

利根保健生協 2024年8月現勢

生協組合員 28,794人
出資金額 1,605,127,000円
平均出資金額 55,745円
理事33人 監事4人 総代206人 班長1,528人
*8月の新規加入組合員数は、81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



薄根支部 硯田・白岩町合同班会

**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行うための資本金の一部です。出資金は寄付ではなく、世帯主だけでなく、生協組合員として個人加入し、事業所を利用していただく。また増資への協力もお願いします。

組合員になって利用

組合員になるには「加入申込書」に出資金を添えて、病院、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1,000円から加入できますが、加入時は5口からおすすめていきます。組合員(本人)になることで各事業所への通院支援が受けられます。また、有償ボランティア制度による組合員どうしの助け合いが利用できます。協力者も募集中です。

健康や暮らしに役立つ機会「利根の保健」が届きます。さらに、自由診療費で組合員価格制度があります。

(資料1)
加入対象地域は、定款でまわっています。沼田市、利根郡、吾妻郡一円、旧赤

**地域まるごと
健康づくり**

毎年、ぐんままるごと健康チャレンジへの参加をおすすめしています。まちかど健康チェックは温泉やスノーパールの場所をお借りして開催されています。その他地域のお祭りや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行っています。

利用委員会では

組合員の代表が各事業所の利用委員会へ参加し、運営に関する事項について意見交換が定期的に行われています。

自主的な活動

生協では3人以上の仲間が集まり「班」をつくって、組合員が主体の「健康班会」を開催しています。ご近所さんやお友達、お知り合い同



利根北支部 風のまつりでまちかど健康チェック

生協強化月間 9月21日～11月30日

生活協同組合の三原則

出資・利用・運営 三つの柱

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(COOP)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。

城村・子持村に在住、または事業所に勤めている方が対象となります。

士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、無料で機器も借りられ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。

組合員の転居、脱退

転居するときや脱退するときには必ず届け出をお願いします。

組合員価格の一例 (資料1)

項目	組合員一般
人間ドック(基本コース)	33,000円 38,370円
基本コースに加えオプション検査希望にて実施(追加料金発生)	
乳児健診	3,760円 4,180円
分娩料(時間内)	216,000円 240,000円
※差額ベッド代は徴収していません	
セラミック前歯(白歯1本)	82,500円 99,000円
セラミック奥歯(白歯1本)	49,500円 59,400円
インプラント前歯(1本)	363,000円～ 435,600円～
インプラント奥歯(1本)	308,000円～ 369,600円～
全顎の矯正治療	600,000円 720,000円

ぐんままるごと健康チャレンジ2024

このパンフレットを受け取った日からすぐにチャレンジ! 簡単にとりくめるコースから選んでチャレンジスタート☆参加費は無料です。ぜひご家族や、ご近所の方と一緒に健康づくりにとりくんでみてくださいね。報告はがきの提出をお忘れなく!

パンフレットをご希望の方はお近くの事業所にて受け取りください。

右記のQRコードから健康チャレンジWebサイトをご利用いただくと、簡単に結果報告ができます。

問い合わせ先
生協くらしサポートセンター
☎0278-22-2300

参加費 無料

いまから12月31日までの間で30日間
結果報告締切 2025年1月31日

あぜ道

昨年コンプライアンスが厳しい令和時代を批判したドラマ「不適切にもほどがある」がヒットした。今年も同じ脚本家・宮藤官九郎のマイナ保険証に切り込んだ「新宿野戦病院」も見逃されなかった。今年12月でマイナ保険証と健康保険証が一体化される。有効期限まで紙の保険証は使えませんが、まだ多くの人がマイナ保険証を持っていない。マイナカードを持っていない。保険証一枚でいつでもどこでも心配をせずに受診できる日本の制度は世界に胸を張れる素晴らしいものである。▼ドラマの中で主人公が言う「日本の医療制度は素晴らしい。マイナ保険証も良いが使えない人たちがいる。そういう人たちをどうにか排除せんと欲している。また「日本の医療体制はすごい。医師はもっと胸張って良い」と医療を支える人々を励ますのであった。思わず拍手をした場面だ。▼救急車は原則として無料で利用できるが行政サービスのひとつでありその費用が税金で賄われているためだ。しかし最近アメリカのように救急車の有料化が検討されている。適正な運用は必要だが命を守る日本の医療を支えるものである。▼コロナ禍があけて厳しい医療費抑制もあって各地の病院経営は傾いている。医療福祉生協の医科歯科介護の事業所は経営を守りながら、行政とも手を結び地域住民の健康づくりに力を入れている。沼田市では今年度からフレイルサポーターが養成され活躍している。少子高齢化、高齢化のなかでも元気高年齢者を作り元氣なまちづくりを目指したいものである。

(利根歯科診療所長・中澤)

サニーホーム ひまわり



8月22日(木)にサニーホームひまわりにて「ひまわり祭り」を開催しました。数日前からポスターでの案内や紙で作った提灯や花火などの飾り付けで、お祭りが始まる雰囲気を感じてもらい、事前に沼田まつりの映像「お好み焼き」「すいか」

「メロンシャーベットの」を堪能されました。懐かしい故郷の味に笑顔がこぼれていました。普段はあまりしゃべらない利用者様もこの日ばかりは饒舌になり、「こんなにも楽しいのかね」と興奮している様子でした。

町山車(まんど) 8月5日(月) 東原、西原新町の山車がとね虹の里に来て下さいました。天候や新型コロナウイルス等で会場には行けなかったですが、お祭りの雰囲気を感じられました。太鼓(お囃子)の演奏もしていただき、「やっぱり太鼓は生

味噌まんじゅうやヨーヨー釣りで おまつり気分!

などもみてもらい、利用者様の気持ちを高めていました。今年作業の要素を多く取り入れ、「ヨーヨー釣り」や「うちわ作り」を行いました。ヨーヨーを釣る姿は真剣で指先の運動もかねて楽しんでもらいました。食事としては「味噌まんじゅう」

介護施設の多彩な夏まつり

とね虹の里



で見ると違うね」「山車を見るのも久しぶりだよ」と入居者の皆様も喜んでおられました。入居者様の中には、その日のことがとても印象強かつたらしく、9月になった今でも「ここに太鼓が来て、叩いたんだよ」と教えてくれます。印象深いものはしっかりと記憶に残ることを改めて学びました。今後もケアに活かしていきたいと思えます。



「たくさんとれたよ!」

また、今年の夏も曲を増やして職員による「お囃子」の演奏も行いました。今回大変好評で職員も感動をもらいました。その後は皆さんと一緒に「沼田音頭天狗囃子」を踊り、笑顔にあふれた最後となりました。

また、今年のお祭りでも縮小してのお祭りでしたが、今年はフラダンスチーム「ブア・カラウ」の方々に来ていただきました。皆さん優雅に踊られ、入所者の皆様もとても笑顔で曲を口ずさんだりされていきました。

老健とね 通所リハビリ



ゲームを取り入れたリハビリで楽しむ 8月21日(水)にデイケア夏祭りを開催しました。金魚釣りのあてのゲームを用意し、楽しんでいただきました。金魚つりに使用したストラップは職員の

老健とね 入所

フラダンスとお囃子に感謝 今年8月29日に「老健とね夏祭り」を開催しました。「夏祭りの雰囲気を感じていただくと共に、夏らしさを味わって楽しんでいただく」をテーマに、夏祭り担当職員を中心に準備を行ってききました。



JA親子農業体験で「歯の保健教室」 8月24日(土)、JA利根沼田が主催、利根保健生協が協賛の今年度2回目となる「親子農業体験」が会場の沼田農園で開催されました。食と農の大切さを学んでもらうことを目的とし、小学生以下の子どもを持つ親子9組25人が参加しました。利根保健生協からは、利根歯科診療所の歯科医師と衛生士が参加して「お口の健康」について歯の話とクイズをまじえながら口呼吸の及ぼす影響などについて話をして吹き戻しを体験してもらいました。

県消費生活センターからのお知らせ

昨年一年間の群馬県における特殊詐欺の総被害額は5億円を超えており、さらに今年上半期の被害額は3億円を超え、前年同期より50%も増加しています。

特殊詐欺被害対策にはこれが一番!

特殊詐欺被害防止には、「犯人からの電話に出ないこと」が、一番の対策です。お使いの固定電話に、着信音が鳴る前に応答して、相手に「通話を録音します。」というメッセージを流す「特殊詐欺電話対策装置」を設置することや、同様の機能が備わっている電話機の活用をお勧めしています。

録音を嫌がり、電話の着信音が鳴る前に電話を切る犯人は、

群馬県では、9月16日から10月31日まで実施する「特殊詐欺被害防止キャンペーン」の中で、「特殊詐欺電話対策装置」を抽選で千名の方にプレゼントします。設置先の御本人だけでなく、離れて暮らす御家族からも応募いただけます。詳しくは特設サイトを御覧ください。

鳴る前に自ら電話を切ってしまうことが多いです。特殊詐欺電話対策装置を千名にプレゼントします!

詳しくは 生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

どんぐり保育園 2025年度 園児募集

対象 生後2ヶ月から2歳まで (入園希望者は、随時見学可能です)

定員 30名 (うち地域枠 10名) **保育時間** 7:45 ~ 18:45

どんぐり保育園は、病院職員以外でも入園できます!
入園のお申込みにつきましては、沼田市子ども課まで!
【お問い合わせ先】 ☎0278-25-3212 (どんぐり保育園)

生協 ハート市

日時 10月12日・26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

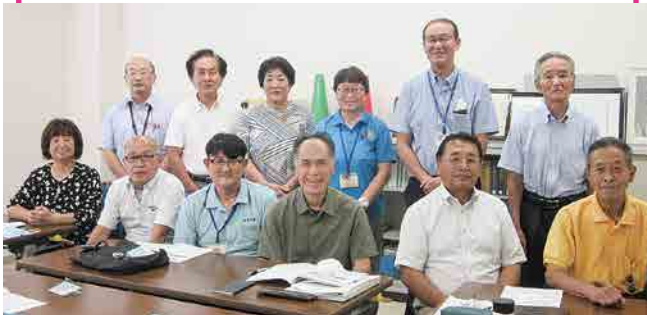
〈12日〉ほうれん草、小松菜、水菜、サラダかぶ、なす、じゃがいも、玉ねぎ、しいたけ、米、りんご、さつまいも、落花生、カステラ、パン

〈26日〉野菜、さつまいも、落花生、パン、スープ、おかず、焼菓子 (パイ、スコーン)

出店者募集中!

理事会委員会紹介

平和・社保委員会



平和・社保委員会は理事6人、総代2人、職員3人、事務局2人の13人で毎月第1水曜日に生協本部で会議を行っています。

委員会では、年度方針に沿って、議論をしたり学習をしたりします。具体的には、原水爆禁止世界大会や平和行進等の参加、自治体要請行動のための事前学習や6市町村(利根沼田・高山村)との懇談、フードドライブでの相談活動、保険証の問題での署名や自治体への要請、人道支援や地震災害への募金、福島被災地見学、いのちまもる総行動、全国の仲間たちとの交流や学習等多岐にわたる活動をしています。

平和な世界をめざすと共に、社会保障制度の充実のための活動をしています。

ご近所さんやお友だち、お知り合い同士が楽しく交流する場所が班会です。集会所や自宅、生協の「組合員ホール」など集まりやすい所を会場としています。同じ楽しみを持つ人が集

班会ってなあに？

まっつ健康づくりの体操やスポーツなど趣味の会を開いたり、皆さんの興味のある内容で開催しています。町や村のいきいきサロンや筋トレ会にお邪魔して、健康情報を提供しているところも多くあります。



利根保健生協では、50年以上前から健康班会を地域で開催しています。ここ数年はコロナ禍の影響もあり、集まることが困難な状況でしたが、昨年から新型コロナウイルス感染症から類感染症に位置付けられたため、基本的な感染対策は継続しながら、班会を開いて「つながる・つなげる」活動にとりくみましょう。

ご要望に合わせて、医師や看護師など利根中央病院をはじめとした各事業所職員が参加して、気になる病気の話や健康やくらしの悩みごとの相談等をお受けします。また、無料・低額の健康チェックを各地域で受けられることも、班会の魅力のひとつです。健康チェック機器の貸し出しも行っています。

2024. 10月号
医療相談室
特別編

班会をはじめませんか

利根保健生協だからできる充実した健康メニュー

班会を開催するには？

① ご近所さんやお友だちなど3人以上で班会の開催を相談します。(組合員以外も参加可能)

② 日程・開催場所・内容等を決め、お近くの生協世話人または生協くらしサポートセンター ☎ 0278-22-2300 へ連絡します。
※講師の希望がある場合は早め(前月15日まで)にご相談ください。

③ 班会を開催します。終了時、次の開催日時と内容を決め、班会報告書に記入して参加職員または生協くらしサポートセンターまでご提出ください。(月末まで)

④ 提出された班会報告書は生協くらしサポートセンターで管理して、次回以降に健康チェックの値を比較できるようにしています。

歯科メニュー

・**噛む力(咬合力)**
歯を食いしばった時にかかる力を測定します。

・**口唇閉鎖力(リップルくん)**
口を閉じる力を測ります。口が開いていると乾燥が進み、虫歯や歯槽膿漏等が悪化する原因になります。



足指力

足指でバーを引くことで、指の力がどのくらいあるか測れます。

踏ん張る力があることで転倒を防ぐことにつながります。



握力

握力は全身の筋力に関係し体力の指標とされています。

体組成

内臓脂肪、基礎代謝量、筋肉量、推定骨量、体内年齢などが測れます。

おすすめの健康チェックメニュー



吹き口をくわえ 口角から息が漏れないように勢いよく息を吹き込む

・タスクル(呼気圧)

息を吐きだす力がどのくらいあるかを測定します。お口周りの健康、大事ですね。

リハビリ職員による班会メニュー

いつまでも健康的な生活を送るために、職員による班会メニューをご紹介します。

- * 脳卒中
- * 腰痛
- * 心筋梗塞・心不全
- * 糖尿病
- * 変形性膝関節症
- * 認知症
- * 慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- * 栄養・嚥下
- * 肩関節周囲炎
- * 在宅での危険予防(身近な危険)

組合員ホールのご利用方法

班会やサークル活動、会議・その他活動等で、組合員であればどなたでもご利用できるホールです。予約制のため、ご利用を希望される方は各事業所等に問い合わせください。

- 生協本部 組合員ホール「にぎわい」 ☎ 0278-22-2300
- 利根中央病院 組合員ホール「きらめき」 ☎ 0278-25-9849
- 老健とね 組合員ホール「さくら」 ☎ 0278-22-8855
- 生協みなかみ歯科「つきよの虹ホール」 ☎ 0278-25-3399



生協みなかみ歯科「つきよの虹ホール」会議・運動はもちろん調理ができる設備も整っています。



生協本部「にぎわい」笑いヨガで健康維持

サークル・班会活動

沼田中支部 「木曜の会」



筋トレ体操をした後に、介護予防サポーターから体操を教してもらいました。笑いながら体操をして、楽しい時間を過ごしています。

利根南支部 「スポーツ吹き矢利根南支部」



今年の4月から本格的にサークルとして活動を始めました。参加者の多くは女性です。フレイル予防のためにも、続けていきたいと考えています。

水上支部 小日向サロン



足指力測定後に転倒防止体操をしました。また強化月間に合わせて参加者から増資の協力がありました。楽しく美味しい班会となりました。

川田支部 ひまわり班



13年前から大竹地区の方に声をかけ集まって、近況報告や脳トレなどを行っています。今回は早口言葉をしました。楽しい集まりなので続けていきたいです。

ブロック・支部活動

南部ブロック役員交流会



今回で3回目となるグラウンドゴルフを白沢町の三沢交流広場にて開催。昨年よりも多くの23人が参加し、最初は四苦八苦ありましたが、楽しい時間が過ごせました。

沼田南支部 「吹き矢交流会」



延べ18人で競技を開始。気軽に吹き矢を楽しんでもらえるよう所作は割愛し、いざ始まると「すごいすごい」「上手」と応援にも力が入りました。景品は可愛らしいお花で大変喜ばれました。

フードドライブ「おすそわけ」

日時 10月19日(土) 10:00~無くなり次第終了

会場 とね虹の里 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。
※詳細は右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

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。



お友だち登録はコチラから



生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

第3回 医療・介護の懇談会のご案内!

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

応募締切 10月31日(木)まで

※必ず講にて健康チェックも同時開催します！お気軽にお立ち寄りください

<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コードから事前に参加申し込みができます。下記お問い合わせ先からも事前申し込みができます。



必ず講 歩行者天国



お問い合わせ先: 生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

健康づくり委員会主催 第13回秋のハイキング・ウォーキング 「吹割溪谷紅葉散策」

吹割の滝を眺めながら、みんなで紅葉狩りに出掛けませんか。

日時 11月8日(金) 10時集合 ※雨天中止

集合場所 沼田市利根地区コミュニティセンター (無料駐車場あり)
住所: 沼田市利根町追貝37

参加費 無料 持ち物 滑りにくい靴、飲み物、タオル、雨具、保険証 等

申込締切 10月31日(木) ※必着

※2時間程度、昼食無し
※階段や一部滑りやすい箇所があります。参加される方は十分ご注意ください。

お問い合わせ先: 生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

作品募集

今月は36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。

沼田市利根町 星野 悦代(夢の会) 沼田市横塚町 林 佳子(夢の会)



川柳
レンチンで得意料理のメニューふえ 白根町上野 藤井 平一
蝉時雨老いの背を押す今朝の公園 沼田市柳町 津久井富子
菓子買って曾孫来ぬかと待ちわびし 川場村川場原 角田 春恵
寝たきりの百年時代遠慮する みなみ町石倉 藤田 俊彦

北斎に心つかまる新札の絵ごころ無くも 高山村中山 後藤 豊和
画法に敬意

好きな道研鑽積んで若者は聴衆の前殺陣を披露する 沼田市薄根町 増田 幸子
捨てかたき昭和の歌の数々に歌詞もリズムも肌になじみて 沼田市清水町 木暮 はる枝
四国路の巡礼の旅の証なる納経帳に墨かをりたつ 沼田市発新田町 和田 ひとみ
捨てられぬ性呪いつつキッチンに断捨離のごと片付け始む 川場村門前 星野 敏子

短歌

哀愁を帯びる静寂や夢二の忌 沼市高湯町 白井孝四郎
公園の鳩の闊歩や風さやか 沼田市栗町 貝瀬 久代
水一杯喉を鳴らして虫の夜 沼田市沼田町 角田ひろ子
せせらぎに触れては離れ鬼やんま 沼田市沼田町 平井登志絵
吾が友の褒め上手なり豊の秋 みなみ町下津 杉木 輝夫
雑談は猛暑の愚痴に始まりき みなみ町上野 林 道子
野の花の描かれし湯呑虫の夜 沼和村森下 真下 章子

なかまの作品

俳句

