

利根保健生協 2024年9月現勢

生協組合員 ……28,785人

出資金額 ……1,582,583,000円

平均出資金額 ……54,979円

理事33人 監事4人 総代206人 班長1,524人

\*9月の新規加入組合員数は、60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



## 生協強化月間 9月21日～11月30日

# 支部と職場が連携して 地域に開かれた生協を

9月21日(土)、組合員と職員118人が参加して「生協強化月間スタート集会」が沼和村公民館で開催されました。

基調報告と「地域での各事業所の役割」組合員の活用集を「の講演、組合員・職員から月間の活動予定を交流し、地域に開かれた豊かな生協をつくる月間が始まりました。

### 基調報告 「主人公は組合員一人ひとり」

生協くらしサポートセンター 武井部長からは「地域訪問での声を大切にしてほしい。生協を強くするために新規加入や増資を訴えることもお願いしたい。また、仲間と声をかけ合って班会を開催しフレイル・オーラルフレイル予防にとりくみましょう。活動の主人公は組合員一人ひとりです」と呼びかけがされました。

### 活動報告 「月間の活動予定」

6A病棟 土澤洋子師長

群馬県北部で唯一の分娩取り扱い施設であり、昨年度は330件でした。コロナ禍を経て家族の立ち合い分娩の再開、面会やエステもできるようになりました。



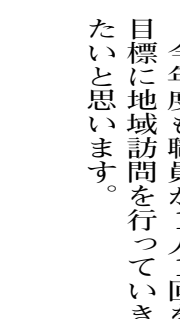
片品支部 萩原均支部長

地域との連携では3町を手分けした地域訪問を行っています。また、地域のお祭りでの健康チェックへも参加しています。地域活動の経験が少ない職員が多いため、地区の交流会などにも参加していきたいと思えます。



手術室 塩野愛惟師長

手術室では年間7診療科で1700件の手術を行っています。夜間・休日問わず緊急手術にも対応しています。手術室は年間通して昭和東支部と活動を行っています。運営委員会や定例のまちかど健康チェック、わがまち探検&クリーン大作戦などに参加しています。



新巻支部 林和枝支部長

新巻支部から分割して10年が経過しました。機関紙配布はほぼ全地域でできています。支部の役員や地域の班長さんにもお世話になっていきます。



地域訪問では総代さんが「いつ、誰が、どこに行くか」決めて、毎年決まったお宅へ地域訪問をすることで今では職員のこと覚えてくださいます。「頑張ればできる」を信じて支部を盛り上げていきたいです。

昨年4年ぶりに片品診療所、病院検査室の職員と地域訪問を行いました。また「利根の保健」の未配布地域を区長さん、組長さんの協力で配布をしていただけの地域が増えました。

**第3回 医療・介護の懇談会**

日時 11月9日(土) 13:30～16:00

会場 旧日本基督教団沼田教会記念会堂(地図ご参照ください)

参加費 無料 先着60人

<第1部>「認知症について」  
講師:吉野 千恵氏  
認知症看護認定看護師(老健とね)

<第2部>「フレイル予防について」  
講師:七五三木 史拓氏  
理学療法士(利根中央病院)

質疑と懇談の時間も設けてあります。

QRコード、または下記お問い合わせ先から事前申込みができます。

お問い合わせ先: 生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

「あぜ道」

私が沼田に転居して13年半になる。この間の変化を書いてみる。沼田の人は知っている話だし、他の地域の人には興味のない話かもしれないが、今年、沼田駅は開業100周年を迎えた。私もときどき利用するが、いつの間にか売店が消え、みどりの窓口が白壁になっていった。昔は駅そばもあったと聞く。1日の乗降客は400人ほど減少。群馬は車社会だが、通勤通学に不可欠だし、是非今の形で存続してほしい。私が住むのは郊外だが、近くには新しい家やアパートが何軒も建った。その多くは農地だった場所。後継ぎがいなかったか。その一方で街中には空き地や空き家が目立つ。昔からあった飲食店も多くが閉店した。私が良く行くお店も10年後まで続いているようなのは半分以下である。決してお客が少ないわけではない。やはり後継ぎがいなかった。空き店舗だらけのグリーンベルは寂しかったが、市役所が移転して見違えるほどになった。市役所跡地にホテルができ、近くのお店で宿泊客を見かけることが多くなった。街の活気付けになっていくようだ。最近ではどういうわけかドラッグストアやスーパーがどんどんできていく。沼田にそんなに人がいるの?と思うが、逆にお店に引き寄せられて人口が増えることを期待したい。利根中央病院も組合員のおかげで新しくなった。今年のおか田まつりも変わらぬ活気があふれた。少子高齢化が進む中、寂しいことも多いが、変わらぬこと、良いこともあつてほしいと願っている。

(片品診療所長 松井)

「あぜ道」

利根中央病院をはじめ7つの事業所から役割や特徴点などについて講演を行います。参加された組合員からは、「利根保健生協全体を知りたい」と、大変勉強になりました。「事業所の活動が詳しく理解でき、職員の努力がとてもしっかりわかった」「初めて知ること多かったです」など感想が寄せられました。

また、今後実践したいこととして、「今日の講演内容を地域訪問等で伝えていきたい」「班会を定期開催しようと考えている」などがあげられました。

講演「地域での各事業所の役割」組合員の活用集を「の講演、組合員・職員から月間の活動予定を交流し、地域に開かれた豊かな生協をつくる月間が始まりました。

一人ひとりが生協に「出資・利用・運営」することを基本とし、加入・増資をお願いしています。「個人加入」にご協力ください。





手前の3列は利根保健生協からの参加者

**「みんなで心を合わせ、声を上げる」まで、何かが変われば」**

9月26日(木)、東京・日比谷野外音楽堂にて、医療・介護・福祉の充実を求める「いのちまもる総行動」が開かれ、全国から2400人が現地参加。群馬は71人のうち利根からは20人が参加しました。

集会では、国会議員からの連帯挨拶、能登半島地震被災地からの訴え、医療・介護・福祉・保育の各分野報告、集会アピールを通じて、社会保障拡充にむけた団結を深めました。参加者からは「ケア労働者の大幅賃上げと増員をというアピールに全国からこれだけ多くの思いがあつたり、行動する意味と重さを痛感した」「社会を変える意味について考えた」などの感想が聞かれました。

### どんぐり保育園 秋の遠足再開

10月12日(土)に秋の遠足で「伊香保グリーン牧場」へ親子で行ってきました。去年は雨となり保育園内で過ごしましたが、お天気にも恵まれ、42人と大勢で久々に外で楽しい時間を過ごしました。

園内には馬やヤギ・羊が沢山いて、柵越しに餌をあげる子、びっくりする子、ウサギを膝の上に抱っこ出来た子とそれぞれ楽しんでいました。

いつもはお父さんやお母さんを独り占め出来ない子ども、今日ばかりは独占して満足そうでした。「動物を怖がっていたけど、沢山お散歩が出来た」と喜ぶお母さんの感想もありました。



### 老健とね

## 敬老会で「桃太郎」

9月18日(水)・19日(木)の2日間、敬老会の行事が行われました。長寿のお祝いとして喜寿、傘寿、米寿、卒寿の方たちにお祝い状を授与しました。また、利用者様全員には敬老のお祝いとしてタオルをプレゼントさせて頂きました。

18日には職員の出し物として「桃太郎」の劇を披露しました。ぶっつけ本番だったにもかかわらず、アドリブ等もあり大いに盛り上がりました。19日には職員による二人羽織を行い、笑い声があふれる時間となりました。

利用者様からは「とても楽しい時間だった。来年はお祝い状ももらえる年だから、これからも元気に老健とねに通います」と喜びの声が聞かれました。とても楽しい2日間となりました。

## 「インフルエンザワクチン接種」開始しました

### 【利根中央病院】

#### ●大人の方 (高校生以上)

定期受診または予約受診をされる方を対象に接種を行っています。

**【接種対象者】** 予約受診または定期受診をされている方。

予約不要です。希望される方は、予約受診または定期受診の際に医師へお申し出ください。



#### ●中学生以下の方

予約制です。接種を希望される方は小児科外来へご連絡ください。

### 【利根中央診療所】

お問い合わせ・電話予約 0278-24-1202

10月から開始しています。

予約制となり、定数になり次第終了となります。

接種希望の方は受付窓口もしくは電話で予約をお願いします。



### 【片品診療所】

お問い合わせ・電話予約 0278-58-3910

10月から開始しています。

接種希望の方は、受診時に受付でお申し出ください。

定期通院のない方でも接種は可能です。

11月は混雑が予想されますので、前もってご連絡をお願いします。

※インフルエンザワクチンとコロナワクチンの同時接種も可能です。

### 利根中央病院

## 新型コロナワクチン定期接種 (65歳以上) について

#### 接種対象者

当院を予約受診または定期受診されている方で、お住まいの自治体から予診票が届いた方。

#### 予約について

予約不要です。希望される方は、予約受診または定期受診の際に主治医へお申し出ください。

※接種の際、自治体から届いた予診票を必ずお持ちください。

## 新型コロナワクチン任意接種 (自費接種) について

65歳未満の任意接種については、かかりつけ患者を対象に11月1日から接種可能となります。ご希望の方は受診時に主治医にご相談ください。

**料金 16,000円 (税込)** ※自治体の補助については各自治体にご確認ください。

### 利根中央診療所

お問い合わせ・電話予約 0278-24-1202

お住まいの自治体から予診票が届いた方を対象に10月から開始しています。

予約制となりますので、接種希望の方は受付窓口もしくは電話で予約をお願いします。

### 片品診療所

お問い合わせ・電話予約 0278-58-3910

完全予約制です。ご希望の方は事前の予約をお願いします。

基本的に水曜、金曜日の午後1時30分、2時の予約となります。

※接種日には予診票を記入してお持ちください。

## 糖尿病教室のお知らせ

「糖尿病ってどんな病気？」

〜栄養・運動の話〜

糖尿病内科 荒木医師・管理栄養士・理学療法士からのお話です。

それぞれの専門職から学べる機会として4年ぶりの開催となります。

○11月16日(土) 受付 9時30分

開始 10時

○場所・利根中央病院 2階研修室

○参加費は無料!

患者様、ご家族様、糖尿病に興味がある方、どなたでもご参加ください。

○不明な点は、利根中央病院 外来Aブロックまでお問合せください。

### 食事療法

### 運動療法

### 薬物療法



## フードドライブ「おすそわけ」

日時 12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

対象者 高齢者世帯・ひとり親世帯・ひとり暮らし世帯 生活に困っている方を支援する活動です!

☆食品 (調味料・乾物・レトルト)、日用品 (生理用品・洗剤・タオル) など随時募集中です!!

☆医療・介護・くらしの相談窓口を設置しています。



お気軽にお声掛けください。 ※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



2024. 11月号 医療相談室

冬に多い感染症  
インフルエンザ・新型コロナウイルス  
ウイルス・ノロウイルス



利根中央病院 感染管理認定看護師 松井 奈美

インフルエンザ

「コロナ禍では感染対策が徹底され、それまで流行していた感染症も息をひそめました。感染症法上の取り扱いがら類感染症に移行し、様々な感染症が再び流行しています。そこで冬に多い感染症について振り返り、感染しない、また人に感染させない知識を身につけておきましょう。」

冬に流行する感染症は、インフルエンザやRSウイルスなどの呼吸器感染症とノロウイルスなどの感染性胃腸炎があります。さらに新型コロナウイルスは、夏と冬に流行を繰り返しており、この冬も多くなることとが予想されます。

感染予防の基本は、「手洗い」「咳エチケット」の実施、そして「症状がある時は自宅で過ごす」ことで周囲への感染を防ぎましょう。

組合員どうしの助け合い活動 「ちょっとお手伝い」

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ける手助けにと活動をしています。

対応できた事例

庭の草むしり (依頼者: 80代女性)



助け合いをリピートいただいている方より依頼され、庭の草むしりを実施。暑い中での作業でしたが、こまめに休憩を取りながら手際よく除去していただき、依頼者からは「暑い中やってもらえてよかった」との感想がありました。

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 table with columns for time (30分, 1時間) and cost (300円, 600円) and a note about transportation fees.

正しい手の洗い方



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。手の甲をのばすようにこすります。指先・爪の間を念入りにこすります。指の間を洗います。親指と手のひらをねじり洗いします。手首も忘れずに洗います。

空気・飛沫・接触 3つの感染経路



学校保健安全法では「発症後5日間程度外出を控えることが推奨されています。その反面、症状が軽く感染していることに気付かない人もいます。ノロウイルス対策は、「持ち込まない」「つけない」「広げない」ことです。

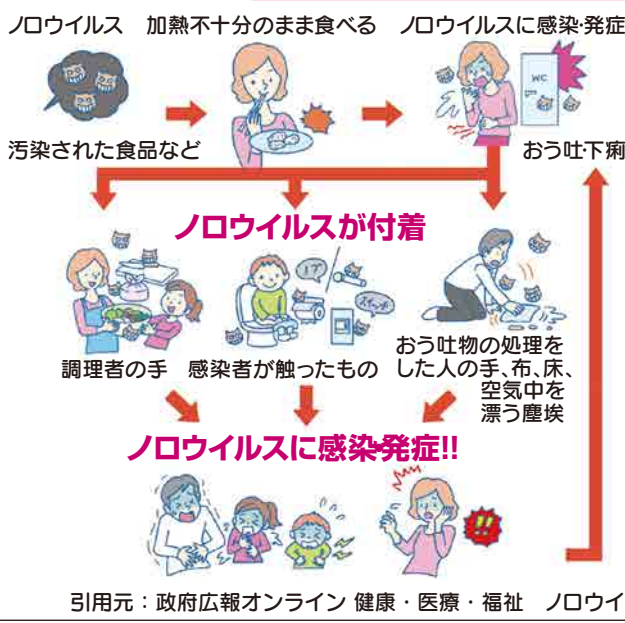
新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルスは、感染経路のひとつには目や鼻、口に直接ウイルスがとんでくる飛沫感染があります。もう一つは手についたウイルスを目や鼻を触って体に入る接触感染があります。特徴は、発症(ウイルスが身体に入ってから感染し症状が出る)まで約2-10日、潜伏期間の後に発熱、頭痛、全身倦怠感、関節痛などが突然現れ、その後咳や鼻水など上気道症状が続く1週間程度で軽快します。日常かかる「かぜ」と比較して全身症状が強く、高齢者や慢性疾患・基礎疾患を持つ方は入院が必要なることもありま

感染性胃腸炎 ノロウイルス

食中毒は1年を通して発生しますが、特に冬になるとノロウイルスによる食中毒が増えます。ノロウイルスは感染力が強く、アルコールが無効という特徴があり消毒には塩素系漂白剤などが使用されます。感染すると発熱、嘔吐、下痢などの症状があり、3日程度でよくなりますが、高齢者や小さなお子さんは重症化することがあり注意が必要です。

ノロウイルスに要注意!



感染経路と予防方法

- 1 マスク、使い捨ての手袋を着け、おう吐物を、乾燥する前にペーパータオルなどで除去する。
2 ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れて密封する。
3 おう吐物の付着していた場所を浸すように次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒する。
4 使い終わった手袋、マスク、雑菌、2のペーパータオルを入れた袋を、別のビニール袋に入れて密封する。
5 終わったら、せっけんを使って丁寧に手を洗う。

「持ち込まない」「つけない」「広げない」ため、日頃から手洗いをし、腹痛や下痢などの症状がある時は食品を扱わない。「つけない」ためには、調理を行う際は十分な手洗いをし、「広げない」ためには、嘔吐物やおむつの処理の際に感染しないようにすること。嘔吐物処理は図をご参照ください。もしもに備えて嘔吐物処理に必要な物を準備し、あわづれに片付けましょう。洗い物が重要な感染対策になります。



### まちかど健康チェック

#### 池田支部 「IKEDA区民フェス」



池田中学校の体育館内で、連携職場と一緒に実施しました。年齢層も幅広く、多くの方にチェックを受けていただきました。足指筋力チェックが好評でした。

#### 白沢支部 「JA収穫祭」



霧雨の中でしたが、多くの方に体組成や血管年齢など5種類の健康チェックを実施しました。来場者との会話も弾み、大変にぎやかで楽しい時間となりました。

#### 昭和東・南支部 「昭和秋祭り」



多くの来場者でにぎわう中、会場の一角を借りて連携職場と健康チェック。体組成や足指筋力など4種類のチェックを延べ158の方に実施することができました。

### ブロック・支部企画

#### 中央ブロック 「グラウンドゴルフ交流会」



沼田東・沼田中・沼田南・沼田北支部から延べ49人が参加してグラウンドゴルフ交流会を開催しました。皆さんとても元気で驚かされます。天気にも恵まれ楽しく交流ができました。

#### 薄根支部 「ディスゲッター交流」



運営委員会前の時間を活用して、参加できる役員が集まって交流をしています。4色あしびみらダーからはじまり、今回はディスゲッターに挑戦。真剣にパーフェクトを狙い皆夢中でした。

#### 水上支部 「健康お楽しみ会」



待ち時間では脳トレを行いました。頭を使った後はわなげで体も動かし、例年よりも少ない参加者でしたが、楽しい時間となりました。受付では増資の協力もありました。

2024年11月から

### 病院「組合員ホール」の利用が再開！

利用可能時間

- 平日(月～金曜日) 午後1時30分～5時
- 土曜日 午前9時～12時30分
- 日曜日および祝日は利用できません

詳しくは、利根中央病院 生協ルーム ☎0278-25-9849まで

### お友だち募集中!!

生協のイベントや企画のお知らせ等様々な情報を発信しています。



こちらからご登録下さい



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 11月2日・16日(土) 10:00~11:00

会場 とね虹の里 \*雨天中止

販売予定 にんじん、ほうれん草、小松菜、だいこん、りんご、新米、里芋、さつまいも、生しいたけ、パン、スープ、焼菓子、おかず

詳しくは、生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300まで

利用者の声 ここに来ると会話ができて楽しい。散歩もかねて来ています。

出店者の声 生協ハート市は生協本部周辺地域の有効活用を目的に始めて3年目になります。組合員の「よりどころ」となり、地域交流の場であり食事もできる、野菜等も販売など、多目的に利用できる施設建設をめざしています。(理事：笹田一男さん)

### すこしおレシピコンテスト2024



医療福祉生協連は地域まるごと健康づくりをテーマとして「すこしお生活」をすすめています!

みなさんの減塩レシピを応募してみませんか?

募集期間は 10月1日(火)~12月15日(日)

【募集内容】 A 1食分のレシピ B 惣菜レシピ C 簡単電子レンジレシピ

受賞された方には素敵な賞品が贈られます! 料理が得意な方、減塩を意識している方、どなたでも自慢のレシピをお寄せください。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

### 新年号 作品募集

絵画、写真、書画、俳句、短歌、川柳、パッチワーク他各種作品等をお寄せください。

締め切り12月4日

郵送先 〒378-0053 沼田市東原新町1861の1 利根保健生協 「なかまの作品係」

今月は34件のご応募ありがとうございました。連続して同じ作品を掲載しないこととしていきます。ご了承ください。



川柳 紅差せばうぬぼれ鏡にほめられて 沼田高橋町 角田 千里 高いうえスリムなサンマいただけず 沼田薄根町 大竹 美鶴 今年米噛めば噛むほど農の愛 小なみ町 番場 正夫 やつときた自由の身のうれしさよ 沼田白岩町 高橋のり子

短歌 やけた肌北風吹きてひと息のにやか感じる 沼田市薄根町 塩野 国造 秋の気配よ 沼田市永井 藤井 君枝 化粧する鏡の中に母の顔おもかげうつし 沼田市永井 藤井 君枝 古稀をむかふる 沼田市永井 藤井 君枝 ふたりして老いづく様を日毎見る口数少なく 沼田市川原 倉沢 美代子 すぐに居眠る 沼田市川原 倉沢 美代子 乗むきをしつつ静もる秋の夜に虫の音 沼田市久屋原町 狩野 章子 散歩道秋の風背にのんびりとダリアの胸にささるや赤の色 沼田市久屋原町 狩野 章子

俳句 どこからか「小さい秋」の歌聞こゆ 沼田市柳町 榎淵 かりな コスモスや太古へ誘う古墳二基 沼田市馬場町 吉永 克喜 秋深む風はふだうに名タクト 川場村生品 乗原あや子 蚯蚓鳴く耳鳴り暈すラジオ音 沼田市横塚町 星野 順子 身にしむや愁ひある声受話器から 沼田市横塚町 宮田 君子 草やぶに数えながらよ乗捨ふ 沼田市新町 須藤 薫

### なかまの作品

