

利根保健生協 2008年6月現勢

生協組合員.....26,129世帯
出資金額.....1,188,743,000円
平均出資金額.....45,495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 21,300
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
片品村鎌田 片品診療所 (58)3910
印刷 有限会社 コトブキ印刷



さっそく日常生活にいかして歯の健康づくり

子ども「歯の保健教室」

利根歯科診療所では、子どもの時から楽しみながら歯の大切さを学び、「歯の健康」を守ろうと始めた「子ども歯の保健教室」が、今年で14回目となりました。7月5日(土)子どもや保護者21人、歯の保健委員8人、職員25人が参加し楽しく行いました。

「歯の健康」楽しく学ぶ

歯みがき 模型づくり 歯を削る など

子ども達は3つのグループに分かれ、4つのコーナーを回りました。歯医者さんコーナーでは、歯磨きの方法をバズルみたいに順

真剣に取り組んでいました。技工室コーナーでは、歯型を作る練習で、自分の指の型をとり石膏を流して模型を作りました。上手に石膏を流し込むのに苦労した様子でしたが、出来上がった模型を手にして嬉しそうでした。



原田所長におそわりながら、真剣に

問食のコーナーでは、ジュースやチョコレートなどに砂糖がどの位入っているか実際に測って調べました。また、コーラと同量の砂糖が入った水を保護者の方にも飲んでもらった感想が多くありました。

歯磨きコーナーでは、カラーテストを行いました。歯磨きで落とすきれいな赤く染まった所を、衛生士さんに教わりながら一生懸命磨いていました。



上手に型がとれたかな

「平和を守れ」の声 飲み物のカンパに感激

国民平和 大行進



渋川市に向け出発(沼田市役所)

歯科衛生士の小林絵里さんは「今回学んだことが歯の健康に活かされればと思います。歯科診療も治療から予防へと変わっており、皆さんと知識や情報を共有しあい、健康の維持・増進をはかっています」と話していました。

原水爆禁止国民平和大行進「日本海」コースは、5月6日、北海道礼文島を出発し、東北などを経て、長野県から7月4日に引き継ぎ、県内全市町村を行進しました。利根沼田でも延べ200人が、7月6日、片品と川場、水上、新治から沼田公園までの「網の目」行進。9日は沼田市役所から昭和村を経て渋川市までの「基幹」コースの行進を行いました。

利根保健生協と労組が担当の片品コース。役場前での出発式では、村長、議長の激励のあいさつ後、「憲法9条と非核3原則を守る」の横断幕を先頭に8時に27人で歩き始めました。途中の利根町支所での休憩では、当生協理事の小林喜市夫妻の冷たい麦茶や漬物の接待を受け頑張って再出発しました。

平和の行事に 多くの方の参加を

第28回平和のための戦争展 8月8日(金)~10日(日)の3日間、グリーンビル21「5階ギャラリ」で 第25回平和美術展 8月12日(火)~14日(木)の3日間、沼田市民中央公民館

あぜ道

小泉首相が「構造改革」の社会保障分野で行ったことは、医療、年金、介護保険の制度改悪で、国民に負担や痛みを押し付ける連続でした。応能負担原則が応益負担原則に転換され、その負担割合が拡大され、医療・介護・福祉制度を、経済的心配をしないで安心して利用できることが、現在国民の熱い願いとなっています。国民の廃止の声を押し切って、「お年寄りを大切にしない」「国民の健康やいのちに予算を使わない」後期高齢者医療制度が、今年4月より始まりました。この制度は、年齢で医療内容の差別を行う世界でも例のない悪制度です。多くの疾病をかかえがちな75歳以上の高齢者がターゲットで、4月の実施時期予想では1300万人、2025年には2500万人の高齢者のいのちと健康に係るし、高齢者の尊厳といのちを守ることに出来ない制度です。ここにきて様々な所でこの制度の矛盾が報道されるようになり、誰かが消えた年金問題は「国家ぐるみの振り込め詐欺」と言っていたがまさにその通りです。障害者自立支援法は法実施後1年も経ないのに国会を動かして、見直し施策の決定と実施となりました。社会保障予算の2200億円削減の見直しも福田首相は言及しています。「骨太の方針」は少しずつ骨組しよう症化してきたようです。治療の名目で消費税増税と云う薬が処方されないように注意する事が必要です。(糸賀)

がん診療連携拠点病院 第6回市民公開講座

タバコの恐ろしさ

肺がん10万人あたり50人が発症



がん診療連携拠点病院第6回市民公開講座が開かれました。今回は病院呼吸器外科の郡隆之先生が「肺がんの最新治療について」話し、60人が

参加しました。(写真上) 現在「肺がん」は日本人の

がんと死者数のトップで、年間10万人あたり約50人が発症。その八割はタバコが関与しています。多くは検診で見つかり、早期に見つければ、

体への負担の少ない治療法を選ぶこともでき、手術でほぼ治すことが可能ながんになってきています。しかし、一般的に行われている検診のレントゲン写真だけでは早期の発見が難しい面もあります。

肺がんをより早期に、小さな状態で見つけるためには、当院で行っているCT検診なら

ば早期発見が可能とできています。そして、より正確な診断をするために、放射線科と呼吸器内科・呼吸器外科の各医師のダブルチェック体制で行っています。

「肺がん」は、早期の段階では自覚症状がほとんどなく、定期的な検診を受けることが大切だ(表参照)。と話されました。



参加者からは「普段見ることのできない手術画像や、新しい治療法の紹介では大変勉強になりました」「禁煙を考えたきっかけとなった」「両親を食道及び、肺がんで亡く

安心できる社会づくりを

民医連・医療生協学習会

「08年度医療生協・民医連大学学習会」が7月19日、前橋で開かれました。

講師には津留文科大学の後藤道夫教授を迎え、「格差・貧困の拡大と社会保障」について220人が学びました。

各種の統計資料を示しながら、「日本は40年前から貧困の問題をキチッと取りあげていない。働いていても貧困という状況が10年前から急増している。国は社会保障制度は働けない人の為のものだ、

働いていて貧困(ワーキングプア)などない国になっていく。障害者には重い自己負担を強いる『障害者自立支援法』や『後期高齢者医療制度』で年齢で医療を差別する医療や福祉、教育や住宅など、ほとんどの分野でポロポロになっていくのが実態だ。しかし、いまいくつもの領域で、『どんな社会を目指すのか』『どういった社会になったらいいの』と雰囲気が変わって来て



少し大きな考えになるが、医療の分野だけでなく、今の政治に健康的な怒りと広い視野を持ち、『福祉国家型の日本』をどう造るか、若い人たちが安心して暮らしていける社会作りが大人の課題だ」と話しました。

年に一度の検診を受けよう 早期発見のために
以下の項目に1つでも該当する人は、肺がん発症の危険性が高い
50歳以上の男性
1日の喫煙本数×喫煙年数=400以上になる方
(例)20本×30年=600 危険
血痰が出る
せきや痰が2週間以上続く

しています。治療の進化がよく分かり、喫煙の恐ろしさを再認識した「検診の大切さが改めて分かった」などの声が寄せられました。
次回は八月に「がん治療の医療費について」が予定されています。

肺 各種がんの 治療に
外来化学療法室が8月より開設されます。
肺がん・消化器がん・乳がん・婦人科がん等の抗がん剤治療の一部を、通院しながら受けていただく外来患者さん専用の部屋です。
これまでは入院して受けなければならなかった治療が、外来で治療を行うことで費用負担も軽減され、自宅での生活や仕事を継続できるなど、生活の質の向上が図れるようになります。詳しくは次号でのご案内します。

携帯電話 マナーを守って
大変便利なものとして携帯電話は大人気です。いま日本人の9割以上が使用していると言われていて、便利で使いやすい。
病院の中には、6力所の使用できる場所が決められています。使える場所がどこかを確認して使用してください。
消灯後の使用は、正面玄関でお願います。
病院内で使用しないと、場にはなりません。ご協力をお願いします。

「早くできなうかな」 老健とね・農園
「老健とね」では、プランターを利用しての野菜作りを行っています。(写真左)
通所リハビリでは、毎年いろいろな野菜を収穫してきましたが、今年は入所されている方も野菜作りをチャレンジする事になりました。
利用されている方の多くは、畑仕事の経験があり、土いじりをする事を楽しみにしています。トマトやナス、ピーマンなどの草取りや水をやりながら、「早く実がでないかな」と、できるのを心待ちにしています。

沼田市在住40歳以上の方
「特定健診(旧あおばの健診)」 「後期高齢者健診」を受けましょう。
期間 6月～9月 費用 無料(市が負担)
利根中央病院の実施曜日 月・火・水・金(木・土曜日を除く)
申し込み 予約 22-4321 健康管理科まで。
朝8時に総合案内前にお集まり下さい。
今年から10時間以上の空腹時の採血が必要です。前日の午後10時以降は、何も食べないで下さい。しかし、脱水にならないよう、糖分の入っていない「水」か「お茶」だけは、十分にとってください。
いつも飲んでる薬は飲んで大丈夫ですが、糖尿病の薬は当日の朝は飲まないで下さい。
受診券のうちの「質問票」に記入し、受診票と健康保険証を忘れずに持参して下さい。
65歳以上の方は、すでに配布されている「生活機能評価」の基本チェックリストを記入し持参して下さい。
50歳以上の男性は、「前立腺がん検診」も一緒に受けられます。希望者は申し込み下さい。(有料 千円)

ようこそ新しい仲間 6月の新加入者
6月の新加入者は名義変更を含めて26人でした。(敬称略)
増資者一覧 6月分
6月の増資は五六七人から寄せられました。この覧への紹介は、紙面の都合上10口単位に到達した二四人の方を掲載しております。ご了承下さい。(敬称略)

6月班会開催一覧

| 支部名 | 班名 | 班長名 | 人数 | 班会内容 |
|-------|----------|--------|--------|----------------|
| 沼田東 | 材木町11 | 小林 永久子 | 8 | 腰痛体操、肩こり体操 |
| | 材木町1 | 小野 のぶ | 3 | 入れ歯の話 |
| | 材木町2 | 大谷 好子 | 3 | 入れ歯の話 |
| | 東原新町13 | 雲越 タカ | 4 | 証言 20世紀からの遺言 |
| | 西原新町11 | 得能 淑子 | 4 | 証言 20世紀からの遺言 |
| | 上原町6-1 | 片桐智代江 | 3 | 後期高齢者医療制度の話 |
| | 上原町6-2 | 村田 定蔵 | 3 | 後期高齢者医療制度の話 |
| | 上原町9-1 | 星野 栄子 | 3 | 後期高齢者医療制度の話 |
| | 上原町9-2 | 星野フジ子 | 3 | 後期高齢者医療制度の話 |
| 沼田中 | 西倉内町8 | 坂大 徳江 | 5 | 指圧 |
| 沼田西 | 橋名町8-2 | 金子 くら | 4 | 食と健康、血管年齢測定 |
| | 橋名町8-1 | 宮内はつ枝 | 4 | 食と健康、血管年齢測定 |
| 沼田南 | 鏡治町10 | 馬場半次郎 | 4 | 透析の話 |
| | 鏡治町6 | 竹村 健一 | 3 | 透析の話 |
| 沼田北 | 桜町1 | 花山 とき | 3 | 大腸がんチェック、体組成測定 |
| | 桜町2 | 星野 直子 | 3 | 大腸がんチェック、体組成測定 |
| | 桜町3 | 登坂 悦子 | 5 | 大腸がんチェック、体組成測定 |
| | 桜町4 | 田村しづる | 3 | 大腸がんチェック、体組成測定 |
| | 桜町5 | 宮本 三郎 | 3 | 大腸がんチェック、体組成測定 |
| | 桜町6 | 飯島 錦子 | 4 | 大腸がんチェック、体組成測定 |
| 利南 | 上久屋町馬場 | 鎌田沢渡世 | 5 | 安全食卓づくり |
| | 下久屋町原5-1 | 星野サヨ子 | 3 | 歯周病の話 |
| | フアウタウン | 星野 早苗 | 5 | 歯周病、義歯の話 |
| 池田 | 上発町土場 | 尾身 松夫 | 4 | 後期高齢者医療制度の話 |
| | 上発町馬場 | 木村 栄一 | 4 | 後期高齢者医療制度の話 |
| | 上発町楚利上 | 小林 マチ子 | 3 | 後期高齢者医療制度の話 |
| | 上発町楚利下 | 田村 八郎 | 4 | 後期高齢者医療制度の話 |
| | 上発町坂下 | 峰川福太郎 | 4 | 後期高齢者医療制度の話 |
| | 上発町坂下 | 星野 克明 | 3 | 後期高齢者医療制度の話 |
| | 上発町南部 | 星野 克明 | 7 | 後期高齢者医療制度の話 |
| 薄根 | 磯田町合同班 | 金子 幸子 | 4 | 動脈硬化の話 |
| | 白岩町合同班 | 金子 幸子 | 3 | 動脈硬化の話 |
| 川田 | 下川田町中1 | 茂木 ちよ | 6 | 大腸がんチェック、薬の話 |
| | 下川田町中2 | 生方志づ子 | 7 | 大腸がんチェック、薬の話 |
| | 下川田町中谷 | 吉田 昌子 | 5 | メカニックの話 |
| 白沢 | 尾合上 | 角田 梅子 | 7 | 親の話 |
| 利根北 | 平原2 | 小林 均 | 5 | 大腸がんチェックのすすめ |
| | 大原下宿1 | 星野 一重 | 4 | スルーテスト |
| | 大原松山 | 青木 明 | 4 | スルーテスト |
| | 立沢下 | 千明 睦枝 | 5 | 健康チェック |
| 利根南 | 中松 | 中沢 正雄 | 3 | 健康チェック |
| 片品 | 築地 | 星野 幸一 | 5 | 食中毒の話 |
| | 菅沼1 | 大竹 賢 | 4 | 血管年齢測定、動脈硬化の話 |
| 川場 | 中野合同班 | 宮田 正子 | 6 | 指圧 |
| 月夜野東 | 下牧原の中 | 山田八重子 | 6 | 大腸がんチェック、尿チェック |
| | 下牧原2 | 高橋 ミネ | 4 | 大腸がんチェック、尿チェック |
| | 下牧原2 | 阿部とも江 | 3 | 大腸がんチェック、尿チェック |
| | 後関上人合同班 | 阿部 タカ | 5 | 動脈硬化の話、血管年齢測定 |
| | 後関下人合同班 | 渋谷 典子 | 4 | 動脈硬化の話、血管年齢測定 |
| 月夜野西 | 月夜野町組2 | 丸山 功 | 4 | 医療生協の話 |
| | 月夜野町組6 | 石坂 堅一 | 3 | 医療生協の話 |
| | 月夜野町組1 | 片野 良子 | 3 | 医療生協の話 |
| | 小川森原上 | 高柳 和夫 | 5 | 班会開催の計画 |
| | 橋下洞上1 | 本多 清 | 4 | 笑いの効用、大腸がんチェック |
| 新治 | 須川十二河原 | 福治 紀子 | 3 | 笑いの効用、大腸がんチェック |
| | 須川上 | 南雲 照代 | 4 | 後期高齢者医療制度の話 |
| 昭東 | 須川中 | 梅沢 真子 | 4 | 動脈硬化の話、血管年齢測定 |
| | 須川下 | 見城 絹子 | 3 | 動脈硬化の話、血管年齢測定 |
| | 須川中 | 見城 光子 | 3 | 動脈硬化の話、血管年齢測定 |
| | 布施河原上 | 原沢みち子 | 5 | 大腸がんチェック |
| | 布施河原下 | 松原 洋子 | 5 | 大腸がんチェック |
| | 須藤中宿 | 須藤 澄子 | 6 | 食卓の話 |
| | 須藤前原 | 木村千代子 | 8 | おはなせ |
| | 須藤野原 | 大畑 敏雄 | 8 | 歯の話、笑いの効用 |
| | 須藤火の口班 | 割田 進吾 | 3 | 歯の話、笑いの効用 |
| | 中山本宿横町 | 倉田 裕 | 3 | 転倒予防体操 |
| 中山十二平 | 大木 一雄 | 4 | 転倒予防体操 | |
| 職域・他 | いよいよの家 | 奥木 茂 | 5 | 日本の食糧と健康 |
| 病棟・他 | 1階北 | 西島みどり | 11 | おたけの話 |
| | どんぐり保育園 | 高橋いずみ | 14 | ファミリー |
| 総計 | 73回 | | 353人 | |



昭東・南支部も50人の健康チェックを実施
地域住民や「たぐみの里」観光客など40人以上の体脂肪や歯周病チェック等を実施!

ふれあいパズル(花の谷公園)の一角で来場者80人の健康チェックをしました。
グリーンベルに買い物に来たお客さん約30人の血圧や体脂肪チェックを実施しました。

まちかど健康エッセ
5支部で200人以上実施

おらがまちの 班会あれこれ



高山 尻高合同班(お口の健康歯周病・むし歯菌チェック) 歯周病とむし歯菌チェックでは、多くの方が自分の結果の悪さにビックリ!その後の講義DVDは真剣に見入って、正しいブラッシング法などを学び合いました。



水上 湯原合同班(転倒予防体操と内臓脂肪チェック) 元気な女性陣が集まり、「365歩のマーチ」の曲に合わせてワンツーワンツーと運動「初参加だけど楽しかった!次も楽しみにしてるよ」と好評でした



沼田西 清水町合同班(お口の健康講座、口内チェック) 5年ぶりの班会に約20人が集まり、試験紙を使って各自で口内チェック。隣の人と見せ合ったり、解説パンフと見比べながら、お口の衛生状態や出血を確認しました!



薄根 下井土合同班(後期高齢者医療制度の話) 最高齢96歳の方が参加。留守番も一人でへっちゃらなほどまだまだ元気。だけど医療制度は「もっと良くなってもらわなきゃ困る」との感想でした。

私は大正11年2月に男2人女3人の末っ子として、前橋市在の石倉の農家に生まれました。長兄とは22、すぐ上の姉と9つも違ったので、親兄弟から可愛がられて育った。私が小学校三年のときに「満州事変」が起きた。十五年戦争の始まりだった。高学年になると、この子どもも家の手伝いをしたので、自然と農作業のツツが身についた。六年のとき担任の先生が急病になり、男女共学になった。その中に目立つ阿久沢と狩野と言うのがいてほのかな憧れの感情を抱いていた。ともに中学校に進んだが、この二人も多くの同級生と同様出征したまま帰ってこなかった。当時、中学や女子校に進む人は1割程度で、私も希望したが、親に「そんな余裕はない」と許されなかった。そのかわり高等科修了後、家の手伝いをしながら11月からの冬場は裁縫教室に一生懸命通った。

家から10キロ程離れた標名山麓に満州に開拓移民した人の農地一町五反を二番目の兄が引き継いだ。乙種合格だった兄も応召したため、乳呑児を抱えた兄嫁の所に私が手伝

戦争体験記

「きけわだつみのこえ」に情熱を傾けた夫

沼田市高橋場町 稲垣 フミ (86歳)



り、私どもも助かった。近くの標東村に陸軍士官学校が出来て方々から家族が面会に来た。偶然にも私の姉が「泊まるころがない」と困っていた稲垣倉造の母親のお世話をしたのがきっかけで二回実家に泊まっていた。当時、東大在学中だった稲垣は、学徒出陣で群馬の土官学校に来ていた。その後は千葉の海岸で、本土決戦に備えて塹壕掘りにあたっていた。戦になった。その後間もなく、兵隊姿の稲垣が「母親がたいへんお世話になりました」と当時貴重だった食塩を背負ってやって来た。両親は食糧事情を察知してあれこれ持たせて、お返しをしたようだった。その後、結婚話がトントン拍子に進み、翌年9月上京して在学中の稲垣と所帯を持った。姑は保険外交員の仕事をしていた。私は家事のかたわら、裁縫の腕が重宝がられて着物の縫い物などをしていた。

夫は在学の間で東大協同組合出版部に籍を置いて、学業そつちのことで「いま、俺たちがやらなければ何も残らない」と情熱を傾けていた。まず東大戦没学生の手記「はるかなる山河に」が昭和22年の冬に発刊された。さらに、これを全国の戦没学生に広げようとして運動して全国から3百人余の手記が寄せられた。別枝達夫教授の力添えもあり、これを編集して「きけわだつみのこえ」の発刊が実現した。これは、大きな反響をよんでベストセラーになった。

当時その下準備はコピー機もなかった。手分けして書き写した原稿をCIE(連合国司令部の民間情報局)の厳しい点検を受けるまでに大変な苦労があった。平和憲法ができて60余年。再び戦争する体制が強まる中、憲法9条を守ろうと、大江健三郎さんたち9人が立ち上げた「九条の会」。その賛同署名集めを、命の限り続けていきたいと頑張っている。

いに行かされた。兄嫁は農家出身でないので私が主となり、父母も時々応援に通ってくれた。苦勞しながら炊き使った食塩を背負ってやって来た。両親は食糧事情を察知してあれこれ持たせて、お返しをしたようだった。その後、結婚話がトントン拍子に進み、翌年9月上京して在学中の稲垣と所帯を持った。姑は保険外交員の仕事をしていた。私は家事のかたわら、裁縫の腕が重宝がられて着物の縫い物などをしていた。

医療相談室

子どもの夏の健康対策



利根中央病院 小児科医師 大津 義晃

夏場は大人でも倦怠感が続いたり、体調を崩したりしてしまいがちです。まだ体の機能が十分に発達していない子どもは、なおのことです。

夏に体調を崩しやすいわけ

夏休みですと家にいたり、家族で遠出したりと、普段と違った生活になることから、子どもの体調はバランスを崩しがちになります。暑いとき、人間の身体は、手や足、頭部から熱を放出して、体温調整をします。しかし、子どもはその機能が未熟なので、暑さの影響を受けやすく、熱中症(利根の保健)7月号を参照)になりやすいのです。暑前後の暑さの厳しい時間帯は、できるだけ外出やスポーツ活動を避け方が安全です。

寝冷え

逆に冷えすぎて体調を崩すこともあります。よくあるのが寝冷えです。眠っているうちに身体が冷えたり、お腹をこわしたりします。昔はお腹を出して寝ていたためにおこる寝冷えが一般的でしたが、現在では、クーラーなどによる冷えが多いようです。クーラーの効いた部屋で寝るときは、冷えすぎないように注意が必要ですが、「寝冷えしないように」と着せすぎて汗をかいてしまい、寝冷えしてしまふこともあります。睡眠時はクーラーを切るかタイマーを設定し、腹巻きをさせるなど冷えすぎないようにしてあげましょう。

衣、食、住の工夫を

着るものの工夫、洗濯のしやすさ、汗を吸い

取り発散する機能など、夏の素材の代表格は綿です。ベビウエアをはじめ子供服は、綿100%のものが主流です。頻りに着替えるこの季節は、二、三才の子どもには自分で脱ぎ着を覚えさせる良いチャンスです。練習には、ボタンよりスナップ、袖口や首まわりの広いもの、伸縮性のある生地のものの方が向いています。

【水分補給の目安】



ただし食べ物で入ってくる水分もあるので、全てを飲み物で摂らなければいけないと言うわけではありません

食べ物の工夫

夏の食事はそうめん、ひやむぎなど、のどごしの良い炭水化物に偏りがちです。夏バテ予防には、たんぱく質やビタミンB1、ビタミンCなども積極的に摂るようにします。豚肉や牛乳、大豆、のり、ゴマ、レバーなどがおすすめです。ナスやキュウリ、トマトなどの夏野菜も積極的に取り入れましょう。ゆでた豚肉に野菜を添えてゴマだれで食べたり、茶わん蒸しを冷やしたりと、栄養と食べやすさの両方に気を配ったメニューを考えてみるとよいでしょう。また、乳幼児は特に水分補給に気を配る必要があります。しかし、がぶ飲みはよくありません。喉が渇く前から、少しずつ飲ませるようにしましょう。

せせいせい

意識が変わった 『認知症サポーター養成講座』

沼田市井土上町 晴智保典さん



昨年の三月に退職をした晴智さんは、今年、中央病院にお世話になったし、人のお役に立てれば」と総代の役を引き受けました。さっそく受講した「認知症サポーター養成講座」では、認知症についての理解を深めました。「散歩をしていて

も、道で困っている人がいなか気配るようになった。もっと地域にサポーターが増

えたらいいですね」と元理事で近所の星野さんも「約束ことをキチッと守る誠実な人」と話す人柄から、五年前に始めた趣味の手打ちそば作りを通して、多くの仲間ができました。「興味のある人は、気軽に声をかけてほしいですね」と話しています。

【お勧めの食べ物】

Table with 4 columns: Food items, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C. Includes images of food like salmon, eggs, and fruits.

運動は、想像以上に子どもを疲れさせます。子どもの体調を考慮して、ゆとりのある計画を立てましょう。また、発熱や嘔吐下痢、皮膚のトラブルがみられた場合には、早目に医療機関に相談することをおすすめします。お出かけの際には、保険証も忘れずに。

今月の料理 野菜の冷製ポタージュ

Recipe for cold vegetable soup. Includes ingredients list (じゃがいも, たまねぎ, セロリ, etc.) and instructions for preparation.

体調変化に注意

子供は自分の状態をうまく言葉に表せない場合が多いので、大人の目でしっかりチェックしてあげることが大切です。前の晩寝苦しくて睡眠不足になってはいませんか? 朝から何度もトイレに駆け込むなど下痢をしている様子はありますか? 真夏の外出や運動は、想像以上に子どもを疲れさせます。子どもの体調を考慮して、ゆとりのある計画を立てましょう。また、発熱や嘔吐下痢、皮膚のトラブルがみられた場合には、早目に医療機関に相談することをおすすめします。お出かけの際には、保険証も忘れずに。

なかまの作品

俳句



- List of haiku poems and their authors. Example: ひまはりの影をよぎりて子等帰る (沼田市西倉内町 戸丸 泰二郎)

短歌

- List of short poems and their authors. Example: ゆきずりの人の優しさにふれながら白百合にほふ峡道くだる (みなかみ町新巻 田村 ぶさ)