

利根保健生協 2014年5月現勢

生協組合員 ……27,902人  
 出資金額 ……1,390,147,000円  
 平均出資金額 ……49,822円

理事30名 監事3名 総代204名 班長1,414名

**一坪増資運動** 1,202人から  
 (2014年6月23日現在) **2,754坪 (11,016万円)**

# 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 22,000 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  
 利根中診療所 ☎(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/>



第38回通常総代会 全議案を採択

## 第38回 通常総代会

# 新病院建設の成功めざして 総力をあげたとりくみ

利根中央診療所開設から60周年を迎えた2014年度の第38回通常総代会が6月21日(土)、ホテルペラヴィータで開催されました。2015年7月の新病院竣工に向けて組合員・職員と地域住民の総力をあげてとりくむ事業計画や予算決定など、すべての議案が賛成多数で承認されました。

総代204人(うち書面議決55人、委任2人)、職員等を含め全体で341人が参加し、西村益美、太田ヒサ子両総代(代理・高山恭昭健康福祉部長)と群馬県生活協同組合連

合会の梅澤義夫副会長から、激励のご挨拶をいただきました。

### 地域のまちづくり

原田富夫専務理事より、今年には創設60周年の年。利根沼田地域のまちづくりに貢献する新病院建設となる。成功をめざして歴史を学び、地域との連携をすすめる中で組合員・職員がどう向き合うかが大きなカギとなる。2013年度は、理事会の各委員会に支部運営委員が参加し、さらに組合員と一体となった活動が広がった。経営状況がきびしいなか、介護施設の着工を遅らせることになった経過を含め、前年度活動のまとめと新年度方針の議案が提案されました。その後、2つの補足説明がありました。



新治支部 林和枝 総代

片山病院事務長からは「かかりやすさの追求」として、内科待合時間軽減、断らない救急、接遇改善の実践による経営改善、専門スタッフによるチーム医療ができる総合病院機能の強みなどが報告されました。新病院建設委員長

### 全体討論

#### 積極的な発言

議案提案と補足説明を受けて「胆石治療等医療内容の向上で経営改善を」「特別養護老人ホーム建設計画の進捗と、社会福祉法人の設立準備は。利根沼田の市町村に介護施設建設の申し込みはしたか。生協と連携した社会福祉法人で経営する特養を片品診療所に併設できないか」「経営困難の中で新病院建設に不安がある」「外来の待ち時間対策」「60周年記念に関する一支部一企画の財政支援」とは「教育文化費と貸倒引当金の中身」についてなど多くの質問・意見が出されました。

また、補足発言として「新治支部では3年間かけて話し合いをしてきた。役員探しなどの苦労もあり挫折の時期を

## 表彰

- 生協の表彰規程に基づき、2013年度優秀活動(支部・班)、他の模範となる活動を表彰しました。
- 【組合員ふやし】  
 沼田東(児玉洋明)  
 沼田西(小池よし子)  
 高山(林公三郎)
- 【班会開催】  
 沼田東(児玉洋明)  
 薄根(金子幸子)  
 月夜野東(小林一義)
- 【担い手づくり】  
 月夜野東(小林一義)
- 【班表彰】  
 班会) 材木町11、東原・西原新町、薄根町10-2、鍛冶町10、井土上町、高戸谷、菅沼、真庭・政所、橋下・橋上、町組、須川、須川十二河原、糸井中宿
- 【趣味・サークル活動】  
 元気に歩こう会、虹の会
- 【模範活動】  
 川田支部  
 「たまり場の開設」  
 月夜野東支部  
 「毎月の支部運営委員会開催・出資者割合46%」  
 新治支部「支部分割」



新治支部 河合京子 総代

のりこえ、この総代会以降は猿ヶ京・須川・新巻の三支部での活動が始まる」と、林支部長から地域に根ざした活動をするための支部分割の報告。新病院モデルルーム見学班会に参加した感想として

「患者・医療者ともに使いやすい工夫がされている。ぜひ、皆さんも見学班会に参加し、話を聞き、意見を言いましょ」と、新治支部の河合総代。職員から「看護部独自の接遇目標を作り掲示をし、個人目標を立てている。課題も残っているが、指摘・指導を」と看護部での接遇改善のとりくみが報告され、討論が深まりました。

## あぜ道

日本の総人口は1億人を切り、老人ばかりの世になるか、若年人口の比率が今以上に下がるかを考えねばならない。いま、認知症の行方不明者が1万人を超すという。筆者の父親が80歳を過ぎ村中を徘徊していたのが15年前であった。その時から今を予想すべきであったのだ。高齢化社会はますます進行し、独居老人の増加と共に、夫婦にして「老々介護」や「認々介護」があたりまえになった。隣近所も公園も、老人が多数派で子供は少数派である。「多死社会」もその現象の一つである。利根沼田地域では、産科医の減少で周産期医療の中核である利根中央病院のお産が危機に瀕している。高齢出産が増え、産科医や安全な分娩体制が要求される時代になったにもかかわらずである。これでは若者は地域に帰れない。医療・介護・福祉も無駄使いの元凶とされ、病院・病床は削減。52万人ともいわれる待ち人の多い特別養護老人ホームや老人保健施設の新増設は認めない。これらが堂々とまかり通っているのがある。地域住民の声や目線を重視した県政や市政を望むのも当然である。当面、利根保健生協の介護・福祉面の要求として、第一に病院移転後の跡地を活用して高負担のない誰にでも入れる特別養護老人ホームの新設、第二に「老健とね」の認知棟50床の増床を、利根沼田地区の保健計画の中に認めさせる運動を早急





「とね診療所」はとね在宅総合センターの一階にある診療所です。内科と外科の外来診療及び各事業所と連携した在宅診療を行っています。

### 待ち時間短く、臨機応変で好評!

「とね診療所」はとね在宅総合センターの一階にある診療所です。内科と外科の外来診療及び各事業所と連携した在宅診療を行っています。4月から長坂医師の診療枠が増えました。静かな環境で安心して診療が受けられます。

外来診療  
高血圧や高脂血症等の慢性疾患、急な発熱や感冒等の診療、介護保険の意見書、予防注射等もご相談ください。

定期訪問診療  
在宅や介護施設で療養されている方への訪問診療を行っています。

とね診療所	
	午後
月	都築(予約制)
火	長坂(予約制)
水	都築
木	長坂(予約制)
金	長坂(第1・3・5)
	都築(第2・4)
土	定期訪問診療(第3のみ)

※お問い合わせ ☎24-1202 とね診療所

### 介護タクシー (福祉有償運送) 7月1日より始まりま

①対象となる方  
・要介護度(1~5)の認定者  
・障害者手帳をお持ちの方

②利用料金  
・走行距離1kmあたり120円

③利用について  
・利用申込書の提出と利用登録が必要です。登録後は利用希望日の2週間前までにご予約下さい。

※お申込み・連絡先  
利根保健生協 事業部  
☎0278-2215050  
受付時間 月曜日~金曜日  
午前8時40分~午後4時30分

### 2014年 国民平和大行進

7月6日(日) 網の目コース  
片品コース 片品役場 8時10分 → 利根支所 10時50分 → 白沢支所 14時50分  
川場コース 川場役場 13時40分 → 沼田公園 17時  
水上コース 水上支所 8時50分 → みなかみ町役場 14時30分  
新治コース 新治支所 10時10分

7月9日(水) メインコース 沼田市役所 8時50分 ~ 渋川市役所

### 第34回 平和のための戦争展

8月8日(金)~8月9日(土)  
沼田市中央公民館

内容 利根沼田 戦没者 中国人強制連行事件 憲法をめぐる問題  
主催 第34回利根沼田平和を語る集い実行委員会

### 第31回 平和美術展

8月29日(金)~8月31日(日)  
沼田市中央公民館2F

主催 第31回利根沼田 平和美術展実行委員

### 米が150キロ、カンパ1万5千円

理事会平和・社保委員会は「利根保健生協創立60周年企画・第1回社保学校」を5月23日(金)に開催した。今年3月末に、年金者組合員・職員も含む48人が福島県(広野、楡葉、富岡町)へ「原発被害・大震災視察の旅」に行つて見たことの報告



「復興」どころか收拾すら見えない福島。「今」と、被災者の人権を放置し、分断を謀る政治に、やりきれなさと怒りで涙が滲み、身震いした。参加費無料だが「避難所生活の方へ届けるお米(1合でも2合でも量は問いません)とカンパ金をにぎっていただく下さい」とした。結果、米が150キロ、カンパは1万5千円、「気持ち」は主催者の予想を超えた。福島への連帯をまだ終わらせられない。

## 第1回 社保学校

同行者の丹治杉江さん(福島から自主避難中)による講演「3年たったフクシマの現状」を語って頂いた。

参加者からは「復興の遅れを目的あたりにして原発の恐ろしさを改めて感じた」、「現地で生活している人達の中にも立場の違いがある現状を聞いた」と報告あり。当日の参加者約40人も、3年経った今も「復興」どころか收拾すら見えない福島。「今」と、被災者の人権を放置し、分断を謀る政治に、やりきれなさと怒りで涙が滲み、身震いした。

## 新病院での混乱を避けるため 9月より段階的に 院外処方に移行します

新病院での投薬は全面院外処方になります。現在、病院内の薬局で薬を受け取られている患者様は、病院外の保険薬局に処方箋を持参し薬を受け取るよう順次移行をしていきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力いただきますようお願い申し上げます。

移行予定は以下の通りです。

移行月	対象診療科
2014年 9月	眼科・産婦人科・麻酔科
10月	脳神経外科
11月	精神科
12月	外科
2015年 1月	整形外科
2月	泌尿器科
4月	内科

### 金子れい子看護部長が「群馬県総合表彰」を受賞

「群馬県総合表彰」は「多年にわたり、それぞれの分野において公共福祉のため献身的にご尽力された方の表彰」として贈られ、看護分野での貢献が認められました。金子看護部長は、昨年度の群馬県知事賞も受けており、引き続きの受賞です。おめでとうございます!

### 6月より沼田市・みなかみ町 特定健診・後期高齢者健診をうけましょう。

実施期間 6月~10月(月)~(土)  
日曜特定健診 9月7日・10月26日の2日間

受付時間 8時30分、開始時間:9時  
来院時:利根中央病院 健康管理科

申し込み 予約☎22-4321 午後2時~4時

※沼田市・みなかみ町からの受診券と保険証を持参してください。  
※「特定受診券」がお手元にある方は、受けることができます。

## WHO世界禁煙デー

6月4日病院・片品診療所にて禁煙の啓発を組合員さんとともにおこないました!



## 歯とお口の健康週間の取り組み

6月4日・5日の2日間で組合員さん、歯科医師、研修医、衛生士も参加してとりくみました! 歯科チェックも外来の待ち時間を利用して8人の方が受けられました。



## ようこそ新しい仲間 5月の新加入者

- ▼5月の新加入者は名義変更を含めて57人でした。(敬称略)
- (沼田東支部) 大河原一博
  - (沼田中支部) 高橋 則雄
  - (沼田南支部) 林 守
  - (利根支部) 守
  - (沼田東支部) 星野 実
  - (池田支部) 柳 八千代
  - (薄根支部) 生方 礼子
  - (川場支部) 齊藤 孝昭
  - (沼田東支部) 藤木 正美
  - (須藤和道) 林 かつ子
  - (新治支部) 豊田 礼次
  - (沼田東支部) 川辺 礼次
  - (昭南支部) 松井 正子
  - (昭南支部) 金井 浩介
  - (高山支部) 平形 君代



医療相談室

日焼けの対策  
正しい知識で紫外線から肌を守ろう

夏本番を迎え、農作業に勤しむ方、海や山にレジャーの計画を立てている方も多いと思いま

さて、屋外の活動で気をつけなくてはならないのは「日焼け」です。肌を焼きすぎて痛くて眠れない...という経験はありませんか。また、この日焼けは後にしみやしわとなつて帰ってくるやつかいものでもありません。

二種類の日焼け

日焼けは紫外線に当たることでおこります。日焼けには二種類あり、日にあつて数時間後から現れる赤い日焼け(サンバーン)と赤い日焼けが消失した数日後に現れ、数週間から数ヶ月続く黒い日焼け(サンタン)に分かれます。

夏の紫外線量は冬の5倍

日焼けの原因となる紫外線の量は5月ごろから増え始め、6月から8月にかけて最大となります。季節による変動が著しく、春・秋には夏の半分、冬には1/5になります。



利根中央病院 皮膚科部長 遠藤 雪恵

でも20%の紫外線量となりま

外線には散乱光、反射光が存在するため、サンスクリーン剤(日焼け止めクリーム)や衣類による紫外線防御をあわせて行う必要があります。衣服は、黒くて、生地が厚く、目の詰まったものの方が紫外線を通しにくい傾向にあります。UVカット加工と表示されているも、隙間が多い生地(メッシュ、レース)では紫外線を防ぐ力は低くなるので、注意が必要です。

図表2. 日焼け止めクリームを選ぶ目安

	日常生活	レジャー用
SPF	20以上	数値の高いもの
PA	PA++以上	+の多いもの
注意事項	刺激が少なく肌にあつたものを選ぶ	水や皮膚の油等で落ちにくいものを選ぶ 2~3時間に1度塗りなおす

予防は複数の手段で

まず、帽子、日傘は日焼けを防ぐ強力な手段ですが、紫

日焼け止めクリームについてですが、国内の日焼け止めクリームには紫外線の種類に合わせたSPFおよびPAという紫外線防御の指標となる値が表記されています。SPFはUVB(紫外線B波)、PAはUVA(紫外線A波)の防御レベルを示しています。このうち、UVAは直接日焼けの原因にはなりませんが、しわをつくるなどの老化に関係

レジャーでは高SPF、高PAの商品を選ぶことが大切ですが、水や皮膚の脂で落ちにくいことも重要となります。また、2から3時間に一度塗りなおす必要があります。通常一回の使用量は1~2グラム程度ですが、半分の使用ではSPFが数分の1に低下してしまいます。使用量を守ることが日焼け予防には重要です。

重度の日焼けは受診を

気をつけていても、ついうっかり日焼けをしてしまうことがあるかと思えます。軽く赤くなる程度の日焼けの場合、皮膚を冷やしたぬれタオルなどで冷却するとほてりやヒリヒリ感を緩和出来ます。化粧水のパックや冷感を与え

化粧品の使用は状態を悪化させる可能性があるため禁物です。なるべく早い段階で皮膚科の診察をうけましょう。

俳句

山の駅シラネアオイの霽の中 沼市西原新 小野ひさし  
日の出前今日の始まり毛虫取り 沼市西原新 青木 伸之  
鮎の宿尾にたつぷりと飾り塩 沼市高橋町 生方 辺秋  
魚の道足裏の鮎を手づかみに 沼市高橋町 永井 永陽  
畦道の草の匂ひや風青し 沼市高橋町 片桐 初恵  
「なくてぞ」と友の顔追ふ蜜狩 沼市高橋町 名胡桃董光  
雨音の夢路に通ふ芒種かな 沼市鹿野 諸田 正  
夢を抱き鉄うち背に風かをる 沼市高橋町 山田千恵子  
咎むるは母を忘れる夏の旅 沼市高橋町 田村 稲雀  
リハビリの道になじみの淡うつき 沼市高橋町 桑原あや子  
古民家はクラーナしで過ごせたり 沼市高橋町 増田 耕寿  
路線図は網目の如し夕薄暑 沼市高橋町 真下 章子

短歌

青田より白鷺翔ちて病院は今三階の鉄骨を組む 沼市沼須町 木暮 久子  
アカシアの甘き香りが車窓より入りて峠の藤房揺る 沼市東倉内町 青柳 満里子  
実家より梅挽ぎの日の知らせ来て姉妹と逢ふを樂しみに待つ 沼市清水町 堀 越 京子  
早苗田は明るく涯なし「とき号」の疾走樂しむ越後平野を 沼市高橋町 田 島 智恵  
待望の恵雨潤う山里は若葉に露のきらめき揺れる 沼市久屋原町 川 田 みのる  
蚕やめ二十数年たちたれど富岡製糸の世界遺産はうれし 沼市堀廻町 今 井 栄一  
さらさらと茅の葉先に朝霧の光まばゆし峠道を行く 沼市白沢町 大 迫 あい子  
曾孫と散歩の野道夕の風抜きて鳴らすやべんべん草を 沼市白沢町尾合 飯 田 清子  
雨となる週間予報に早起きし三日続く草抜きを終ふ 沼市村前 星 野 敏子  
徘徊の姑を憂ひし夜もありき忌の日香焚く吾も八十 川場村立岩 小 林 好  
裏山の傾りにわらび摘みをればひそかに雉子が横切りて行く 川場村谷地 滝 田 茂子  
帰省の子こまめにお茶を入れる無口なる子のやさしき心 川場村生品 小 島 昂枝  
亡き夫の臥しつっつ見て居し庭石がひさかたの雨に青くひかれり みなかみ町湯原 須 藤 とも子

川柳

毒へびと同じわたしも急がない 沼市薄根町 加瀬田フサエ  
我が国も北の国でも三代目 沼市薄根町 宮下 筆彰  
ありえない事例ならべて民脅し 沼市上高 三 歩

戦時下の学徒動員のこと(1)

みなかみ町後閑 渋谷 浩さん(八十四歳)  
昭和十六年(一九四一)十二月に始まった太平洋戦争は、始めは日本軍の優勢が報じられたが、やがてアメリカ軍の反撃が強まってきた。

昭和十八年五月二十九日、アリューシャン列島のアッツ島を守備していた二五〇〇名余の日本軍兵士が、上陸してきたアメリカ軍二万余の大軍と戦い玉砕するという悲劇が

沼田中学校でも私たち三年生以上五年生まで二九八人が、七月十一日、国内で有数の海軍の航空機製作工場であった中島飛行機小泉製作所(邑楽郡大泉町)に動員された。私たちが配属されたのは「銀河」という飛行機の組み立て工場であった。

工場では朝は七時半より午後五時まで、次の週は夜勤作業で午後七時半より翌朝の五時まで働いていた。現在では全く想像出来ない過酷な勤務体制であった。(続)

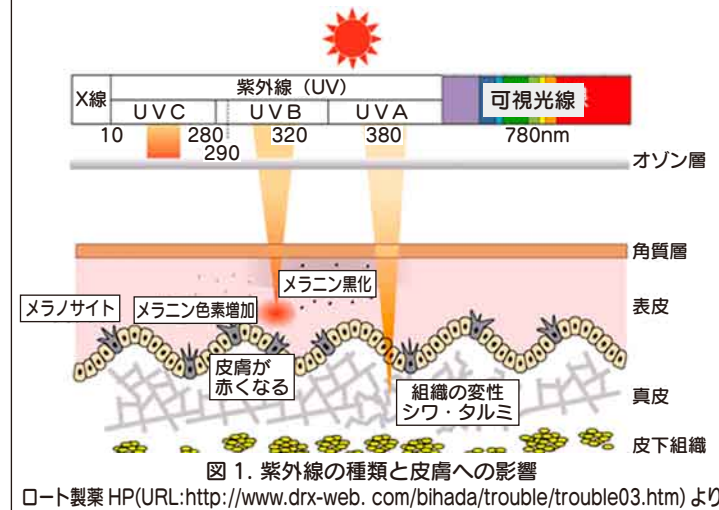


図1. 紫外線の種類と皮膚への影響

紫外線(UV)は可視光線(780nm)より短波長で、オゾン層、角質層、表皮、真皮、皮下組織を透過する。UVC(10-280nm)はオゾン層で吸収される。UVB(280-320nm)は表皮で吸収され、メラニン色素を増加させ、メラノサイトを活性化し、皮膚を赤くする。UVA(320-380nm)は真皮で吸収され、組織の変性を引き起こす。シワ、タルミの原因となる。

歯周病はさまざまな全身疾患に影響しています。毎日の歯磨きは、血管のお掃除にもつながります。



5月班会開催一覧

支部名	班名	班長・代表名	人数	班会内容	
沼田東	上原町 7-3	生方 輝房	5	食中毒予防について	
	西原新町 7-2	清水 一郎	5	切り絵	
	西原新町 11-1	得能 淑子	4	温泉班会	
	材木町 1	小野 のぶ	3	食中毒について	
	材木町 2	大谷 好子	3	食中毒について	
	材木町 11-3	小林永久子	4	大腸がんのはなし	
	東原新町 9	染谷はるい	7	筋トレ・体操	
東原新町 5	高橋 道子	6	筋トレ・体操		
沼田西	薄根町 10-1	松永サチ子	7	唄って笑って 120分	
	薄根町 6-1	佐藤 郁子	4	新病院モデルルーム見学	
	榛名町 8-2	金子 くら	4	体調チェック・検査値のみかた	
	榛名町 8-1	宮内はつえ	3	体調チェック・検査値のみかた	
沼田南	鍛冶町 10	馬場半次郎	4	婦人科の疾患について	
	鍛冶町 5	下 ろく	3	婦人科の疾患について	
沼田北	いこい句会	永井 達郎	5	俳句会	
利南	上久屋馬場	織田澤澄世	5	虫歯・歯周病について	
	戸鹿野町 1、2	星野 早苗	5	指圧	
池田	岡谷西 1	牧野みよし	6	脳卒中とは・大腸がんチェック	
薄根	恩田合同	穂苺 勝代	9	大腸がん・骨密度チェック	
	井土上町合同 1	久枝 允	4	脳いきいき班会	
	井土上町合同 2	知久ちよう	4	脳いきいき班会	
	井土上町合同 3	中村 ちよ	4	脳いきいき班会	
川田	ひだまりの家	岡野 行男	3	カラオケ大会	
	下川町 宮塚 1	深津 文子	3	内臓脂肪について	
	下川町 宮塚 2	高橋 銀子	3	内臓脂肪について	
白沢	尾合上	角田 梅子	7	動いて燃やそう内臓脂肪	
利根北	高戸谷合同	加藤 真喜	4	睡眠時無呼吸症候群について	
	元気に歩こう会	加藤 真喜	4	元気に1万歩をめざして	
利根南	タナクテヤング	三代 芳恵	8	糖尿病について	
	多那・二本松合同	山崎 徳子	3	新病院モデルルーム見学	
片品	菅沼 1	戸丸 長太	5	骨密度チェック	
	菅沼 2	星野 司	5	骨密度チェック	
川場	中野合同	宮田りえ子	9	新病院モデルルーム見学	
	月夜野東	後閑 上入	佐藤 興	3	肝臓のはなし・体操
月夜野西	後閑 下入	渋谷 典子	4	肝臓のはなし・体操	
	政所合同	尾崎 雅子	5	脳いきいき班会	
	真庭合同	真庭 利治	4	脳いきいき班会	
	真庭合同	中村 秀夫	4	脳いきいき班会	
	下牧 原の中	山田八重子	4	新病院モデルルーム見学	
	下牧 原-2	高橋 ミネ	3	新病院モデルルーム見学	
	虹の会	都丸 富子	8	絵手紙教室	
	虹の会	都丸 富子	8	絵手紙教室	
	月夜野西	月夜野 橋上合同	岡田 完二	4	血管年齢チェック・体操
	月夜野西	月夜野 橋上合同	石田千恵子	4	血管年齢チェック・体操
月夜野	月夜野 町組 12-1	長濱 水郎	5	骨粗鬆症について	
	月夜野 町組 2-2	丸山 功	4	骨粗鬆症について	
水上	藤原 明川合同	大坪 義一	5	介護予防のはなし	
	藤原 明川合同	立岡 正信	4	介護予防のはなし	
新治	猿ヶ京合同	高橋よね子	13	三国街道を知ろう	
	猿ヶ京合同	都丸 君子	12	三国街道を知ろう	
	須川 十二河原	富沢カズエ	5	骨密度チェック	
	遊布	太田ヒサ子	4	手芸製作	
遊布	太田ヒサ子	6	手芸製作		
昭和東	糸井 中宿	須藤 澄子	3	指圧・セラバンド体操	
高山	中山本宿合同	山口 久夫	21	健康教室	
職・他	福寿草	岡嶋 禎子	6	ロコモ体操・ラジオ体操	
	福寿草	岡嶋 禎子	6	ロコモ体操・ラジオ体操	
	福寿草	岡嶋 禎子	7	ロコモ体操・ラジオ体操	
	福寿草	岡嶋 禎子	8	ロコモ体操・ラジオ体操	
総計	59		317		

福寿草班



AED講習
人形を使って心肺蘇生のやり方を学びました

昭和東 糸井 中宿・常木



お口の健康について/あいうべ体操
歯周病の予防に、体操で舌の筋肉を鍛えました

沼田北 桜町合同



大腸がん・足指力チェック
足指機能向上にストレッチやケア方法を学びました



おらがまちの
班会あれこれ

水上 阿能川いただきます班



ぎょうじ作り
皮から手作りのおいしい
焼きぎょうじができました

新治 猿ヶ京合同班



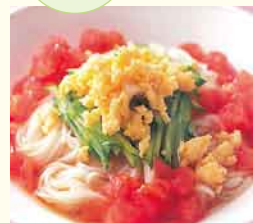
熱中症について/ころばん・きよしのずんどこ体操
熱中症の予防と対策を学び、体操を楽しみました

片品 菅沼班



グラウンドゴルフ/骨密度チェック
試合に向けて、練習に打ち込みました

今月の料理
トマトだしそうめん



材料(4人分)

- ・そうめん…4人分
- ・トマト…2個
- ・きゅうり…1本
- ・卵…2個
- A(みりん…大さじ2 塩…少々)
- ・めんつゆ(2倍濃縮)…適量

作り方 (栄養課 萩原 良和)

- ① トマトは皮を湯むきし、種を除いて、1cm角に切る。めんつゆにトマト、同量の水を加え、冷蔵庫で冷やす。
- ② 耐熱ボウルに卵とAを入れ、電子レンジで2分加熱する。箸で混ぜ、さらに1分加熱し、混ぜる。
- ③ そうめんは茹でて洗い、氷水にとる。器に盛り、①をかけ、卵・きゅうりの細切りをのせて完成。



第31回 赤ちゃん同窓会

5月31日(土)、多職場の協力で43組の親子が参加。子育てに関する相談や再会を喜び楽しく交流ができました。

医療講演会のご案内

- 日時 7月19日(土) 午後2:00~3:30
- 会場 生協本部2階 にぎわい
- 内容 「鏡視下(内視鏡)手術」について
- 講師 外科部長 郡 隆之 先生

小さな穴からテレビカメラ等の器械を入れ、お腹や胸の中で手術を行う鏡視下手術が広がっています。今回は、当院で行っている主な鏡視下手術をご紹介します。



生協みなかみ歯科
学童歯の保健教室

開催日時: 8月9日(土)
時間: 午後2:00~3:30
参加費: 500円
申し込み先: ☎ 25-3399

利根の保健6月号掲載日程より変更になりました。



沼田市白沢町
佐藤美羽莉ちゃん(3歳10ヶ月)
我が家のアイドルです☆

すくすく
エンジェル

掲載希望の方は ①お子様氏名 ②年齢 ③住所 ④コメント(13文字以内) ⑤連絡先 をご記入の上ご投稿下さい。

編集事務局
E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp



みなかみ町後閑
片野 湊くん(5歳)
心優ちゃん(9ヶ月)
なかよし兄妹!