

利根保健生協 2013年10月現勢

生協組合員 ……27,586人
 出資金額 ……1,329,533,000円
 平均出資金額 ……48,195円

理事30名 監事3名 総代199名 班長1400名

一坪増資運動 1,087人から
 (2013年11月22日現在) **1,994坪 (7,976万円)**

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 21,700 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

事業所 利根中央病院 ☎(22)4321
 利根歯科診療所 ☎(24)9418
 介護老人保健施設とね ☎(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/>



新病院完成イメージ

利根中央病院

新病院建設はじまる

2015年7月の竣工をめざして

11月6日(水)、新病院の地鎮祭が沼田市沼須町の建設地で行われ、関係者約60人が工事の安全を祈願しました。式典で山田理事長は「課題である通院路線や職員駐車場の整備、自己資金の確保などを解決する必要がある。利根中央病院の役割を再確認し、建設を成功させるために協力していきましょう」とあいさつ。

「夢をかたちに」する待望の着工、2015年7月の竣工を目指します。

交渉を重ねて

東日本大震災復興事業等で建築費が高騰しています。今回の計画もその影響から

予定投資額の上乗せを余儀なくされました。資金調達先は金利や融資条件が銀行より有利な独立行政法人福祉医療機構を中心に交渉を重ねてきました。また、

9月30日に請負契約

第37回通常総代会で承認された建築費用は51.9億円でした。建築費高騰から契約不調を避けるべく、予定価格を設定し、入札及びその後の価格交渉に臨みました。しかし、最低入札価格は予定価格より約2割増しとなりました。その後、最低入札額業者と計画内容の見直し、変更を行ない、価格交渉を行いました。新病院の基本機能は確保しつつ、外溝工事等を別途工事とするなどして予定価格に7千万円まで近づけることが出来ました。5%の消費税適用期限である9月30日に、建築は清水建設、電気設備は関電工、機械設備は大成温調と

収支計画も改善見込

請負契約をしました。建設費が当初計画に近づき、福祉医療機構から10月25日に融資内定があり、地鎮祭を行うことができました。



地鎮祭で鉄入れをする山田理事長

4人の医師確保と7億円増資

計画を確実に成功させるためには厳密な計画執行が必要です。「4人の医師」をはじめとした人材の確保、通院手段等かかるといえる条件整備、出資金「7億円増資」による資金確保は引き続き課題です。従来の増資方法に加え、金融機関(利根郡信用金庫・利根沼田農協・群馬銀行)の自動振替口座を利用して「積立増資」や新病院建設用地代を出資金でまかなう「一坪増資運動」(一坪4万円)も随時受け付けております。「安心して住み続けられるまちづくり」に向け、ぜひご協力をお願いいたします。



いよいよ新病院建設が始動

あぜ道

医師は転勤が多い。私も15回も転勤をした。転勤時は、特に慣れ親しんだ患者さんには申し訳ない気持ちになる。前もって伝えると何か用意してくれる人が出てくるので、最後の診察時に伝えるようにしている▼田舎の診療所の勤務も多かったが、田舎だと転勤の話を伏せておいても自然と伝わってしまうもので、結局患者さんからいろいろな贈り物をいただいていた。短歌が趣味の方からは感謝を詠んだ歌を書いた色紙をいただき恐縮してしまっただ。これからはがんばれということかと思いきや飾りつけて毎日見ることになった▼最後の診察のときに思わぬことを言ってくる人もいた。高齢で元気な女性であったが、「先生に死亡診断書を書いてもらおうつもりだったのに」と言われた。死に直面してはならないが、ある程度の年齢になると人生の最期を具体的に考えているものなのだと思った。また沖繩のある村の診療所を離れるときは、「こんないい村なのに、よそに行く必要があるのか?」と複数の人から言われた。次に行った本州の山間へき地の診療所を退職するときには、「ここにもいい仕事はないよ」とあきらめのような言葉をもらった▼沖繩の村は本土から移住する人も多く、逆に本州の村は過疎で苦しんでいた。おかれた現状をそのまま表した言葉であった。もちろん今転勤を考えているわけではわからないが、転勤時は普段ではわからないような患者さんの思いがわかるかと思ってしまう。(松井)

第7回院内災害訓練

災害拠点病院として、災害時に迅速な対応ができるよう、11月9日(土)、総勢160人以上の参加で7回目の院内災害訓練を実施しました。

訓練は、旅館でガス爆発が起きて建物に倒壊し、負傷者のうち約60人の傷病者が搬入されるという想定。模擬傷病者が次々と運び込まれ、重症度別のゾーンにチーム分けされた職員が模擬傷病者の診断・治療にあたりました。



重症者の判別や負傷者を瓦礫から救出するデモンストラーションもありました。災害に備え定期的な訓練を積み重ねていく必要性を再認識しました。

例年と違うのは災害対応に特化した事務系職員の研修受講者が多数参加したこと。訓練後のアンケート結果では「事務系がしっかり機能していた」との回答が多くみられ、研修成果が確認出来ました。見学に来られた他院の方からは、「医療者の迅速な対応とスムーズな連携に感心した」等の感想が数多く寄せられました。また、利根沼田広域消防の方々も参加協力して下さい。

新病院建設へのおもい①



薄根支部(理事) 久枝 允

組合員期待の夢の新病院いよいよ着工

組合員と職員の知恵が集約された新病院建設が動き始めました。建設推進会議などで重要な討議を重ね、最終起案としての意匠が決まってきました。新病院は組合員全員が育てて行く必要があります。「出資し、運営に参加し、活用して成り立ちます」。

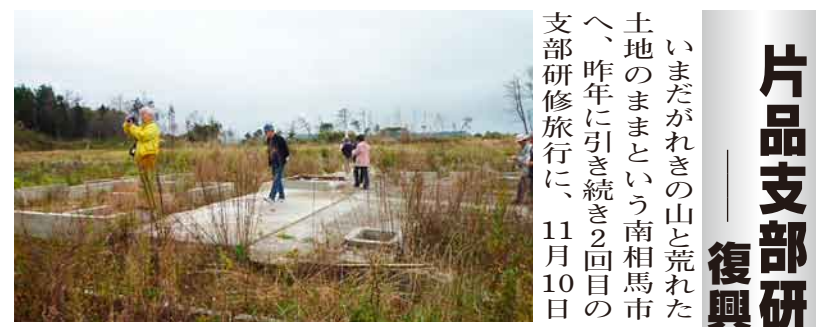
地域住民の健康づくりふれあいの場となる健康プラザ、診察待ち時間の改善、高機能の手術室、そして安心して療



第30回赤ちゃん同窓会

11月2日(土)、昨年12月(今年5月生まれの方を対象に、赤ちゃん同窓会が開催されました。寒くなつて体調を崩しやすい季節ではありますが、里

帰りに出産7人を含め34組の参加がありました。各月ごとの記念撮影、保育士による手遊び、助産師によるベビーマッサージなどを行いました。また小児科医師、産婦人科医師、歯科医師、栄養士、薬剤師、保育士が参加して、相談コーナーを設けました。参加者からは、「同じ頃に生まれた人にかえてよかった」「子育てなどで聞いてみたいことが聞けて良かった」などの声が多く聞かれました。



片品支部研修旅行

復興遅れる南相馬

いまだがれきの山と荒れた土地のままといふ南相馬市へ、昨年引き続き2回目の支部研修旅行に、11月10日(日)組合員・職員合わせて18人が訪れました。跡形もなくなくなった集落、家の土台だけが残り草ぼうぼうの土地、流された車の廃棄場所などを目の当たりにして、2年経過したいまでも復興の遅れを痛感しました。農地の一部で土の入れ替えが始まったが、「以前の生活に何時になつたら戻れるのか見通しが立たず本当につらい」との現地の話に、原発の怖さをあらためて感じ、これからも支援を継続すること、脱原発の必要を実感する研修旅行でした。

=お知らせ= 診断書料金の変更について

平成26年1月受付分より診断書料金を下記のように変更いたします。

一般診断書(病院用紙)	2,000円	⇒	3,000円(税別)
保険会社用診断書	3,000円	⇒	5,000円(税別)
死亡診断書(所定用紙)	2,000円	⇒	4,000円(税別)

※尚、当生協組合員の方は上記料金より1割引きとなります。

平成26年4月より入院医療費の計算方法が変更になります。

入院費用の増減については、病気や病状等により異なりますので、変更時期が近づきましたら詳しくお知らせいたします。

診療行為ごとに算定 (出来高)	1日あたりの定額点数 (包括部分)
入院料	入院料 (退院処方を除く)
投薬料	投薬料 (一部を除く)
検査料	検査料 (一部を除く)
処置料	処置料 (一部を除く)
画像診断料	画像診断料
注射料	注射料
手術料	手術料
リハビリテーション料	リハビリテーション料
その他	その他

脳いきいき班会

インストラクター養成講座39人が認知症予防を学ぶ!



11月22日(金)、はるな生協の組合員、山田千枝さんと桑原久江さんを講師に招き、「脳いきいき班会」インストラクター養成講座(健康づくり委員会主催)が開催され39人が参加しました。これは楽しくゲームなどをしながら、認知症になりにくい生活習慣を身につけようと、地域で「認知症予防」の班会を開催できる組合員・職員を養成するために行われました。

「認知症とは」「5か条を生活習慣にするコツ」「インストラクターの役割」等の話に参加者は真剣に耳を傾け、班会の流れをデモンストラーションしました。

「具体的な説明と実技、実演もあって理解できた」「地元で班会を開き仲間を伝え広げたい」などの感想が寄せられました。

これから各地域で「脳いきいき班会」が開かれます。ぜひご参加ください。

人間ドック受診者に歯科検診無料でサービス

平成25年11月より利根中央病院で人間ドックを受けた方に、歯科検診無料利用券を(希望者)配布いたします。

歯科検診無料券を使用する場合は、各歯科診療所までお問い合わせ下さい。

- | | |
|----------|----------------|
| 利根歯科診療所 | 0278 (24) 9418 |
| 生協みなかみ歯科 | 0278 (25) 3399 |
| 片品診療所歯科 | 0278 (58) 3910 |

- 10月の新加入者は名義変更を含めて99人でした。(敬称略)
- (沼田東支部) 村内美奈子、木内三千代
 - (池田支部) 松原 正巳、希賢
 - (薄根支部) 片野 希子、片野 千恵子
 - (沼田支部) 増田 千恵子、木村 恵子
 - (沼田西支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田南支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田北支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田東支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田西支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田南支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田北支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田東支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田西支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田南支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田北支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田東支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田西支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田南支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田北支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田東支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田西支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田南支部) 須田 久子、須田 久子
 - (沼田北支部) 須田 久子、須田 久子

お酒の歌... 「飲む酒を止めなばこの身強くなりむとおもふころかなしかりけり」 若山牧水 (歌人)。酒を愛しすぎたため肝硬変となり、43年の若さで生涯を閉じました。

医療相談室

インフルエンザ対策

手洗い・マスク着用・咳エチケット

インフルエンザは日本では毎年12月～3月に流行します。これは、温度が低く乾燥した冬に、空気中に漂っているウイルスが長生きできるからです。また乾燥した冷たい空気でのどや鼻の粘膜は弱まり、感染を受けやすい状態になること、年末年始で人の移動が多くウイルスが全国に広がるなども原因とされています。感染すると人によっては重症化する恐れもあります。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

10人に一人が感染

インフルエンザは急激に発症し、発熱、頭痛、関節痛などを伴います。流行の時期は1月～2月がピークで4月まで散発的に続きます。そしてインフルエンザは、ウイルスが体内に侵入し、どや気管支、肺などで増殖、1～3日で発症します。インフルエンザウイルスには大きくA、B、Cの3つの型に分けられ、世界的に流行を繰り返すことにより変異株がでてきます。地球規模の動向を解析して流行の予測が行われ、その年のワクチンに活かされています。インフルエンザは感染力が強く、日本では毎年約一千万人、およそ10人に1人が感染しています。インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、高齢者や幼児では肺炎や脳症などを併発して重症化



表1：飛沫感染と接触感染

参考・引用：政府広報オンライン 暮らしのお役立ち情報 http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html



利根中央病院 感染管理認定看護師 松井 奈美

せせらぎ 「参加するだけで楽しい!!」

昭和村川額 堤 みゑさん

1977年に保健大学を卒業した六期生で83歳。現在は昭和南支部長を務め、支部のまとめ役となっています。以前生協で行われていた石鹸作りや寸劇が楽しかったという堤さん。「生協は人と人とのつきあいが多く、参加するだけで楽しい。自分が楽しければみんなも楽しくやれる」

諸活動に取り組んでいます。昭和村には新病院に期待している人が多く、地域の人からよく質問を受けます。その場合は「利根の保健」を見てもらいながら説明することにしています。

最近では自治体の筋トレ班会等で活躍中。昭和東支部と合同でも隔月開催しているまち



かど健康チェックも常連がつくほどの大人気。今後ともたくさんの人に楽しんでもらうため、地域での健康づくり活動を進めていきます。

Table with 4 columns: マスクを着用する, 口と鼻を覆う, 周囲の人からなるべく離れる, 手洗いをこまめに. Includes illustrations and text for each step.

表2：感染予防のためのエチケット

ています。外出先から帰宅した後、調理の前、食事の前には手を洗きましょう。石けんを十分に泡立てて、手全体を洗いましょう。手指消毒用アルコールで消毒するのも効果的です。適量をとり手全体に良く擦り込んでください。小さいお子様がいるご家庭では手の届かないところにおいて危険のないように使用してください。

早期受診で症状を抑える

急な発熱、関節痛、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザを疑った場合は、早めに医療機関を受診しましょう。発症から48時間以内に治療開始すると、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。ただし症状出現直後ではインフルエンザ簡易検査ではウイルス量によって正しい結果が出ない場合があります。心配な場合は電話で相談しましょう。受診の際はマスクを着用し来院してください。

咳エチケットで感染予防

個人差はありますが発症後3～7日間はウイルスを排出するといわれています。熱が下がった後も咳などの症状がある場合はマスクを着用し周囲への配慮が必要です。そのためには咳エチケットの実践が重要です(表2)。

なかまの作品

俳句

湖に日矢さして移れる時雨雲 沼市西原新町 小野ひさし
パンツ替へころ新一新冬に入る 沼市高橋町 小暮 一夫
目をつつく眉毛を切れば冬に入る 沼市高橋町 永井 永陽
洗いあぐ白菜の尻真白かな 沼市高橋町 生方 辺秋
冬麗や星拾ふごとと退院す 沼市高橋町 名胡桃薫光
福島をふるさととして菊脛 沼市高橋町 坂田 保男
照葉道夢にまで見る陽の光 沼市高橋町 峰川 幸江
鐘の音をしみじみと聞く初時雨 沼市高橋町 斎藤万里子
言わざるは言うに勝れり星月夜 沼市高橋町 佐々木 徳
もみぢみぢぬければ遠く雲海はるか 沼市高橋町 増田 耕寿
農政は今年も揺れて除夜の鐘 沼市高橋町 須藤 澄子
稲架縫いし田中の道は通学路 沼市高橋町 梅沢 まつ
手をあぶり背中で語る焚き火の輪 沼市高橋町 梅沢 まつ

短歌

木枯しにおよそ散りたる街路樹に夕日あまねし 沼市高橋町 田島 智恵
下校の子ら行く 沼市高橋町 田島 智恵
電話よりとびだすほどの父の声元気で居るか 沼市高橋町 田村 喜久子
われを励ます 沼市高橋町 田村 喜久子
強くなれ母の病室出るまでは涙かくして道南口 沼市高橋町 田村 喜久子
説き 沼市上発知町 田村 喜久子
「おばあちゃん、ハイ新米よ」と夕の膳一味違ふ 沼市白沢町 飯田 清子
稲架けの飯 沼市白沢町 飯田 清子
秋深き信濃の紅葉訪ねたり懐古園の散策くるみ 沼市白沢町 飯田 清子
の蕎麦旨し 沼市白沢町 飯田 清子
数かづの折り紙人形並び居て朝の日の射す茶の間 沼市白沢町 飯田 清子
問明るし 沼市白沢町 飯田 清子
喜寿祝ふ孫から届いた絵手紙は私の似顔絵満面の笑み 沼市白沢町 飯田 清子
日一日と輝く赤の増しゆく満点星我が庭にあり 沼市白沢町 飯田 清子

川柳

口下手の正直がいいそこがいい 沼市高橋町 加瀬田フサエ
減反を進めた口が廃止言いい 沼市高橋町 三 歩
そんなにも秘密つくつてどうするの 沼市高橋町 三 歩
色眼鏡マスクに隠すものばかり 沼市高橋町 三 歩

新年号作品募集

締切り12月10日(火)
絵画・写真・詩歌 俳句ほか紙面に掲載できるもの。
郵送先 〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一
メール投稿 e-mail:sukusuku-tone@toneken.or.jp

10月班会開催一覧

Table with columns: 支部名, 班名, 班長・代表名, 人数, 班会内容. Lists various community meetings across different branches like 沼田東, 沼田西, 沼田南, etc.

片品 越本地区



インフルエンザ班会
予防接種と学習で健康管理の意識が高まりました。

新治 布施宿合同



あいうべ体操・口福カルタ/義歯の話
体操やカルタで楽しく盛り上がりました。

水上 小日向合同



体組成・足指力チェック/あいうべ体操
病気予防に、お口の体操で免疫力を高めました。



おらがまちの 班会あれこれ

沼田南 鍛冶町10



大腸がんチェック・糖尿病の話
生活習慣病の予防に、効果的な食事・運動を学びました。

利根北 穴原



みそ汁塩分チェック・骨密度測定
適切な塩分量を学び、食生活を見直す機会になりました。

10月から始まった短時間通所リハビリ
利用者さんの感想

- 歩行に自信がないと、どうしても外出が控えられてしまう私にとって、通所されている方々との交流は、またとない貴重な時間でもあります。
● 親切に指導して下さり、何の不安もなくリハビリを行うことができます。
● 最初は疲れましたが、2回3回と運動した後、体が軽い感じがします。
● まだ数日だけですが歩きが良くなってきているし、腕も動かすのがだいぶん楽になりました。

第3回 健康チェックサポーター養成講座のご案内

日時 2014年2月8日(土) 13:30~16:30
場所 研修棟 講堂
内容 ①減塩について(みそ汁塩分チェック)
②健康チェック(血圧測定・足指力・尿)
③歯磨き実習
定員 30名(定員になり次第 締め切り致します)
参加費 500円
持ち物 ご家庭で作られたお味噌汁(100g)
申込締切 2014年1月30日(木)
問い合わせ・申込 ☎22-2300 組織部 金井・原澤
* 受講されたことがある方も参加可能です。

今月の料理 カニとかぶのリングイーニ
材料(2人分) 555kcal
リングイーニ(パスタ) 140g
カニの缶詰 100g
かぶ 1個 水菜 小1/2束
にんにく(みじん切り) 小さじ1
アンチョビー(フィレ) 1枚
オリーブ油 大さじ2
チキンブイヨン 1/2カップ 生クリーム 1/4カップ
塩 適量 あさつき(小口切り) 少々

- 作り方□ (栄養課 阿部 健児)
①カニは軟骨を取りながら大きくほぐし、かぶは茎を切り皮をむき、8等分のくし形に切る。水菜は5cm長さのざく切りにする。
②フライパンに、にんにくのみじん切りとアンチョビー、オリーブ油を入れて弱火にかける。木べらでアンチョビーをつぶしながらじっくり炒める。
③②のにんにくが薄く色づきはじめてからカニ肉を加えてさっと炒め、2/3量は飾り用に取り出す。
④③のフライパンにチキンブイヨンとクリームを加えて中火でとろみがつくまで煮詰める。
⑤たっぷりの塩湯にリングイーニとかぶを入れてゆで、8分たったらかぶを取り出して④に加え、木べらでつぶすようにしながら混ぜ合わせて塩味をととのえる。
⑥茹で上がったリングイーニを④に加え、水菜も加えて手早く混ぜ合わせて皿に盛りつける。
⑦③で残しておいたカニ肉をのせ、あさつきを散らして仕上げる。

~福島のこと・チェルノブイリのこと放射線の健康への影響について~
振津かつみ医師 講演会
日時 2014年1月25日(土) 受付 13:30~
場所 中央公民館 3階 第一講義室
参加費 無料
主催 「放射能から子どもたちを守る沼田の会」

「川田支部たまり場」の用具募集
川田支部では、上川田新田に1月より「たまり場」を開所し健康班会・オセロ教室・健康マージャン教室・カラオケ会などの開催を計画しています。つきましては、眠っているマージャン用具(テーブル・マット・パイ)及びオセロ用具を、無料提供して下さる方は、組織部(22-2300)までご連絡ください。

利根保健生協60周年記念事業 講演会開催のお知らせ
利根保健生協の歴史と活動に学ぶ集いの第四・五回として、篠崎次男さん・日野秀逸さんをお招きします。往時の利根保健生協の外部から見たお二人から、利根保健生協の意義や今後の期待について語っていただく内容となっておりますので、みなさまお誘い合わせの上、ご参加ください。
日時: 2013年12月21日(土) 14:00~
会場: 利根中央病院 研修棟講堂
講師: 篠崎次男さん (元立命館大学教授、元日本生活協同組合医療部会事務局長)
日時: 2014年1月11日(土) 14:00~
会場: ホテル ベラヴィータ
講師: 日野秀逸さん (東北大学名誉教授、元医療福祉生協連副会長)
両会とも入場無料です。講演会に関するお問い合わせは組織部(22-2300)まで。