣町 狩野 章子  
 補植してどこほりなき植田かな 沼田沼田町 角田ひろ子  
 川沿のアカシヤ香る遊歩道 沼田沼田町 塩野 國造  
 初蝶が天地広きとハウス中 沼田沼田町 高橋 理房  
 石一つの雀の塚や草いちご 沼田沼田町 真下 章子  
 純白の命よ一日沙羅の花 沼田沼田町 林 明男  
 縄張り利根の源流萎蛙 沼田沼田町 杉木 輝夫

#### 短歌

春の陽にきらめく水を貯えつゆつたりと 川場村生品 生 方次枝  
 流るる信濃川かな 川場村生品 生 方次枝  
 ふる里を今年も兄に届けたり箱満杯に 川場村門前 林 郁男  
 夏の野菜を 川場村門前 林 郁男  
 わが胸に縋りて歩む老い母の膝痛むらし 川場村門前 星野 敏子  
 重み増しきぬ 川場村門前 星野 敏子

野菜の名もつぎつぎ言へて足らふほど母の 沼田沼田町 林 千恵美  
 齢に看護師は褒む 沼田沼田町 林 千恵美

#### 川柳

手かげんなく骨身にしみる物価高 沼田沼田町 木暮はる枝  
 病院の「シゴ」八十路の日課なり 沼田沼田町 大竹 美鶴  
 食レスの品で溢れる冷蔵庫 沼田沼田町 番場 正夫



沼田市町田町 桑原 信子 (夢の会)



沼田市横塚町 霜垣 ユミ子 (夢の会)

### 作品募集

今月は33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ただきます。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。

〒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」