

利根保健生協 2008年2月現勢

生協組合員.....26,083世帯
 出資金額.....1,195,732,000円
 平均出資金額.....45,843円

理事27名 監事3名 総代205名 班長1340名 保健委員1723名
 くらしの相談員126名 ホームヘルパー2級144名 3級40名
 出資金一世帯平均で全国目標の
 5万円達成をめざしましょう

利根の保健

利根保健生活協同組合

発行人 都築 靖 発行部数 22,000
 編集 「利根の保健」編集委員会
 〒378-0053 沼田市東原新町1855番地の1
 0278(22)4321 FAX(22)4393

事業所 利根中央病院 (22)4321
 利根歯科診療所 (24)9418
 老人保健施設とね (22)8855
 とね訪問看護ステーション (23)3706
 片品村健田 片品診療所 (58)3910
 印刷 有限会社 コトブキ印刷



「メタボリック症候群」の話熱心にきく参加者の皆さん

第31回保健組織活動交流集会

積極的な健康増進学ぶ 日常生活に生かそう

第31回保健組織活動交流集会が、3月9日(日)、みなかみ町新治農村環境改善センターに190人が参加して開かれました。

集会では、高山支部の「歯の保健大学」開講、水上支部の「機関紙配布者交流会」が報告、石山延吉先生(利根中央病院内科医師)の「メタボリック症候群」の記念講演、氏家裕子保健師の「特定健診・特定保健指導」の話、参加者全員で日頃から積極的に取り組める健康づくり体操や、歯周病を調べる「サリバスター」チェックなどが行なわれ、有意義な一日となりました。

新治支部有志の「花笠音頭」でオープニング。小林喜市、阿部由子両理事の司会で、すめられ、都築靖理事長、来賓の大川浩一みなかみ町収入役のあいさつ後、早速石山

先生の記念講演がおこなわれ、先生は「配布者交流会」「歯の保健大学」の報告、

「交流が出来、為になるので続けてほしい」と好評で、参加者は年々ふえ今年41人で、

「後期高齢者医療保険」の学習や「転倒予防体操」等を行いました。この行事を行う中で若い活動の担い手も増え、

役員の活動への協力体制も強まり、班会や増資など諸活動が進んでいます。



田村武夫さん



小崎昭子さん

高山支部の田村武夫さんは、昨年11月に開講した「歯の保健大学」を報告、「保健大学」は50代、70代と幅広い参加者で、夫婦同伴での受講も何組あった。22人の方が無事修了し、「歯の保



リズムにのって健康体操

健康づくり体操 継続に挑戦

生友友季、原澤裕尚職員の手による「日常ながら運動」と「転倒予防体操」は、日常生活の中でテレビを見ながらでも簡単に出来る運動

健康委員が誕生した。授業では、歯みがきの大切さや定期的な受診が重要なことなどを学んだ。支部では、これを地域に普及しようと2月から開いている「歯の健康班会」には、若い母親が子供と一緒に参加するなど好評です。

メタボリック症候群の基準は「その周りのウエスト径が男性85cm、女性90cm以上の値の人で、中性脂肪または善玉コレステロール、高血圧、空腹時血糖の3項目中2項目以上の危険因子が該当すればメタボリック症候群と判断される。特に40歳代以上では腹部肥満の傾向が高く、ウエスト周囲径の測定が重要だ。

肥満や高血圧、糖尿病などの危険因子が多いほど心筋梗塞や狭心症になる確率は高く、メタボリック症候群になると心臓病や脳卒中等の「心血管系」の病気の危険度が約2倍高くなります。現在、日本人の約30%の人が

運動と食事療法 メタボリック症候群対策

石山先生の講演から

「365歩のマーチ」に合わせての体操などを参加者全員で行ないました。

参加者からも好評で、「椅子に座ったままの運動でも筋力アップが図れる。班会にも取り入れていきたい」「高齢者にも無理なく出来る運動で続けていきたい」などの感想が寄せられました。

この病気で亡くなっており、「寝たきり」になる原因の第1位は脳血管の病気です。

「メタボリック症候群」と診断されたら、そのままにせず、すぐに管理・指導・治療を受けて、「心血管系」病気の予防をする事が大切です。その第一は「内臓脂肪」を少しでも減らすことが重要です。その基本は運動療法です。そして、食事療法を含めた生活習慣の改善です。

運動療法のポイントには、歩行やラジオ体操などの有酸素運動。「きつい」と感じない程度に1回30分、60分、週3回以上の運動

また、自動車に乗らず、自転車や歩くなど日常生活に運動を取り入れ、万歩計を付けて日頃の運動不足を再確認し、身体に活を入れることも大変重要です。

メタボリック症候群の基準は「その周りのウエスト径が男性85cm、女性90cm以上の値の人で、中性脂肪または善玉コレステロール、高血圧、空腹時血糖の3項目中2項目以上の危険因子が該当すればメタボリック症候群と判断される。特に40歳代以上では腹部肥満の傾向が高く、ウエスト周囲径の測定が重要だ。

肥満や高血圧、糖尿病などの危険因子が多いほど心筋梗塞や狭心症になる確率は高く、メタボリック症候群になると心臓病や脳卒中等の「心血管系」の病気の危険度が約2倍高くなります。現在、日本人の約30%の人が



石山延吉先生

第32回 通常総代会

この3月末日をもって2007年度は終了しました。利根保健生活協同組合定款49条に基づき、第32回通常総代会を以下の通りおこないます。

総代・正副支部長の皆さまには別途ご通知いたします。

総代各位

日時 2008年5月29日(木) 午前9時30分開会

場所 利根沼田文化会館 小ホール

利根保健生活協同組合 理事長 都築 靖

沼田の冬はやや早く寒く、山に雪が降り、里は雪が少なく、利根沼田の理想的冬だと思ふ。スキー、スノーボード客が沢山来て、宿や地元が潤うと地域全体が好況に繋がる道理である。しかし、今は道路が整備され車での日帰り客が多くて宿泊はしない。食事はコンビニでお握り等をかうのでスキ場の地元に現金が落ちなくなった。道路整備や公共事業に巨額の税金を使った反動がこの有様である。当院は、スキー・スノーボード外傷が直接来院する。土曜や日曜日はそれとわかる人で救急室は混雑する。整形外科、脳外科、外科等の医師は病棟勤務の医師も救急室の手伝いが主になる位である。これは患者の80%以上が当院に収容される為である。「医師の疲弊」どころではない。肉体的疲労のみでなく精神的疲労も多い。「一見客」の為に、受診態度の悪い人も居て日直、当直の担当医師・看護師泣かせである。中には治療費を踏み倒す人もいる。しかし大抵の人は田舎の病院が懸命に対応している姿に感謝の気持ちを表してくれ医師冥利に尽きる時もある。医療は地域あつてのもので、地域の産業や文化や生活と密接に関連している。医療機関そのものの存在が雇用を生み出し、まちづくりに寄与している。公共事業重視から生活・文化・医療優先の社会へ、人間の生命を大事にする国に、根本の政治に大きな変革が要求される時なのである。(都)

あぜ道

沼田の冬はやや早く寒く、山に雪が降り、里は雪が少なく、利根沼田の理想的冬だと思ふ。スキー、スノーボード客が沢山来て、宿や地元が潤うと地域全体が好況に繋がる道理である。しかし、今は道路が整備され車での日帰り客が多くて宿泊はしない。食事はコンビニでお握り等をかうのでスキ場の地元に現金が落ちなくなった。道路整備や公共事業に巨額の税金を使った反動がこの有様である。当院は、スキー・スノーボード外傷が直接来院する。土曜や日曜日はそれとわかる人で救急室は混雑する。整形外科、脳外科、外科等の医師は病棟勤務の医師も救急室の手伝いが主になる位である。これは患者の80%以上が当院に収容される為である。「医師の疲弊」どころではない。肉体的疲労のみでなく精神的疲労も多い。「一見客」の為に、受診態度の悪い人も居て日直、当直の担当医師・看護師泣かせである。中には治療費を踏み倒す人もいる。しかし大抵の人は田舎の病院が懸命に対応している姿に感謝の気持ちを表してくれ医師冥利に尽きる時もある。医療は地域あつてのもので、地域の産業や文化や生活と密接に関連している。医療機関そのものの存在が雇用を生み出し、まちづくりに寄与している。公共事業重視から生活・文化・医療優先の社会へ、人間の生命を大事にする国に、根本の政治に大きな変革が要求される時なのである。(都)

高齢になると夜中に何度も目がさめたり、朝早く目がさめることなど多くなり、日常生活に支障をきたすなどの「不眠症」の方が多くなっています。

乳がん

負担少ない最新手術 赤外観察カメラ導入

いま日本では、乳がんにかかる女性は年々増えており、年間約4万人がかかると推定。それにより、亡くなる方も年間、一万人を超えています。これは、食生活の欧米化にあると考えられています。

利根中央病院では年間30人余りの乳がん手術を行っています。手術療法で大切なのは「がんをきちんと切除すること」ですが、このほど手術中にリンパ節への転移の有無が調べられる「赤外観察カメラシステム」を導入しました。

リンパの流れで広がる

乳がんは、血流や、老廃物運ぶ体液であるリンパの流れに乗って広がります。これまでに手術では乳房の腫瘍と一緒に、脇の下のリンパ節のおそれがある「リンパ節」を取るのが通常の方法とされていま

第4回市民公開講座 「検診の大切さが」

2月23日午後、利根中央病院講堂で「乳がんの最新治療」と題して公開講座が開かれ、講師には中島弘樹外科医長があたり約百人が参加しました。

「乳がんは増えていて、女性にとって心配しなくてはならない病気」「芸能人もたくさんかかっている」。テレビ番組や雑誌の記事も派手な内容に焦点をあてて「知って欲しい知識」と「研究中の

新しい手術は

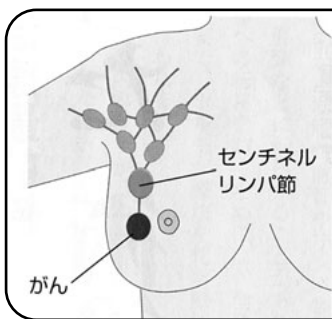
今までの手術では、「腕のむくみ」や「腕の感覚が鈍くなる」などの後遺症が起こりやすく、手術療法の問題点とされていました。

わきの下にたくさんあるリンパ節のうち、最初にがん細胞がたどり着くと思われるリンパ節を「センチネルリンパ節」と言います。がんのリンパ節への転移を見張っていると言つ意味で「見張りリンパ節」とも呼ばれています。

このリンパ節を見つければ、手術の前に乳がんの近くにアイソトープという放射性物質、あるいは色素を局所

センチネルリンパ節生検組織診

わきの下には、10~30個程度のリンパ節がある。がんのそばに特殊な色素を注射する。リンパ管を流れ最初に到達するリンパ節が「センチネルリンパ節」。



注射します。

当院では特殊な色素1CCを注入し「赤外観察カメラ」を使って、センチネルリンパ節を探し出してこの部分を取り出します。ただちにがんが転移していないかどうかを病理の医師が顕微鏡で調べる「術中迅速診断」を行います。ここで転移が認められなければ、その先にはがんが転移していないと見なして、それ以上のリンパ節をとるのを省く方法です。

外科で乳がん手術を主に担当している中島先生は「利根沼田地域でも都会におとらめ治療を受けられるよう、群馬県内初の機械を導入しました。がん治療ともにQOL(生活の質)の実生活をめざしたいと考えます」と話しています。

第23回 小学生、高年齢者も活躍



したが、今年にはクラス四段階での挑戦となりました。結果は3勝2敗で入賞目覚ましい活躍に参加者から、この大会の参加者から「棋士誕生か?」の声が出ていました。また、クラスでは今年大会の最高齢者、高橋村吉郎さん(92歳)が優勝表彰式では「すごいな」と大きな拍手が贈られていました。成績は次の通りです(支部)

第23回生協囲碁大会が3月16日に行われ63人が参加しました。地域で最も大きな大会となり、80歳以上が14人、棋力別3組に分かれての対戦です。唯一の小学生、6年の北爪裕幸君は昨年Cクラスの参加で

福カルタ募集

「お口の健康」を題材に「口福カルタ」を作成します。日頃のお口の健康づくりの中で、これは...という内容がありましたら、ぜひ一句詠んで下さい。よろしかったら絵札もお願いします。

【作例】

- ① なくしたら二度と生えない永久歯
- ② 孫たちに入れ歯を見せて歯みがき講座
- ③ 老若を問わずにできる虫歯予防

作品は、利根歯科待合室に順次掲示し、年末に、カルタ選考会を予定しています。

【応募先】〒378-0056 沼田市高橋場町200-1 利根歯科診療所 口福カルタ係

署名 2万をめざし

利根沼田九条の会「三周年の集い」



「利根沼田九条の会」は3月15日、結成三周年の集いを行いました。70人が参加し、水上の宇津木正三郎さんら3人の尺八演奏と民謡で開会。

記念講演は、前橋キリスト教会の荒川雅夫牧師を迎え心にしめる話で感動しました。活動報告として、日頃から署名を持ち、あらゆる場での訴え、新治、月夜野について沼小学区九条の会の発足などの報告、そうしたなか昨年の秋にアピール賛同署名が一万を超えた。いっそう各地域に呼びかけ人を増やし、署名の2万筆達成をめざそう。5月3日の「憲法記念日集会」に大勢の参加で成功させよう。などが確認されました。

ようこそ新しい仲間

- 2月の新加入者は名義変更を含めて十二人でした。(敬称略)
- 沼田東支部 沼田中支部 沼田西支部 白石 淳一
 - 利根支部 坂井 光一
 - 青木 昭子
 - 藤井 輝雄
 - 片品支部 萩原 好一
 - 萩原 好一
 - 星野ヤヨイ
 - 昭南支部 須田テリ子
 - 昭南支部 中村 照也

増資者一覧 2月分

- 2月の増資は六〇七人から寄せられました。この一覧への紹介は、紙面の都合上10口単位に到達した四六人の方を掲載しております。ご了承ください。(敬称略)
- 沼田東支部 (30口以上) 田村甲子郎
 - 沼田中支部 (170口以上) 小菅 義
 - 入沢 又一
 - 大島 昭治
 - 沼田中支部 (60口以上) 金子喜一郎
 - 阿部 君子 (280口以上) 青木 守
 - 沼田西支部 (550口以上) 金子 武
 - 石坂 テツ (40口以上) 金子 万蔵
 - 矢嶋 仁 (10口以上) 千明 博
 - 沼田北支部 (50口以上) 片品支部 (190口以上) 高橋専二郎
 - 鳥山 均 (390口以上) 原沢 桑夫
 - 川田支部 (110口以上) 星野 成一
 - 萩原 シツエ (280口以上) 萩原 日郎
 - 森下喜久夫 (70口以上) 星野 實
 - 白沢支部 (170口以上) 星野 實
 - 藤井 輝雄 (60口以上) 丸山 時男
 - 沼田東支部 (50口以上) 萩原 一男
 - 萩原 重夫 (30口以上) 萩原 敏夫
 - 佐藤 政博 (190口以上) 入部 武
 - 新治支部 (250口以上) 鈴木 一子
 - 宇津木 彦久 (20口以上) 鈴木 一子
 - 沼田東支部 (20口以上) 新治支部 (250口以上) 入部 武
 - 沼田西支部 (60口以上) 田村 昭代
 - 山口吉太郎 (20口以上) 山田 岩吉
 - 高橋 忠夫 (460口以上) 昭南支部 (460口以上) 高沢英之助
 - 昭南支部 (100口以上) 浅本 幸子
 - 南雲 義昭 (40口以上) 山口 康弘
 - 高山支部 (40口以上) 飯塚 力
 - 高井 喜作 (30口以上)

08 ひまわり号参加のお誘い

第14回の「友情列車」利根沼田ひまわり号が今年も走ります。今回は、鉄道博物館と大宮駅でちょっぴりショッピングです。

とき 5月18日(日)

参加費(昼食代含む) 大人5,900円 中高生4,500円 小人3,000円

申し込み締め切り 4月15日

お問い合わせ 電話 22-0339 (阿部)

「友情列車」ひまわり号を走らせる利根沼田実行委員会

2月班会開催一覧

Table with columns: 支部名, 班名, 班長名, 人数, 班会内容. Lists various classes and their details across different branches.

高山支部 「歯の保健大学」を契機に あちこちで健康班会



新田合同班(歯の手入れ)



中山原合同班(歯周病チェック)



尻高熊野班(内臓脂肪チェックと転倒予防体操)

「歯の保健大学」で「口の中の健康づくり」を学んだ受講者らが、「この知識を近所のみんなに...」と、もつと色んな予防の大切さを知ろうと、「あちこちの班で積極的な健康づくり実習が展開されています。」

おらがまちの 班会あれこれ



利根北 大原合同班 認知症とグループホームが題材の「ホーム・スイートホーム」の上映会。心温まる家族愛のドラマでした。



沼田南 坊新田合同班(特定健診・特定保健指導) 4月から変わる健診制度とメタボ対策を保健師が説明。「がん検診はどうなるの」「75歳以上の人は？」と相次ぐ質問。行政の不徹底に住民は困惑しています。

いつまでも自分の歯で 「歯の保健大学」修了式



4回講座をしっかりと終えて、見事「歯の保健委員」となった受講者たち。「いい勉強になった」「楽しかったのでまたやりたいね」と笑顔の修了式でした。

第5回 がん診療連携拠点病院 市民公開講座のご案内. 講演「緩和医療について」. 日時: 平成20年4月12日(土) 午後1時30分~2時30分. 会場: 利根中央病院 研修棟 講堂.

私は、大正12年1月、片品村の農家の7人兄弟の長男として生まれた。昭和18年4月に大型自動車二種の免許を取っていたことが軍隊生活の中で幸いした。当時、高崎に県内唯一の自動車学校があり、三ヶ月の寮生活で取得できた。県内でも極わずかの取得者だった。私は、二十歳で徴兵検査を受け第一種だった。19年4月に結婚。一ヶ月半後に召集され、6月15日千葉市川市国府台73部隊の砲兵隊に入隊した。県内から同日入隊した者は60人余りだった。間もなく房総半島の千倉町、白浜海岸の沿岸防衛に半年間程ついた。一年後、「第一選抜上等兵」に選ばれた。県内から一人だけだった。半径1キロほどの所には、71部隊(衛自司令部)、85部隊(工兵隊)等が周りにあった。一連隊と言つと7、8千人、その内自動車免許を持っていた者は5、6人だった。私は上等兵となったことで、三ヶ月間、隊の上級幹部の専属運転手となった。何階級も離れている上官を乗せての運転だったので、常に緊張した日々だった。

戦争体験記 「兵隊はホシ数ではない、メシの数だ」



片品村越本 笠原 稔 (85歳)

兵隊は、ホシ数(階級)ではなくメシの数だった。内務班で一番恐ろしいのは「古兵」と呼ばれる四年兵の一等兵の意地悪だった。7、8班で小隊が組まれていたが、副班で靴をくわえてハイハイで各班周りをやらされたり、古兵から「ワンと言え」と言われ指示通り「ワン」と言ったら靴を落としてしまつと、「落した者は60人余りだった。間もなく房総半島の千倉町、白浜海岸の沿岸防衛に半年間程ついた。一年後、「第一選抜上等兵」に選ばれた。県内から一人だけだった。半径1キロほどの所には、71部隊(衛自司令部)、85部隊(工兵隊)等が周りにあった。一連隊と言つと7、8千人、その内自動車免許を持っていた者は5、6人だった。私は上等兵となったことで、三ヶ月間、隊の上級幹部の専属運転手となった。何階級も離れている上官を乗せての運転だったので、常に緊張した日々だった。

私はどちらかというと上官に目をかけられていたようだ。ある日、上官から自動車の気化器が壊れているからと点検を指示された。修理を終え班に帰ると班員全員がピントを食らっていて、「お前は儲かった」と言われた。誰かのへまで連帯責任を負わされる時、その直前に他愛も無い用件で上官から呼出されることでしごきを免れることがしばしばあった。その後、ニューギニア出兵することになり九州の長崎に全国から4千人の将兵が集結した。しかし、数日後教育隊8人の原隊復帰が命ぜられ、その一人として市川に帰ってくるのが出来た。その数日後に、十万人もが死んだと言われるあの「東京大空襲」があった。県境の荒川には死人が溢れていた。その一帯は、一ヶ月くらい燃つて煙が上がっていた。同じ頃、「お前は命拾いしたな」と言われた。派遣された4千人の仲間にはニューギニア沖で攻撃を受け船もろとも全滅したと聞いた。部隊では午後九時になると消灯となる。便所以外はうるつくことも出来ない。上官の炊事担当をしたこともあったが、上の人たちが残したご飯をおにぎりにしておき、仲の良かった数人を、将校炊事場にそつと呼んだ。最初は「なぜ、今頃？」と不思議がられたが、大変喜ばれた。終戦後、残務整理を終えて11月に祖父、両親、妻が待つ片品に帰ることが出来た。

医療相談室

尿のトラブル(後編) 過活動膀胱



利根中央病院 泌尿器科医長 田村 芳美

「過活動膀胱」という病名を聞いたことがありますか？ 男女を問わず40歳以上の12.4%が罹っていると考えられています。年齢とともに有病率が増加し、40歳代では4.8%ですが、80歳以上では36.8%の人が罹っています。

過活動膀胱って？

過活動膀胱とは「尿意切迫感を有し、通常は頻尿および夜間頻尿を伴い、切迫性尿失禁を伴うこともあれば伴わないこともある」と2002年に国際学会で新しく定義された病名です。

回数が8回以上で、かつ夜間就寝中も1回以上の場合です。一方、急に尿をしたくないり、トイレまで我慢できず尿がもれてしまう症状のことを「切迫性尿失禁」と言います。類似の症状で「膀胱性尿失禁」という病名があります。す。くしゃみや咳をした時、重い物を持った時、坂道を下った時などに尿がもれる症状のことです。これは過活動膀胱には当てはまりません。



状況について4つの質問があり、答えの選択肢に0~5点の点数がつけられています。この1週間のあなたの状態に最も近いものをつだけ選んで、点数の数字を で囲んでください。

過活動膀胱の原因は？

過活動膀胱の原因は、脳卒中や脊髄損傷の後遺症、出産や加齢による骨盤内筋肉の脆弱化などが考えられています。が、原因が特定できない場合がほとんどです。実際の外来診療では膀胱炎などの疾患がないことを否定した上で、先問診票で診断が決定すると治療を行います。膀胱を

治療トレーニング

「自分でできる治療トレーニング」として、トイレに行きたくなくても我慢する膀胱訓練を行います。膀胱を

豆腐入り春巻き 今月の料理 豆腐入りで、春巻きとはちょっと変わった食感が楽しめます。 材料(4人分) 木綿豆腐...1丁 青じそ...8枚 プロセスチーズ...50g 春巻きの皮...8枚 桜えび...10g あさり缶...50g 片栗粉、油...各適量 作り方 豆腐、あさり缶は水気をよく切っておく。チーズは5mm角に切り、桜えびはみじん切りにする。青じそは洗って水気を切る。 ボウルに豆腐を入れてよくほぐし、なめらかになったら、あさり、チーズ、桜えびを加えて、よく混ぜて8等分にする。 春巻きの皮の上に青じそをのせ、その上に をのせて巻き、水溶き片栗粉でとめる。 170℃くらいの油で揚げる。(栄養課 高橋 昇)

せせい 健康班会を活発に

みなかみ町湯原 武田直子さん



総代の役を引き受けて四期目、医療部会の通信教育を四年続けて受講している武田さん。支部では若手の総代さんとして期待されています。

「歯の正しい磨き方や細菌についてなど、大変勉強になった」と「歯の保健大学」を卒業し、歯の保健委員として

も活躍中。一月に千葉県で開催された交流会では、その活動について発表しました。「緊張したけれど、他の人の報告も参考になったし、その後の交流も楽しかった」

山歩きや写真を撮ることが趣味という武田さんは「生協活動はいろいろな人と出会え刺激になる。今後は湯原地区で健康班会を活発にしていきたいことが目標」と話しています。

Table with 4 columns: 質問 (Question), 症状 (Symptoms), 点数 (Points), 頻度 (Frequency). It contains a self-assessment questionnaire for overactive bladder with 4 questions and a total score calculation.

なかまの作品

俳句



奥利根は水のふるさと辛夷咲く 沼田市西倉内町 戸丸 泰二郎
早春や小旗で送りし兵の墓 みなかみ町湯原 吉野 仍次
せせらぎの音高まりて水温む 昭和村野瀬 横坂 成庄
谷川の聖水満ちて我が田かな みなかみ町 増田 耕寿
菓立つ子に母が手ほどく厨にて 沼田市上野町 齋藤 万里子
仏壇に供えて香るよもぎ餅 みなかみ町夜野 小林 鈴子
千の風吹いて春めく過疎の里 沼田市荒知町 石川 文星
落味噌に話ひろがる夕餉かな みなかみ町石倉 林 恵美子
ようやくに観喜の蕾君子蘭 沼田市鏡沼町 町田 アイ子

短歌

春霞み谷川岳もぼやけたり厚きコートを脱ぎて 沼田市清水町 堀越 京子
出掛ける おばあちゃん元気ですかと書出しの決まり文句 みなかみ町夜野 角田 勝子
何時の日か熟読せんと思つたま柵に黄ばみし武蔵三巻 川場村前 林 郁男
鶯の声一度も聞かぬ此の冬もハイムに暮らし我が庭を恋ふ みなかみ町上野 阿部 房子
今日も又雪雪と暮れ行くに一輪差しに侘助の咲く 沼田市戸野町 吉江 与一
通勤で通ひし駅が無人駅久しき歳月移りゆく世ぞ みなかみ町下津 原沢 貞子
座す吾を呼ぶや誘ふや竹むらは空にうねりて波のこと見ゆ 川場村谷地 滝田 茂子
三寒四温の日ざしを浴びて紅梅の盆栽春を待ちにけり 沼田市高橋町 森田 妙子
待ちわびし千秋楽の対戦は両横綱のモンゴルの川場村生品 横坂 良子