

利根保健生協 2014年12月現勢

生協組合員 ……28,262人  
 出資金額 ……1,444,423,000円  
 平均出資金額 ……51,108円

理事29名 監事3名 総代203名 班長1408名

**一坪増資運動** 1,639人から  
 (2015年1月24日現在) **3,439坪 (13,756万円)**

# 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 22,100 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/>

# 創立60周年記念行事へ結集を!!

## 2月15日(日) 記念式典・組合員演芸大会

利根沼田文化会館 **特別出演** ナターシャ・グジーさん 演奏と歌

**組合員演芸大会 当日参加も可能**  
 12時45分～16時45分

1 太鼓演奏	太鼓曲「光来」	月夜野西
2 体操	365歩のマーチ、炭坑節	沼田東
3 カラオケ	女の慕情、桜貝	白 沢
4 踊り	徳島音頭	沼田中
5 マンドリン演奏	花は咲く、ふるさと	昭和東
6 日本舞踊	月は田毎 好色五人女「お七」	利 南
7 朗読	平和の詩	薄 根
8 舞踊	風雪流れ旅	片 品
9 カラオケ	二輪草、津軽の花	沼田西
10 踊り	花は咲く、上州太鼓節	川 田
11 歌	おうまのおやこ、恋の季節	利根北
12 踊り	迦葉山慕情、北国の春	沼田北
13 詩吟	母を詠める詩三首	川 場
芝オケ	臉の母	
14 踊り	安来節	水 上
15 踊り	白雲の城	沼田南
16 カラオケ	祝い酒	利根南
17 踊り	炭坑節、十日町小唄	猿ヶ京
18 合唱	雪、春の小川、静かな湖畔	月夜野東
19 踊り	昭和音頭	昭和南
20 カラオケ	夢追い酒	高 山
21 寸劇	やつぱり班会はいいね!!	須川・新巻
22 芝オケ	母恋鳥	沼田南
23 踊り	八木節	池 田

\*演目に変更になる場合もあります



ナターシャ・グジーさん (撮影 広河隆二)

3月15日(日)、川場村文化会館で開催する「保健組織活動交流集会」でも受付が可能です。3月末日まで受付期間を設けていますのでご協力をお願いします。

一人ひとりに新病院が9月1日開院予定であること、通院手段・跡地利用などタイムリーな情報をお伝えします。また、組合員の皆さんからご意見をいただくなど対話を大事にし、つながりを深める機会としましょう。

2月15日(日)、「創立60周年記念式典及び組合員演芸大会」が利根沼田文化会館大ホールで開催されます。

多くの組合員と職員で利根保健生協の役割を再確認し、新病院の7月竣工、9月1日開院をはじめとした新たなステップにつなげ、7億円増資を達成しましょう。

**60周年の集大成の場**

9時45分沼田中学校吹奏楽部による演奏でオープニング、10時式典の開会。発足当時をふりかえり、これまでの歩みを確認し「事業と運動」を飛躍させる場とします。

また、10月きらめき祭での「きらめき増資」同様、「60周年記念増資」お祝い封筒をすでに役員・支部運営委員の皆さんに配布しています。式典及び組合員演芸大会では、受付に窓口を設けます。

誘い合って多くの人で楽しんで交流を深め、60周年の集大成の場としましょう。

12時45分からの組合員演芸大会では、23支部すべてから歌や踊りなど多種多芸が披露されます。

**2・3月「60周年記念増資月間」**

今年度は、全戸訪問目標ときらめき増資などのとりくみにより、12月末で9千万円の出資金が寄せられています。年度目標の2.5億円めざして、2・3月を「60周年記念増資月間」と位置づけ、今年度未訪問地域を組合員と職員が協力して訪問することを1月9日、正副支部長会議で確認しました。

**第38回保健組織活動交流集会**

【日時】3月15日(日) 受付9時開始  
 9時20分～15時30分

【場所】川場村文化会館

【内容】★組合員による活動報告  
 ★記念講演「笑いケア体操」(実演)  
 講師 新潟医療生協 手塚美恵子 組織係長  
 \*笑いに必要な筋肉を鍛える体操  
 \*ゲラゲラ筋を鍛えよう  
 [ハハハ・ホッホッホ]

★特別報告  
 「医療・介護等の現状と展望」

※参加希望の方は、資料や昼食などの準備がありますので、組織部(☎22-2300)までご連絡下さい。

**医師確保で診療体制の充実**

昨年4月より、鈴木諭医師の着任により始まった総合診療科(疾患・年齢に関わらず診療)。2015年4月から、新たに2人の医師と後期研修医の着任が確認されています。

また、4月よりとね診療所に医師1人の着任があり、3人体制になり土曜診療も視野に入れ、利用しやすさかかきやすい診療所をめざし検討に入っています。

ます。混雑する内科での待ち時間解消につながることを期待されます。

要と認められた方  
 ●沼田市、利根郡(片品村は要相談)高山村などに居住の方  
 ●要介護認定者と主治医が必ず  
 ますは、主治医、担当マネージャー、とね訪問看護ステーションスタッフ、病院相談員にご相談ください。

**生活実態にあった機能訓練**

訪問リハビリテーション

利根保健生協では、在宅で安心して療養できるよう、理学療法士がご自宅を訪問し、身体機能や家屋環境にあわせてリハビリを実施しています。

住み慣れた自宅で、①身体機能の維持、向上のための運動療法や日常生活に直結した動作練習 ②セルフトレーニング ③住宅改修や福祉用具利用のアドバイス ④介助方法やリハビリ方法のアドバイスなどをおこなっています。利用者さんからは「自分で動いてみよう」という気持ちが出てきた。「週1回の楽しみが増えた」「運動中は歩き方が違う」などの声が寄せられています。

対象者  
 ●沼田市、利根郡(片品村は要相談)高山村などに居住の方  
 ●要介護認定者と主治医が必ずと認められた方  
 ますは、主治医、担当マネージャー、とね訪問看護ステーションスタッフ、病院相談員にご相談ください。

**あぜ道**

先日79才の伯母が亡くなりました。生前見舞いに行った時は、本人が詳しい病状を知らなかったため、差し障りのない話しかできませんでした。この時「モリー先生との火曜日(NHK出版)という本を思い出しました。神経の難病にかかり余命4・5ヶ月となった大学教授の話です。発病後、大学の同僚の葬儀に出たモリー先生は弔辞を聞いてこう言います。「皆がこんな素晴らしいことを話したのに、本人の耳には全然届かないなんて！」そこで教授はまず自分の生前葬を行い、家族や友人たちが本人の前で弔辞を捧げ、教授も心からの感謝の言葉を伝えます。その後、本の著者の元教え子に毎週火曜日授業を行います。テーマは「人生の意味」。愛、仕事、社会、金、老い、感情、結婚など。死に直面しても生きることの意味を見いださず、愛の大切さ、死への向き合い方などを語ります。印象的だった言葉を引用すると、「いずれ死ぬことを認めて、いつ死んでもいいように準備すること。そうすればはるかに真剣に人生に取り組むことができる」「結婚で一番大切なのはこの結婚が大事なものであるという信念」▼もちろん伯母はこのような授業はできなかったでしょうし、感謝を伝えたり、何か言葉を残すことすらできませんでした。亡くなりゆく人と、家族や親交のあった人とが最期に思いを伝え合える時間が取れるなら、それは素晴らしいことだと思います。(片品診・松井所長)

# 開設に向けて連携を

1月8日(木)、全職員年頭集会では、山田理事長をはじめ、糸賀院長、歯科より中澤所長、在宅総合センターより都築所長、新病院建設委員長、の河内先生より挨拶がされました。

今年度は生協創立60周年を迎え、歴史と活動に学び、2月には記念式典・組合員演奏大会が行われます。

2015年度は新病院7月竣工、9月オープンに向けて組合員と職員の協力のもと実現させなければなりません。(山田理事長)

河内建設委員長から、建設は順調にすすんでおりハードの面はできています。7月中に引き渡しとなり一カ月でシユミレーションをして9月1日までに運営ができるように学習し意志統一していきましよう。

病院では4月から総合診療科の医師が2人、診療所の医師1人が増員、初期研修医2人が予定されています。

# 2015年 年頭集会



原田専務からは、2015年は3段跳びの最後のジャンプの年、新たな60周年に向けた出発の年、「地域包括ケア」時代、全職員での「事業と運動」、さまざまな連携を通じて目の前の困難に「寄り添い」「課題に挑戦」するとりくみをすすましよう。

2014年度の医療活動、教育、保健組織、社保など委員会表彰が各団体、職場、個人の職員に贈られました。

す。1人体制の科については複数化の医師の確保を目指していきます。(糸賀院長)

介護の面では介護報酬2・27%代の引き下げが決定されました。2016年にはサービス付き高齢者住宅の開設もあり、今後ますます介護施設での人材確保と育成につながる報酬が必要です。(都築所長)

黒岩恭子先生からは、医療・介護・在宅の場で食事困難者への支援が課題になっており、患者さんは正しい姿勢、口腔の清掃、口腔の機能を引き出すプログラムを実行すること、口からおいしく食事をとることができ、先生は47年前ごろより、子供が虫歯にならないように、幼稚園へ砂糖量のコントロール、歯みがき指導、初妊婦指導の活動を行ってきました。

その後は訪問看護に同行し、「くるりナブラシ」(25年前から考案)と保湿剤の使用で口腔内の保湿、清掃を行いました。現在でも休日を利用し、病院や介護施設、在宅など必要とされる場所には出向いているそうです。

講演中にモデルへの実技(口腔内の保湿、清掃)も行われました。

ふだんから奥歯でよく噛んで咀嚼して飲み込むことができて、合わない入れ歯で食べられないといけない。食べる道具をしっかりとっておくことが大切です。本人、家族が歯科のIQを高めることが重要になるそうです。

新病院では、歯科衛生士を常勤化します。医科介護との連携を強め「おいしく長生きのまちづくり」をしていきます。

# 60周年記念講演

## 「食べられる口づくり」おいしく長生きのまちづくりを目指して

利根歯科診療所、生協みなかみ歯科主催の60周年記念講演会が1月18日(日)110人の参加でDylanにて開催されました。

中澤先生からは、生活の場で口の健康を守ることができるようになること、利根歯科が求められている。利用委員長の三ツ井久雄理事からも内館牧子さんの事例から点滴よりも「ひとりのスプーンです」といわれ口から食べられることが大切であるとのべられました。

「課題に挑戦」するとりくみをすすましよう。

2014年度の医療活動、教育、保健組織、社保など委員会表彰が各団体、職場、個人の職員に贈られました。

# 第3回 社保学校 行って・見て・伝える



太田ヒサ子須川支部長

1月23日(金)、いわてふれあいサロンと福島学習視察の報告が行われました。

参加した太田ヒサ子須川支部長は、「復興までには本当に何年かかるのか予想もつかない状態でした。杉本哲二理事からは、「震災・津波・放射能の三点セットが福島、人だけでなく文化もなくなった」と話されました。

また、福島支援の35kgの米とカンパ金も寄せられました。

# 「ロコモティブシンドロームを防ぐ歩き方」



健康づくり委員会が、「セーフティウォーキング」講座を12月6日(土)に昭和村公民館で、医療法人貴島会ダイナミックスポーツ医科学研究所の土井龍雄先生を講師に、37人が参加で開催しました。

前半に講座、加速度測定をすすめながら、後半に歩行実習を行いました。

二本足による負担は、膝関節には歩行時に体重の約3倍、腰椎椎間板には臥位の約5倍になります。加齢による脚力の低下や下肢のいたみも出てきます。加速度測定を行い、具体策として自分にあつた歩幅で歩く、踵から足裏にやわらかく荷重して歩くなどを、先生と一緒に歩行実習をしました。またウォーキング

# 60周年企画

## 歩行寿命が延びる! セーフティウォーキング

の筋力、関節、股関節、足関節、のストレッツ、足裏マッサージなど学びました。

今回の加速度測定と歩行評価での原かねさんでした。組合員さんの歩行寿命を延ばすためにも班会などで活用できるメニューを作成し、広めていきたいと思います。

# 医療講演 & 懇談会のご案内

**日時** 2015年2月21日(土) 14:00~15:30

**会場** 生協本部2階 にぎわい

**講演** 「睡眠時無呼吸症候群」について (講師: 内科部長 吉見誠至先生)

☆睡眠時無呼吸症候群とは...

眠っている間に呼吸が止まる病気です。この病気が深刻なのは、起きているときの私たちの活動に様々な影響を及ぼすことです。



# うんち月間 2月~3月

## 捨てるうんちで拾う命

手遅れにならないうちに、年2回のチェックを受けましょう!

- ◆料金 班会: 1日法 500円 ◆申し込み 各事業所窓口
- 郵送: 2日法 1,020円 (組合員) ◆お問い合わせ
- 1,540円 (組合員以外) 生協組織部 (☎22-2300)

# 第33回 利根・沼田 母親大会



2015年2月22日(日) 場所: 利根沼田文化会館

午前: 分科会 9:00~ 午後: 全体会 13:00~

◆講演◆ 「フクシマからの声」

21世紀を生きるよるこび 働くよるこびへ 講師: 後藤宣代さん (福島市在住・経済学研究者) 主催: 利根沼田母親連絡会 連絡先: 62-6051 小林

# 介護学校のご案内

介護の基礎的知識を学んで、ご自身の将来に備えるとともに、支援を必要とする人たちのお役にたつための学校です。時間はいつでも13:30~15:30

会場: とね在宅総合センター 多目的室 日程: 3月7日(土) 3月28日(土) 4月11日(土) 4月25日(土) 4月30日(木)

参加費: 1000円 (5講座分) 定員: 20名 (定員になり次第締め切ります)

お問い合わせ: 生協組織部 (☎22-2300)

# 第30回 囲碁大会

- とき 2015年3月22日(日)
  - 受付 8時30分~9時00分
  - 開会式・対局開始 9時00分
  - ところ 老健とね 診療所待合室
  - 参加費 1,000円 (昼食代含む)
  - 申し込み先 2月末日までに下記実行委員へ
- |       |        |         |
|-------|--------|---------|
| 〈沼田〉  | 佐藤 禎通  | 24-3593 |
|       | 永井 達郎  | 23-1964 |
|       | 田村 賢一  | 23-9718 |
|       | 生方 敬二  | 24-8239 |
| 〈白沢〉  | 小野 武司  | 53-2157 |
| 〈利根〉  | 萩原 四良一 | 56-2247 |
| 〈片品〉  | 星野 康一  | 58-3591 |
| 〈月夜野〉 | 高橋 建六  | 62-2045 |
| 〈水上〉  | 阿部 圭助  | 72-3768 |
| 〈新治〉  | 林 誠行   | 66-0876 |
| 〈昭和〉  | 杉本 哲二  | 24-3872 |

主催: 利根保健生協囲碁大会実行委員会 問い合わせ: 事務局 組織部 22-2300

# ようこそ新しい仲間

- ▼12月の新加入者は名義変更を含めて100人でした。(敬称略)
- 〈沼田東支店〉 大島 初江
  - 〈沼田中支店〉 高橋 竹雄
  - 〈沼田南支店〉 櫻澤 博
  - 〈沼田北支店〉 渡辺 幸三
  - 〈利南支店〉 柳 義雄
  - 〈阿左見康弘〉 星野 武彦
  - 〈薄根支店〉 佐藤サチ代
  - 〈白沢支店〉 桑原 若子
  - 〈水上支店〉 武井 三江
  - 〈沼田東支店〉 小沢 和子
  - 〈沼田西支店〉 池田 和美
  - 〈沼田南支店〉 石倉 篤太郎
  - 〈沼田北支店〉 小野 宏
  - 〈沼田東支店〉 吉田 力子
  - 〈沼田西支店〉 永井 則吉
  - 〈沼田南支店〉 塩野 隆仁
  - 〈沼田北支店〉 塩野 瑞紀
  - 〈沼田東支店〉 梅澤 あや子
  - 〈沼田南支店〉 伊勢野 治男
  - 〈沼田北支店〉 新巻 支店
  - 〈沼田東支店〉 角田 秀子
  - 〈沼田南支店〉 鈴木 秀樹
  - 〈沼田北支店〉 鈴木 成子

医療相談室

高齢者に増えてきている目の病気  
加齢黄斑変性

加齢黄斑変性は、その名の通り加齢が大きく関わる目の病気ですが、近年の高齢化、食習慣の欧米化によって増加傾向にあり、五十歳以上では、八十人に一人程度の発症率といわれています。現在日本人の失明原因としては、緑内障、糖尿病網膜症、網膜色素変性症に次いで第四位となっています（アメリカでは一位）。2014年9月に世界初のiPS細胞の移植手術がこの病気に対して行われたこともあり、最近ではテレビなどでもしばしばとりあげられるようになってきました。

ものが見えるしくみ

瞳孔から入ってきた光は「水晶体」で屈折し「硝子体」を通して「網膜」に像を結びます。その情報は視神経を通じて脳に伝えられ映像として認識されます。眼の構造をカメラに例えると、水晶体はレンズ、網膜はフィルムの働きをしています。

加齢黄斑変性の症状

網膜の奥には脈絡膜という血管が豊富な組織があり、網膜に栄養を送っています。網膜と脈絡膜の間を仕切っている構造が加齢や喫煙、偏った食習慣などにより弱くなり、

うところは網膜の中心部に存在し、ものを見るための役割を担う細胞が密集した重要な部分です。

病的な血管（脈絡膜新生血管）が網膜の下にのびていきます。この新生血管は正常の血管と比べてもろいため、血液中の水分（滲出液）が漏れて黄斑部にむくみを起こしたり容易に出血をきたしたりする等し、黄斑の機能を障害します（図1）。



利根中央病院 眼科医長 高橋 ひろし

治療について

抗VEGF療法といって、眼の中に薬剤を注射する治療法が主流となっています。VEGF（血管内皮増殖因子）という物質は病的な血管である新生血管を成長させ、血管から水分を漏れやすくする働きがあります。これを抑制する薬を眼球内に投与します。通常、はじめに一ヶ月間隔で三回投与し、その後は病状に応じて追加投与を行っていきます。

利根中央病院でも多くの患者さんにこの治療を行って

ります。眼に注射というと怖い、痛いというイメージをもたれませんが実際は点眼麻酔がよく効きますし使用する針も非常に細いため、刺入時に痛みを感じることはありません。安全性も非常に高く、当院に

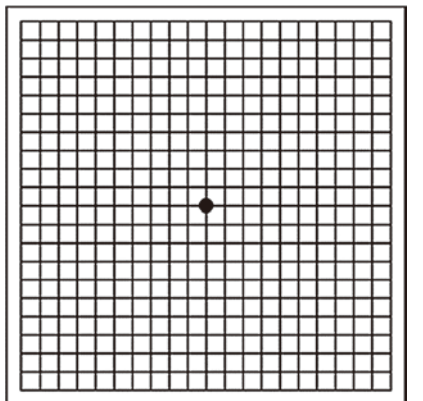


図2. アムスラーチャート  
① 30cm 離れ ②眼鏡をかけたまま片目で中心点を見、異常があれば受診を。

予防はバランスのいい食事から

近年アメリカで加齢性の眼疾患と栄養素に関する大規模な研究が行われ、緑黄色野菜、穀類、魚介類に多く含まれている亜鉛、ビタミンC、E、ルテイン・ゼアキサンチン、オメガ3多価不飽和脂肪酸を投与したグループでは黄斑変性の発症率が低下したとい

ます。数年間までは有効な治療法が確立しておらず、一度発症してしまつと高度の視力障害をきたしてしまつてい

せせらぎ

みんなが健康に過ごすため

沼田市利根町大楊 金子 英雄さん

今年で80歳。生協とは利根中央診療所時代からの付き合いで、林業の作業中に負った大けがを、手術で治してもらったこともありまし



身も陽性反応が出ましたが、幸い大事には至らず、病院で治療を受け、快癒しました。生協の役に就いたのは、義

兄で理事を務めた金子初雄さんに頼まれたことがきっかけ。また、自宅の裏手には、診療所設立に関わつた金子春吉さんが住んだ家もあり、生協とは縁

があります。「健康で明るい生活が第一。班会で病気の予防を呼びかけ、みんなが健康に過ごせるようにしたい」と金子さんは話しています。

2)の中心の黒い点を見てください。点の近くの格子が欠けたり、ゆがんで見える場合は早めに眼科を受診してください。

川柳  
自主規制見限る若人ウエブを見る 沼市藤野町 宮下 筆彰  
難段は変わった顔は一人だけ 沼市堀町 今井 栄一

短歌  
吹越しの雪舞ふ朝に列なして登校生の足音過ぎる 沼市上原町 吉野 秋子  
由紀さおり童謡聴きし夜は遠き日のすみれ花咲く 沼市東倉内町 青柳 満里子

俳句  
朝ぼらけ薄氷ふんで子等が行く 沼市西原町 坂上 光子  
モノリザの絵だけ残すや古曆 沼市西原町 小野ひさし

なかまの作品  
小林永久子  
沼市青崎町 小林永久子

12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	4	家の中の事故について
	上原町 6-2	村田 定蔵	3	家の中の事故について
	材木町 1	小野 のぶ	3	年間計画づくり・忘年会
	材木 11-3	小林永久子	4	年間計画づくり・血管年齢
	東原新町 9	染谷はるい	6	筋トレ・体操
東原新町 5	高橋 道子	6	筋トレ・体操	
沼田中	沼田支部合同	綿貫 藤江	6	忘年会
沼田西	薄根町 6-5	三ツ井久雄	5	わくわく麻雀
	榛名町 2-2	戸部 大吉	4	忘年会
	榛名町 8-2	金子 くら	5	忘年会
	榛名町 8-1	宮内はつえ	4	忘年会
沼田南	鍛冶町 10	馬場半次郎	4	年間計画づくり・忘年会
沼田北	いこい句会	永井 達郎	5	俳句会
利南	戸鹿野町 1,2	星野 早苗	5	忘年会
薄根	井土上町合同1	久枝 允	5	健診説明・クリスマス会
	井土上町合同2	知久ちょう	4	健診説明・クリスマス会
	井土上町合同3	中村 ちよ	4	健診説明・クリスマス会
	硯田町 上	佐藤 生一	4	忘年会
	硯田町 下	金子 幸子	3	忘年会
	白岩町合同	田村 大吉	4	忘年会
	川田	ひだまりの家	岡野 行男	7
ひだまりの家	岡野 行男	7	健康マージャン教室	
ひだまりの家	岡野 行男	8	健康マージャン教室	
ひだまりの家	岡野 行男	3	27年カレンダーと茶話会	
下川町宮塚1	深津 文子	3	セラバンド・まよしのズンドコ前	
下川町宮塚2	高橋 銀子	3	セラバンド・まよしのズンドコ前	
白沢	尾合上	角田 梅子	9	調理班会(巻きずし)
利根北	高戸谷合同	加藤 眞喜	7	年間計画・いも煮会・体操
利根南	タナケテケンゴ	三代 芳恵	7	ラジオ体操・セラバンド体操
片品	菅沼 1	戸丸 長太	5	年間計画・認知症の話
	菅沼 2	星野 司	4	年間計画・認知症の話
川場	中野合同	宮田りえ子	10	年間計画づくり・忘年会
月夜野東	後閑 上入	佐藤 興	3	認知症の話し・体操
	後閑 下入	渋谷 典子	4	認知症の話し・体操
	政所合同	尾崎 雅子	4	温泉班会・脳いきき班会
	真庭合同	真庭 利治	4	温泉班会・脳いきき班会
	真庭合同	中村 秀夫	4	温泉班会・脳いきき班会
	下牧原の中	山田八重子	3	年間計画づくり・忘年会
	下牧原-2	高橋 ミネ	3	年間計画づくり・忘年会
	後閑合同	深津ハルイ	8	ゲートボール班会
	虹の会	都丸 富子	10	絵手紙教室
	月夜野西	月夜野橋下合同	岡田 完二	5
水上	藤柳 藤柳1	大坪 義一	4	忘年会
	藤柳 藤柳2	朝倉 薫	5	忘年会
	綱子合同	青山 実	9	糖尿病の話
	栗沢合同	真庭 大策	4	糖尿病の話
猿ヶ京	猿ヶ京合同	高橋よね子	10	タオル体操・クリスマス会
	猿ヶ京合同	都丸 君子	10	タオル体操・クリスマス会
須川	須川 1	佐々木里子	4	忘年会
	須川 2	西山 良子	3	忘年会
	須川 3	今井 道子	3	忘年会
	遊布	太田ヒサ子	5	手芸教室
	遊布	太田ヒサ子	6	手芸教室
	昭和中	糸井 中宿	須藤 澄子	5
昭和中	川額 入原上1	板橋きみ江	4	筋トレ
	川額 入原上2	高橋 マキ	5	筋トレ
	川額 入原下1	堤 ちせ子	5	筋トレ
	川額 入原下2	小林 雪江	6	筋トレ
	川額 入原中2	堤 栄子	3	筋トレ
職域・他	福寿草	岡嶋 禎子	7	筋トレ・ラジオ体操
	福寿草	岡嶋 禎子	7	筋トレ・ラジオ体操
	福寿草	岡嶋 禎子	8	筋トレ・ラジオ体操
病棟・他	どんぐり保育園	高橋いつみ	12	フッ素班会
総計	63 班		335 回	

利根北 高戸谷班



芋煮会/ころばん体操・年間計画づくり  
寒さに負けず元気に体操!  
雪道は気をつけて歩こうとみんなで確認しました。

薄根 井土上町合同班



新年会・年間計画づくり  
筋トレ後の班会は毎月の定番メニュー。  
体操を多く組み入れた年間計画ができました。

白沢 尾合班



調理班会  
巻き寿司づくりをした班があることを利根の保健で知り、  
尾合班でも挑戦!調理師から作り方のポイントを教わり、  
花模様がきれいになるように具材の配置や力加減に気をつ  
けながら巻きました。「見た目も味も上出来」と、あつた  
かい鍋と一緒にみんなでおいしくいただきました。

今月の注目班



おらがまちの班会あれこれ

水上 綱子栗沢合同班



新病院の進捗・糖尿病の話  
新病院の機能や通院手段についてなど活発な意見交  
換がされました。

池田 岡谷町中部4班



メタボリックシンドローム/体組成チェック  
体組成の結果から運動や食事の改善方法を学びました。

川場 中野班



新年会  
今年も楽しく健康づくりをしようと食事会で盛り上がり  
ました。

今月の料理 **大根のきんぴら**

材料(803kcal)

- 大根... 1本 (800g ~ 1kg)
- 豚ひき肉... 200g
- 油、砂糖... 大さじ1
- しょうゆ... 大さじ4
- 赤唐辛子... 2本
- 酒... 大さじ2
- 塩... 適量

作り方 (栄養課 中林 国祐)

- 大根は5cmの輪切りにして、厚めの4mm角の棒状に切る。ボールに入れて、塩をふり、少ししんなりするまで30分ほど置き、水で洗って水気をきる。
- フライパンにサラダ油を入れ、豚ひき肉を中火でほぐすように炒める。火が通ったら、大根、赤唐辛子(輪切り)を加えて、2分ほど炒める。酒、砂糖、しょうゆを加え、汁気を飛ばすように炒め完成。

沼田市町田町 志賀音晴くん(4歳)  
とこも仲良し兄弟です!

沼田市東原新町 櫻井悠生くん(8ヶ月)  
大きくなりま〜す!

昭和三川町の森井さん(孫深谷市在中) 小林和久くん(10ヶ月)  
携帯大好き☆

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

ボランティアさん募集  
あなたの力をお貸しください!!

玄関ボランティア  
車イスへの移動のお手伝い。  
「ありがとう」の声に元気をもらってます。

利根保健生協では玄関・花植え・機関紙折り込み・老健での傾聴、諸行事へのお手伝いなどボランティアさんが活躍しています。  
これから新病院・介護施設など、いろいろなお手伝いを必要としています。  
申し込み・問合せ先:  
生協本部 組織部 まで(22-2300)

あなたの意見でより良い紙面に『利根の保健』読者モニター募集

弊紙を読んで、アンケートに答える読者モニターを募集します。奮ってご参加ください。

期間:2015年4月~2016年3月  
対象:15歳以上の組合員または家族  
定員:20人(定員になり次第締め切り)  
応募:4月末日までに、はがきか、FAX、メールのいずれかに氏名、年令、住所、電話番号を記入の上、下記へお送りください。年間6回以上の投稿で、年度末に図書カードをプレゼントします。  
〒378-0053 沼田市東原新町1861-1  
利根保健生協 編集委員会 ☎22-2300 FAX22-6262  
メール/sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

ひなまつりコンサート  
ヴァイオリン・チェロ

プロの演奏者による二重奏(デュオ)。癒しのひとときをお過ごしください。

日時:2015年2月28日(土)  
時間:14:00~ 場所:内科外来前