

利根保健生協 2013年4月現勢

生協組合員……………27,214人
 出資金額……………1,298,099,000円
 平均出資金額……………47,699円

理事29名 監事4名 総代202名 班長1384名

一坪増資運動 887人から
 (2013年5月23日現在) **1,722坪 (6,888万円)**

利根の保健

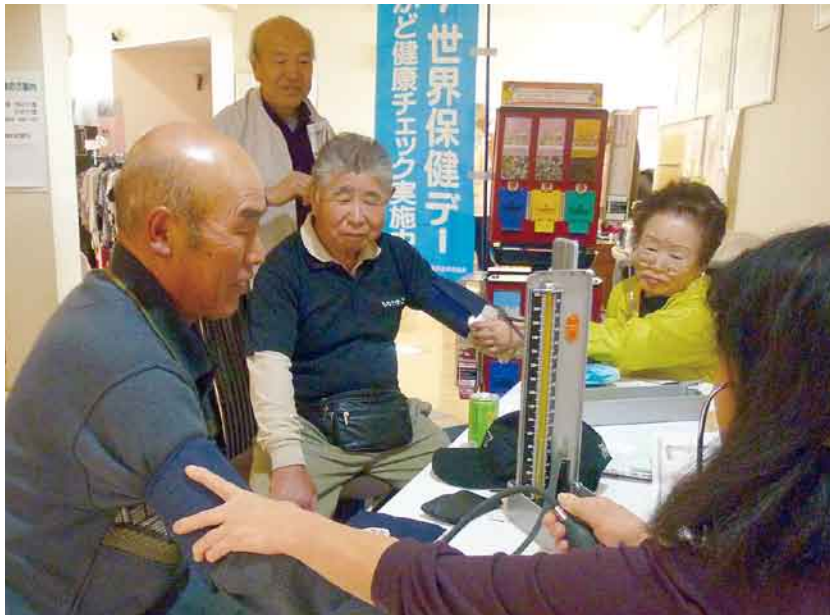
発行人 山田忠夫 編集 「利根の保健」編集委員会
 発行部数 21,600 印刷 有限会社コトブキ印刷

利根保健生活協同組合

〒378-0053 沼田市東原新町1861番地の1
 ☎0278(22)6060 FAX(22)6262

事業所 利根中央病院 ☎(22)4321
 利根歯科診療所 ☎(24)9418
 利根老人保健施設とね ☎(22)8855
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706
 とねね診療所 ☎(24)1202
 生協みなかみ歯科 ☎(25)3399
 片品診療所 ☎(58)3910

ホームページアドレス
<http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/>



高山温泉ふれあいプラザで「まちかど健康チェック」(高山支部)

健康チェックを 手軽に

6月は健康チェックを集中してとりくむ「6・9・2運動」の月です。

班会では大腸がん、ピロリ菌、血管年齢、骨密度など、お馴染みの健康チェックをはじめ、昨年から導入した足指力チェックや虫歯、歯周病

班づくり・班会開催月間

生活習慣の見直しに 班会で交流・健康づくり

全国の医療福祉生協では、毎年6〜7月を「支部づくり・班づくり・班会開催月間」としてとりくんでいます。

利根保健生協では、この2ヶ月間で200回以上の班会開催を呼びかけています。この月間を活用して各地域で班会を開き、各種の健康チェックをおこなって、日頃の生活をふり返ってみましょう。

くらじぶりのヒントに

組合員であることのメリットのひとつが「班会」を気軽に開けること。

片品支部・花咲鍛冶屋班で

みんなで誘いあつて

利根保健生協は「支部を単位に、班を基礎に」した活動をすすめています。組合員さんが3人集まれば「班」ができ、自分たちの希望に沿ったテーマで班会が開けます。

班独自の開催がむずかしいければ、支部の役員さんや隣の班とも協力して「合同班会」を開きましょう。

医療・介護の専門家が、組合員さんのやりたいことをお手伝いします。お友達やご近所のみなさんと誘いあつて楽しい健康づくりをはじめましょう。

菌、体組成(筋肉量や内臓脂肪レベルなど)のチェックも手軽にできます。

また、地域住民の健康をサポートしようとして今年度に入り、沼田南、利南、昭和東・南、高山支部で「まちかど健康チェック」がおこなわれました。参加者からは「血圧など手軽に測ってもらえるし、いいことだね」などの声が寄せられています。

せられています。

この月間中にも各種催しの場を活用して「まちかど健康チェック」を計画し、多くの方に健康チェックをすすめましょう。

は、久しぶりに「骨粗しょう症」をテーマに班会を開催。骨密度チェックでは「低骨密度」値の方もいて「どのくらいか気になっていたので測れてよかった」と骨量に注意するきっかけになりました。

生活習慣を見直し、明るいくらしづくりに活かせるヒントとして「班会メニュー」も用意しています。「脳いきいき体操」など、からだを動かす班会も好評です。楽しめる工夫を盛り込んで、健康増進をすすみましょう。

また、支えあいの場として

気軽に相談を

「こんな内容でできる?」「ピロリ菌がいるか調べたい」「みんな楽しくからだを動かしたい…」など何でも相談に応じます。楽しくできるところから気軽に班会を開いてみましょう。

第5回 グラウンドゴルフ大会

5月9日、みなかみ町のホッケー場で、第5回グラウンドゴルフ大会(杉木哲二実行委員長)が開かれ、534人が参加しました(利根沼田グラウンドゴルフ協会協賛)。

24ホールを前半後半の2グループに分け、「あー強く打ちすぎた」「うまいかないなー」と声が飛びかうなど、楽しい交流となりました。

また、血圧、体組成、歯の健康相談の「健康チェックコーナー」では、延べ259人のチェックがおこなわれ、「出資金特設窓口」では、組合員加入や増資の協力が寄せられるなど、終日にぎわいました。



【成績】団体 優勝 片品支部
 準優勝 薄根支部
 三位 沼田北支部

個人 男子の部 優勝 牛口 利男(薄根)
 準優勝 渡辺 孝助(高山)
 三位 萩原 一男(片品)

個人 女子の部 優勝 奥原 悦子(片品)
 準優勝 星野チヨ子(片品)
 三位 宇敷 トモ(沼田南)

地域で対話をひろげて

今年秋に「新病院建設」に着手する重要な年度です。この月間中に、新病院建設や介護事業計画について組合員さんにお伝えし、思いを分かちにすること。対話を通じて、一坪増資や積立を中心とした増資協力をひろげることなどを目的に「地域訪問」にもとりくんでいきます。ご協力をお願いします。

「班会」を活用し、気軽に集まる

「班会」を活用し、気軽に集まる。また、おしゃべりやお茶のみなどの交流の場をつくりましょう。

新生協本部に併設された「組合員ホールにぎわい」もぜひご利用ください。



あぜ道

3・11東日本震災、福島原発の事故から早くも二年三ヶ月に。原発の安全神話も崩壊し、核のゴミ、汚染土の捨て場はどこにもなく、町ぐるみの移住、失業や家族の離散などで15万人もが避難生活を送っています。「ふくしまの何に寄り添う寄り添わぬもとの生業返してほしい」福島県の安田政幸さんの短歌です。こうした事態を四半世紀にわたる活動で転換をはかった素晴らしい実話があります。

6月20日利根沼田文化会館で上映の『渡されたバトン』さよなら原発です。その舞台が新潟県の弥彦山を背にした海辺の巻町です。国の電源開発政策に添って何十億円もの協力保証金の話にのり、町長は「世界一の原発を造る」と宣言、議会も同意。「坪25万とは原発様々だ」という話で沸き立ちます。老舗割烹旅館珊瑚屋は幹部の懇親の場で大繁盛。天下の情勢をいち早くつかめる主人は落ち着けません。

一方、チェルノブイリ原発事故などの勉強会、住民投票をすすめる会の地道な運動がついに実り、中心にいた笹口孝明さんが町長に当選。住民投票の結果、投票率86%、反対61%。最高裁判決を受けて原発建設の呪縛からやっと解放されました。これをドラマ化したジェームス三木さんという。「この映画のテーマは『幸せは金で買えるか』だ。私たちは歴史の中継ランナーである。子孫にどんなバトンを渡すべきかを、じっくり考えなければならぬ。」(木村)

医療相談室

全身の健康は口の健康から あいうべ体操で病気予防



利根歯科診療所 所長 中澤 桂一郎

暖かくなつて毎日朝早くからジョギングをする方が増えてきました。足腰から老化が始まる、だから歩かないければ……。しかしみなさんは口の運動体操を毎日行っていますか？

舌を出して左右上下に動かす、早口言葉をいう、カラオケで歌う等、テレビやインターネットでも様々な体操が紹介されますが、難しいものになるとなかなか覚えられず、毎日やるのを忘れてしまいがちです。今回はとても簡単でいつでもできる「あいうべ体操」を紹介しましょう。

認知症とも関連

口の働きは非常にたくさんあり繊細です。食べる、呼吸する、咬む、飲む、なめる、話す、笑う、歌う……様々な働きをします。近年、著しく増えている認知症ですが、かみ合わせとの関連も研究されてきています。

口呼吸の訓練で 病気の原因治療

この体操を考案されたのは福岡でみらいクリニックを開業されている内科の今井一彰先生です。

「リウマチの患者さんは口臭が強い。しかも炎症がひどくなるほど強くなる」という発見から、口呼吸の健康被害に注目、口呼吸を改善することとあらゆる病気の原因治療

あいうべ体操の 行い方

次の四つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。

- ①「あー」と口を大きく開く
②「いー」と口を大きく横に広げる
③「うー」と口を強く前に突き出す
④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

子ども歯の保健教室

みんなで歯のふしぎを たんけんしよう!

日時：7月6日(土) 13時20分～16時終了予定
場所：利根歯科診療所
内容：口内の説明、歯型や写真撮影、虫歯予防の指導、歯科の道具体験
参加対象：小学生以上のお子様と保護者
会費：500円
準備物：歯ブラシと手鏡。汚れてもよい服装でご来場ください。
申込方法：利根歯科診療所で申込(6月末日締切)
問合せ先：利根歯科診療所 ☎24-9418

誰でも気軽に あいうべー

今井先生は「あいうべ体操カード」(図2)を作つて普及に取り組んでいます。利根歯科診療所にも置いてありますので、活用したい方はぜひ診療所までいらしてください。

せせらぎ

「たくさんの人とめぐりあえて」

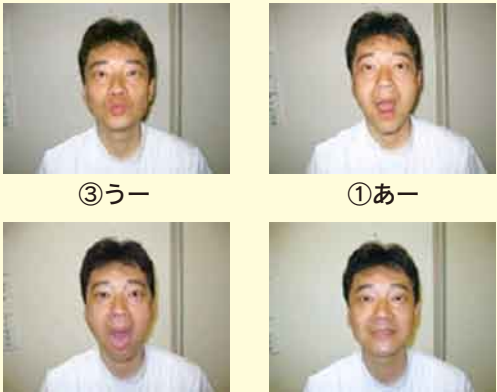
みなかみ町湯原 鈴木 勝男さん



昨年は湯原地区の先輩班長の要請で、地区内の他の班長と協力、連絡をとりあいながら、各班の状況や不明組合員の確認を行いました。また、班長が不在だった班を歩き、機関紙配布に協力していただきける方を見つけることができました。

と、昨年末からはみなかみ町公募のグループホームの計画

にも協力していただきました。願いは叶わなかったものの、今回の経験や反省をいかして次に繋げてほしい、と生協への期待を語っています。長年生協との繋がりが深かった鈴木さん。地域の組合員や職員等、たくさんの人とめぐりあえたことが、何よりよかったです。



【図1】あいうべ体操を実演する今井先生 みらいクリニックホームページより URL: http://mirai-iryuu.com/mc_aiube.html

あいうべ体操カード
あ 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かし
い できるだけ大きめに、声は少しでOK!
う 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
べ 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

【図2】利根歯科で配布中のあいうべ体操カード

なかまの作品

俳句

老いし身に芽吹のパー貫いたし 沼市 田村 しま
水喧嘩も昔話しや放棄の田 片品村 菅沼 大竹 沙
新緑の名胡桃城跡我が家見へ 片品村 東小川 千明 ヒロ子

短歌

夫婦木の力合せる如く幹太く天王桜の片品に咲く 沼市 堀 越 京子
わが庭に半世紀ほど咲き続けおとろえ知らぬ紫陽花 沼市 坊新田 小林 初江
大鼓橋渡り古刹の池の辺り著我咲きたるや去年を想ひつ 沼市 白沢 飯田 清子

川柳

雪解水入江に青き水たたへ若葉写して散策たのし みなかみ町 須藤 とも子
雨音へ朝寝決め込む日曜日 沼市 加瀬田フサエ
異文化を承知できずに招致する 沼市 宮下 筆彰

皮膚科の体制変更と完全予約制について

六月より火曜日の皮膚科外来が医師一名体制となります。これにより、当面、火曜日は「完全予約制」とさせていただきます。大変お手数をお掛けしますが、受診の前に、必ず電話でご確認をお願いいたします。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

みなかみ町国民健康保険 後期高齢者医療保険に加入する 40歳以上の皆様へのお知らせ
みなかみ町では2013年度より「特定健診」を当院でも受診できるようになりました。完全予約制です。健診を希望される方は下記までご連絡ください。
期間:2013年6月1日~10月31日
<受診方法> 毎週火曜日~土曜日 9時~ 完全予約制:電話予約可。 外来受診同日中にお受けいただくことも出来ます。
<お問い合わせ・ご予約> 利根中央病院健康管理部 (☎22-4321)