

利根保健生協 2008年3月現勢

生協組合員.....26,078世帯
 出資金額.....1,186,791,000円
 平均出資金額.....45,509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



都築靖前病院長



長坂一三新病院長

都築靖病院長の定年にもない、2008年4月1日をもって長坂一三先生が新病院長に就任致しました。2人のあいさつを紹介いたします。

長坂先生の略歴
 1973年 群馬大学医学部卒業

組合員、患者の皆様のご指導・鞭撻をよろしくお願ひ申し上げます。

新病院建設の実現をはじめ、救急、小児科、産科医療などこの地域の医療を守るとりくみや、医療安全の遂行ならび医師、助産師・看護師等の人材確保や養成に向けて全力を尽くす所存です。

微力ではありますが、病院にとつても最大の課題である新病院建設の実現をはじめ、救急、小児科、産科医療などこの地域の医療を守るとりくみや、医療安全の遂行ならび医師、助産師・看護師等の人材確保や養成に向けて全力を尽くす所存です。

新病院長に長坂先生

さらに運動を続けよう

143人が健康チェック

沼田南支部



昭和東・南支部



WHO世界保健デー

WHO(世界保健機関)は創立された4月7日を記念して、世界の国々で健康への関心を高める日として、「世界保健デー」を提唱しています。当生協でもこの呼びかけに応え、沼田南、昭和東・南の3支部が行ないました。この取り組みには組合員・職員が延べ16人参加して、2カ所で血圧と体脂肪測定を延べ143人行ないました。

沼田南支部は、18日(金)に組合員と職員10人がサンモール鍛冶町店で行ないました。事前に「健康チェック」のチラシを配布した効果もあって、血圧測定40人、体脂肪測定31人行ないました。昭和東と南支部は「健康チェック」を年に5〜6回開催しています。今回も19日(土)に昭和の湯で、組合員・職員6人で血圧測定43人、体脂肪測定29人行ないました。「太ってきた」と言いながら体脂肪の結果が、適正に近い「軽度の肥満」で、「もう一度運動を続けてみよう」と話す方もいました。

女性に肥満傾向

体脂肪測定の結果は、表の様に約50%の方が「適正」でしたが、「軽度の肥満」とあわせた「肥満」は男性27.7%、女性35.7%で女性の方が肥満傾向の結果でした。

体脂肪測定の結果(%)

	やせすぎ	適正	軽度の肥満	肥満
男性	16.7	55.6	22.2	5.5
女性	9.5	54.7	28.6	7.1
全体	11.7	55.0	26.7	6.6

新総代紹介

順不同

任期(2008.4.1)〜2010.3.31)

沼田東支部 雲越タカ 小野のぶ 児玉洋明 桑原和子 中澤とさ子 高橋とさ子 得能淑子 生方輝房 村田定蔵 小林永久子 遠藤宣一郎 大東宣之 染谷はるい 沼田中支部 田中穂積 小原幸雄 都丸佐江 井本純一 林経子 生方弘子 今井政子 沼田西支部 加藤岩男 小池よし子 佐藤郁子 岡嶋禎子 生方勢津子 徳武愛子 三ツ井久雄 沼田南支部 下田仁左 馬場半次郎 深代徳善 不破房夫 小泉利子 井上益子 小泉禎三 沼田北支部 佐藤幸子 鈴木昌修 星野昌子 渡辺一夫 萩原マスエ 高山良雄 飯島悦子 野中錦子 野中忠信 永井連郎 池田清志 永井武志 井之川はつる 井之川はつる 利根支部 佐藤定夫 林始二	川田支部 原二次男 黒岩操 大竹正 生方志づ子 深津武久 根岸淳一 野口志雄 岡野行男 白沢シズ子 中村シズ子 中村久子 中村節枝 宇敷ふみ 藤井さき子 小林弘子 藤原正雄 利根北支部 田辺幸夫 井上裕次 星野重雄 金子喜一 小野知雄 加藤真喜 千明睦枝 沼田南支部 中村吉子 金子吉五郎 山崎徳子 鈴木照夫 津久井しづ子 片品支部 桑原太郎 星野邦子 金子邦子 吉田一恵 金井きく江 吉江高志 池田支部 石田キクエ 斎藤廣明 大嶋次郎 中澤益夫 峰川敬明 田川肇 永井章肇 高山善市 薄根支部 片野由美子 今井栄一 木松一郎 穂効勝代 晴智保典 野村幸恵 太田幸羊 入内澤万五郎 川田支部 尾崎孝男 富田武 富田編代 廣橋子 廣丸典子 藤原京子 佐藤興 深津ハルイ 馬場正勝 馬場利勝 金古正直 阿部昭夫 阿部昭洋 諸田洋子 諸田はま江 山口ゆわ子 藤井愛作 堤みよ 武村武夫 大木一雄 松井佳作 深代昭夫 小澤昭夫 小澤伊豆 宮内智行	沼田西支部 片野由美子 今井栄一 木松一郎 穂効勝代 晴智保典 野村幸恵 太田幸羊 入内澤万五郎 川田支部 尾崎孝男 富田武 富田編代 廣橋子 廣丸典子 藤原京子 佐藤興 深津ハルイ 馬場正勝 馬場利勝 金古正直 阿部昭夫 阿部昭洋 諸田洋子 諸田はま江 山口ゆわ子 藤井愛作 堤みよ 武村武夫 大木一雄 松井佳作 深代昭夫 小澤昭夫 小澤伊豆 宮内智行	沼田南支部 中村吉子 金子吉五郎 山崎徳子 鈴木照夫 津久井しづ子 片品支部 桑原太郎 星野邦子 金子邦子 吉田一恵 金井きく江 吉江高志 池田支部 石田キクエ 斎藤廣明 大嶋次郎 中澤益夫 峰川敬明 田川肇 永井章肇 高山善市 薄根支部 片野由美子 今井栄一 木松一郎 穂効勝代 晴智保典 野村幸恵 太田幸羊 入内澤万五郎 川田支部 尾崎孝男 富田武 富田編代 廣橋子 廣丸典子 藤原京子 佐藤興 深津ハルイ 馬場正勝 馬場利勝 金古正直 阿部昭夫 阿部昭洋 諸田洋子 諸田はま江 山口ゆわ子 藤井愛作 堤みよ 武村武夫 大木一雄 松井佳作 深代昭夫 小澤昭夫 小澤伊豆 宮内智行	沼田東支部 雲越タカ 小野のぶ 児玉洋明 桑原和子 中澤とさ子 高橋とさ子 得能淑子 生方輝房 村田定蔵 小林永久子 遠藤宣一郎 大東宣之 染谷はるい 沼田中支部 田中穂積 小原幸雄 都丸佐江 井本純一 林経子 生方弘子 今井政子 沼田西支部 片野由美子 今井栄一 木松一郎 穂効勝代 晴智保典 野村幸恵 太田幸羊 入内澤万五郎 川田支部 尾崎孝男 富田武 富田編代 廣橋子 廣丸典子 藤原京子 佐藤興 深津ハルイ 馬場正勝 馬場利勝 金古正直 阿部昭夫 阿部昭洋 諸田洋子 諸田はま江 山口ゆわ子 藤井愛作 堤みよ 武村武夫 大木一雄 松井佳作 深代昭夫 小澤昭夫 小澤伊豆 宮内智行	沼田南支部 中村吉子 金子吉五郎 山崎徳子 鈴木照夫 津久井しづ子 片品支部 桑原太郎 星野邦子 金子邦子 吉田一恵 金井きく江 吉江高志 池田支部 石田キクエ 斎藤廣明 大嶋次郎 中澤益夫 峰川敬明 田川肇 永井章肇 高山善市 薄根支部 片野由美子 今井栄一 木松一郎 穂効勝代 晴智保典 野村幸恵 太田幸羊 入内澤万五郎 川田支部 尾崎孝男 富田武 富田編代 廣橋子 廣丸典子 藤原京子 佐藤興 深津ハルイ 馬場正勝 馬場利勝 金古正直 阿部昭夫 阿部昭洋 諸田洋子 諸田はま江 山口ゆわ子 藤井愛作 堤みよ 武村武夫 大木一雄 松井佳作 深代昭夫 小澤昭夫 小澤伊豆 宮内智行	沼田東支部 雲越タカ 小野のぶ 児玉洋明 桑原和子 中澤とさ子 高橋とさ子 得能淑子 生方輝房 村田定蔵 小林永久子 遠藤宣一郎 大東宣之 染谷はるい 沼田中支部 田中穂積 小原幸雄 都丸佐江 井本純一 林経子 生方弘子 今井政子 沼田西支部 片野由美子 今井栄一 木松一郎 穂効勝代 晴智保典 野村幸恵 太田幸羊 入内澤万五郎 川田支部 尾崎孝男 富田武 富田編代 廣橋子 廣丸典子 藤原京子 佐藤興 深津ハルイ 馬場正勝 馬場利勝 金古正直 阿部昭夫 阿部昭洋 諸田洋子 諸田はま江 山口ゆわ子 藤井愛作 堤みよ 武村武夫 大木一雄 松井佳作 深代昭夫 小澤昭夫 小澤伊豆 宮内智行
---	--	---	---	---	---	---

あぜ道

4月から後期高齢者医療制度が始まり75歳以上の方の保険証が変わった。それが無いと医療費全額自己負担となる。新しい保険証がないと行政に対して医療保険費請求が出来ないためだ。保険証があれば従来どおり1割負担だ。保険料は月1万5千円以上の年金受給者は天引きされ支払い漏れが無い仕掛けだ。宙に浮いている年金受給者漏れの問題を先に解決すべきだ。保険証は転送がされないため4月以前に引越した方には届かない。また重要な郵便物と知らず紛失し再交付を受けた方もいると聞く。診療所では新しい保険証を必ず持参するよう呼びかけている。保険証が無いと言う方が出て来ないか心配である。自民党の有力な支援団体である日本医師会ですら今回の医療制度に慎重に対応するよう通達している。群馬県医師会ではいち早くこの制度を事実上採用しない方針を打ち出した。小泉元首相が提唱した「骨太の構造改革」の中にある総医療費抑制政策の現実がこれである。厚生労働省は国民に詳しく説明することも無く、国民の同意もないうまま実施した。医療機関には患者に十分な説明と同意に基づく医療を遂行するよう義務付けている。これでは医療現場は混乱する。後期高齢者医療制度が医療機関や患者から反対されるのは当然だ。これを阻止しないと日本の医療・介護・福祉は一段と崩壊に向かうだろう。今後の政局は重要だ。(飯)

新たな力 51人 新入職員入協式



「地域の健康増進に貢献したい」と決意

4月1日、この春から利根保健生協に加わった51人の入協式が行われました。医師13人、研修医4人、看護師16人、医療技術系8人、事務・准看護生10人

また、利根中央病院は、臨床研修指定病院となっており、現在6人の医師が研修中です。新たに加わった4人を紹介します。



小松 恵

研修医の小松恵と申します。



川島 光明

二年目研修医の川島です。一年目は群馬大学付属病院で研修しておりました。

とても雰囲気の良い職場で思われていると感じています。少しでも皆さまのお役に立てるよう頑張りたいと思います。



塩澤 裕行

研修医一年目の塩澤裕行と申します。青森の弘前大学を出ました。沼田は寒く雪の降る所ですが、その点では鍛えられると思つので寒さにめげず頑張りたいです。よろしくお祈りします。



佐々木 毅志

大泉町出身です。入協式に雪が降ったので、赤城山を越えてきたんだなと少ししみじみ思いました。笑顔と活気あふれる利根中央病院で働くことをうれしく思います。

この度、利根中央病院で研修させていただく事になりました。佐々木毅志です。出身大学は群馬大学です。未熟者ですが頑張つて勉強させてもらいたいと思つています。よろしくお祈りします。



看護師増やして 良い医療を!!

群馬馬民医連
看護集会

「ちょっと待っては言いたくない」と銘打ち、「看護師増やして、安心安全な手厚い医療を」と、4月19日午後、前橋市で群馬馬民医連主催の看護集会が開かれ、100人が集まりました。

利根からは、看護師45人を始め、飯田理事、看護師の代表として宮内智行さんが参加しました。集会では、その他に医師、患者代表、事務代表などが加わって訴えました。全日本民医連の窪倉みさ江理事の記念講演では、「これまでの看護改善大運動」



桜吹雪に 笑顔

老健とね花見会

4月21・22日の二日間、老健とねデイケア利用者が沼田公園でお花見を行いました。桜の開花が予想より一週間早く、散り始めていました。花びらが一面に広がりピンク色の絨毯で私たちを迎えてくれました。ときおり花びらが風で舞い上がり見事な桜吹雪を見せてくれたり、チューリップや海棠も咲き色を添え、桜が満開のときは見られない風景を楽しむことができました。初めてのお花見会に参加された方は「歳をとると、なかなかこういうところには来れないから、来て良かったよ」と笑顔で話していました。

「老健とね」では、こうした行事や、日常的な談話やお茶出しなどにボランティアとして関わられる方を募集しています。「週に一度」「一日一時間」でも大歓迎です。皆様のお力をお貸し下さい。詳細は「老人保健施設とね」電話22-8855 五十嵐まで。



勅使河原正太郎氏

生協創立から半世紀
4月6日、病気のため死去されました。78才。
52年、利根保健生協の前身、利根消費生活協同組合準備会から、利根中央診療所設立に関わり、54年から運営委員に就任。生協の設立が困難視されていた中で、当時理事をしてきた群馬労働生協との合併案が

生方鉄二氏



バス停設置にも尽力
3月26日、病気のため死去されました。72才。
98年より利根保健生協総代、3期5年、01年より2年水上支部長、03年より理事3期5

浮上り、59年に実現その中心となり尽力されました。76年に利根保健生協が創立以降、03年5月まで理事14期27年。その間、理事会の総務委員長として、半世紀にわたる、献身的活動で保健生協の発展に寄与されました。また50年頃より、郷土産業で働く「木工産業労働組合」の設立に参加し書記。労働組合員の信頼を上げ労働分野で活躍。以後、利根地区労働組合協議会の事務局長に就任。労働組合の中にも生協の理解者を広げました。59年、沼田市議会議員6期、同副議長も歴任されました。

2009年度職員募集

利根保健生協では2009年4月1日採用予定職員を次の通り募集します。生協活動、組合員とともに作る医療活動に意欲ある人を求めます。応募者は総務課人事係まで履歴書・卒業見込み書・成績証明書を送付下さい。

- 募集職種、採用予定人員、応募資格
看護師・助産師・保健師含む
.....10名 新卒・既卒可
理学・作業療法士
.....若千名 新卒・既卒可
その他の医療技術職についてはお問い合わせ下さい。
事務員若干名(2009年3月4年制大学卒業見込みの者及び既卒者で28歳未満の者。)
業務内容:医療事務、本部事務(総務、経理、資材)、生協組織担当及びMSW(医療ソーシャルワーカー)等。
- 採用試験
実施時期
事務員:第一次試験 7月末を予定 応募締め切り6月末日。
医療技術者:8月を予定、詳細は各人に追って通知します。
試験内容(各職種共通)
学科試験、小論文、面接、健康診断
詳細は総務課人事係までお問い合わせ下さい。

増資者一覧 3月分

毎月一万単位に到達した方を紹介しています。この増資は六五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口単位に到達した五七人の方を掲載しております。ご了承下さい。(敬称略)

- | | | | | | | | | | |
|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 沼田東支部 | 沼田中支部 | 沼田西支部 | 沼田南支部 | 沼田北支部 | 沼田東支部 | 沼田中支部 | 沼田西支部 | 沼田南支部 | 沼田北支部 |
| 大島 昭治 | 生方 正雄 | 伊藤 充 | 吉沢 重雄 | 川田 重雄 | 大島 昭治 | 生方 正雄 | 伊藤 充 | 吉沢 重雄 | 川田 重雄 |
| 鈴木 昇 | 谷尾 子三子 | 根岸喜代三 | 星野 一男 | 星野 一男 | 鈴木 昇 | 谷尾 子三子 | 根岸喜代三 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 綿貫 博通 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 綿貫 博通 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 田中 穂積 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 田中 穂積 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 白沢 登 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 白沢 登 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 桑原 恒夫 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 桑原 恒夫 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 青木 恒夫 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 青木 恒夫 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 根岸喜代三 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 根岸喜代三 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 金子喜一郎 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 金子喜一郎 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 高草 功 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 高草 功 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 柳 洋子 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 柳 洋子 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 松井 富雄 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 松井 富雄 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 松井 洋子 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 松井 洋子 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 高橋 真次 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 高橋 真次 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 飯塚 真次 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 飯塚 真次 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 石川 達雄 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 石川 達雄 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 原沢 栄夫 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 原沢 栄夫 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 藤城 喜義 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 藤城 喜義 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 石倉 一夫 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 石倉 一夫 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 高橋 祥夫 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 高橋 祥夫 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 星野 祐一 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 星野 祐一 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 桑原 恒夫 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 桑原 恒夫 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 飯塚 真次 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 飯塚 真次 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 高橋 祥夫 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 高橋 祥夫 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 星野 祐一 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 星野 祐一 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 松井 富雄 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 松井 富雄 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 松井 洋子 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 松井 洋子 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 高橋 真次 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 高橋 真次 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 飯塚 真次 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 飯塚 真次 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 石川 達雄 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 石川 達雄 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 原沢 栄夫 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 原沢 栄夫 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 藤城 喜義 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 藤城 喜義 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 石倉 一夫 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 石倉 一夫 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 高橋 祥夫 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 高橋 祥夫 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 星野 祐一 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 星野 祐一 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 松井 富雄 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 松井 富雄 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 松井 洋子 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 松井 洋子 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 高橋 真次 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 高橋 真次 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 飯塚 真次 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 飯塚 真次 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 石川 達雄 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 石川 達雄 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 原沢 栄夫 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 原沢 栄夫 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 藤城 喜義 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 藤城 喜義 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 石倉 一夫 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 石倉 一夫 | 利根北支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 高橋 祥夫 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 高橋 祥夫 | 利根東支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |
| 星野 祐一 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 | 星野 祐一 | 利根南支部 | 松永篤之賢 | 星野 一男 | 星野 一男 |

3月班会開催一覽

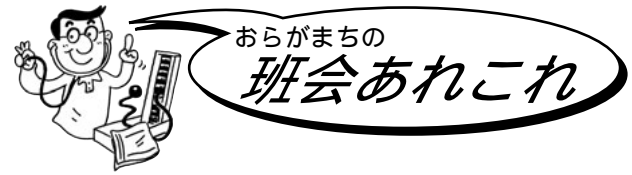
Table with columns: 支部名, 班名, 班長名, 人数, 班会内容. Lists various classes and their details across different branches.



片品 菅沼班(歯周病・虫歯原因菌チェック) 紙の容器に唾液を採って口内の状態をチェック...



白沢 尾合合同班(ダンベル体操・健康体操) ダンベルを忘れてしまった人も持っているつもりで一緒に体操...



新治 須川班(セラバンド体操) 「運動ってやっぱりイイね」いつも重い肩が軽くなってきた...



「保険証」の提示をお願いします

毎月、受診の際には必ず受付窓口で保険証の提示をお願いします。特にこの時期は、新たに導入された高齢者医療制度をはじめ、年度の変わり目に伴って、多くの方の保険証変更が行われる時期です...

あなたの力をお貸し下さい ~玄関ボランティアさん募集!~

利根中央病院の玄関では、エプロン姿のボランティアさんが毎朝2人組で、元気に活動しています。あなたも「ちよっとやってみようかな」という気持ちから、第一歩を踏み出して...

7人弟妹の長男として農家に生まれ、18歳になった昭和13年3月、陸軍を志願して...

戦争体験記

飲み水確保に苦労 「毒よりマシ」と...

川場村川場湯原 星野 寿雄(88歳) 昭和21年3月、復員船に乗船して日本に向かい、北九州の門司港に到着した...

ねながら南進を続け、ようやく台湾の南部に到着した。ここで内地に集結している部隊を再編成し、フィリピンに向かおうと計画していた...

年寄りいじめの後期高齢者医療制度 国民世論で中止・撤回に

最近の世論調査でも国民7割超が「評価しない」と返答。560超の地方議会も意見書を提出しています。当生協も、国民の怒りと要求を国会に届ける「署名」に取り組んでいます...

この時、最も苦労したのは飲み水の確保だった。生き物の姿が見当たらない澄んだ川の水は「毒が流されている」と疑い、ボウフラがいるような汚い水なら「大丈夫だ」と下痢を覚悟して飲んだ...

医療相談室

健康診断のすすめ
40歳が健康の分岐点



利根中央病院 健康管理科師長 千木良美佐子

今年も地域や職場に「健康診断」や「人間ドック」の案内が届いていると思います。毎年、健康診断を受けて、自分の健康を知り、生活習慣病(糖尿病、心臓病、脳卒中、ガン)などの病気を未然に防ぎましょう。

結果を生かして生活改善

生活習慣病はひどくならないと、自覚症状がでません。何をきっかけに自覚したらよいでしょうか? それには健康診断が必要です。検査結果から、現在の健康状態を知ることができ、将来、病気を発症する危険度を予測して、食生活や生活習慣を見直し、予防対策に役立てていくことができるのです。

健康情報を伝える「問診表」

健康診断の際、問診表の記入はとても重要です。今年度から生活習慣の質問票も2種類追加になりました。事前にお手元に届いている場合には、ゆっくり時間をかけて記入し、1回の検査結果にとらわれないで、自分の基準値を知ることも大切です。例えば白血球数が今回基準値を上回っていても、何年も前から同じ数値で、健康状態に問題がなければ心配ないと言えるでしょう。

検査結果の生かし方

検査結果の数値は、その日の体調、飲食後、運動後などによつては変化してしまいがちです。通常3%くらいの誤差があるといわれています。検査の前日は、暴飲暴食を避け、飲酒はできるだけしないようにしましょう。

メタボリックシンドロームの診断基準

Table with 2 columns: 必須項目 (腹囲 男性 85 / 女性 90cm) and 内臓脂肪面積 (男女とも 100cm²)

上記に加えて以下のうち2項目以上でメタボリックシンドローム!

- 中性脂肪 150mg/dL以上
かつ/または
低HDLコレステロール血症 40mg/dL未満
収縮期血圧 130mmHg以上
かつ/または
拡張期血圧 85mmHg以上
空腹時血糖 110mg/dL以上

40歳からの改善がさらに重要

40歳代は、それ以前とは体に変化が起こりやすく、仕事の内容や食事の取り方などにも変化が起こり、健康状態にも影響を与える時期です。今年からの特定健診も、40歳からの人が対象になっています。40歳が健康の分岐点であり、この段階で自分の健康状態を把握しておくことが健康で過ごすためには重要であると考えられているからです。

保健指導で生活改善

メタボリックの危険のある人には、生活習慣改善のための専門家(医師、保健師、栄養士、運動療法士)などのサポートが行われます。偏った食習慣や不規則な生活習慣を改善するチャンスです。専門家のアドバイスで、個人個人に適した方法で少しずつ計画的に実行につなげましょう。

せせの「人とのつながり、出会いは財産」

みなかみ町東峰 安達 澄さん



明るく元気で、面倒見の良い安達さんは、五年ほど前に「せせ」に「と新治支部より声がかかり、現在は総代会計として活躍しています。先輩の経験談やアドバイスを聞いて、勉強になる」と支部会議には欠かさず参加。昨年は、医療部会の通信教育

を受講したり、増資訪問に積極的に取り組みました。「生協活動は人とのつながり」を画してやっています。

今月の料理 牛肉とうどのきんぴら

Recipe for Beef and Udon Kinpira. Includes ingredients (beef, udon, soy sauce, etc.) and cooking instructions.

なかまの作品

俳句

- 鯉のぼり空に大河のある如し 戸丸 泰二郎
箸袋に一句を拾う花の宴 林 美佐子
山里の谷を色どる若葉かな 木村 由夫
岳の風水仙の花夕寒し 阿部 八茶
春めくや野山にひびく鳥の声 山田 千恵子
嬌声の若きポートや雪解川 高橋 勝巳
臥す妻に花見の話ためらわれ 坂田 やすお
亡母にもと供えて香る草だんご 峰川 むつ
八重桜思はず花に歩をはこぶ 横坂 くめ子
寝ころぶや春たけなわの頃なりき 小池 徳治

短歌

- 雪しろの濁り交じりて利根川の瀬音は高し荒き流れに 大嶋 愛子
歌碑かざす枝垂桜の花みちて早もみとせのときは巡り来 笛木 睦子
枝しなふほどに盛れる土佐みずき下向きに咲く芯の強さに 渡丸 共代
最高の声はりあげて詩を吟ずはしがかりやの吾に似して 藤田 清
春祭りの高き幟が北風にはたはたはためき人影見えす 原沢 貞子
田や畑を維持することが悩みなり後継者なき七十五の春 今井 栄一

品集 俳句・短歌をお寄せ下さい。
作 品 集 俳句・短歌をお寄せ下さい。
利根保健生協 組織課「なかまの作品」係