

利根保健生協 2017年1月現勢

生協組合員	29,668人
出資金額	1,561,133,000円
平均出資金額	52,620円
理事32名 監事3名 総代210名 班長1,435名	

# 利根の保健

発行人 糸賀俊一 編集 「利根の保健」編集委員会  
発行部数 21,900 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

利根中央病院	沼田市沼須町	☎(22)4321
片品診療所	片品村鎌田	☎(58)3910
とね診療所	沼田市東原新町	☎(24)1202
利根歯科診療所	沼田市高橋場町	☎(24)9418
生協みなかみ歯科	みなかみ町後閑	☎(25)3399
介護老人保健施設とね	沼田市東原新町	☎(22)8855
とね訪問看護ステーション	沼田市東原新町	☎(23)3706
サニーホームひまわり	沼田市高橋場町	☎(22)3223

ホームページ **利根保健** で検索できます  
http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/

## 班会をひらきましよう

### 地域でのつながり豊かに

「班会」に参加していますか。「利根の保健」4面に「おらがまちの班会あれこれ」を掲載しています。1999年8月から毎月1回班会を開催している川場支部・中野合同班。長続きのコツを紹介します。地域での安心のつながりを豊かにするため、皆さんの地域でも気軽に開催してみましよう。

#### 班会ってなあに

班会とは、ご近所さんや友達など3人以上が集まり楽しく交流する場所です。参加者の要望に合わせて、生協職員から病気の話や健康、くらしの悩みなどの相談をお受けします。また、無料・低額の健康チェックも受けられます。

#### どんなことをするの

最近では、毎月約100班で班会が開催されています。その中には年間計画を立てて開催している班が多くあります。左図

は川場支部の中野合同班の2017年間計画表です。まず疾病の話や体操・調理班会などのテーマを決めます。次に健康チェックは、毎月おこなう血圧のほかに気になるチェックを組み合せてみます。この班の特徴は、班長を参加者のなかで1年交代、また班会担当も毎月交代制にしていることです。班長任せでなく、みんなで少しずつ分担していることが長続きのコツとなっています。班会の内容も、生協に頼らず自主班会として自分たちだけでお食事会やお楽しみ会もしています。「和気あいあい。世代を越えて学び合うことが大切です。」



川場 中野合同班

調理班会…流しそうめんに舌鼓

川場支部 中野合同班 2017年 班会年間計画 開催場所 中野集会場

月	班会のテーマ	担当	健康チェック
1月	新年会 (自主)	英子	血圧
2月	ぎよしのズンドコ体操	登美代	血圧
3月	早口言葉で脳とお口のトレーニング	房江	血圧・足指力
4月	皮膚の病気	貴美子	血圧
5月	経口補水液をつくってみよう!	富美子	血圧
6月	食中毒の予防と対策	とく子	血圧・骨密度
7月	血管を若く保つために	りえ子	血圧・血管年齢
8月	調理班会	峰子	血圧
9月	総合診療科とは?	まさ代	血圧・体組成
10月	お楽しみ会 (自主)	英子	血圧
11月	心臓病について	登美代	血圧
12月	忘年会・年間計画づくり	房江	血圧



須川 須川合同班

#### 班会開催のお助けグッズ

「班会をひらきましよう」のしおりを昨年12月に作成しました。「班会って何」「どうしたら開けるの」などの疑問に答える内容になっています。職員が職種をいかして提供するメニュー一覧を掲載し、健康チェックを写真やイラスト入りで詳しく説明しています。ぜひ活用ください。3人集まれば班会、まずは組織部へご連絡ください。(☎22-2300)

#### 地域区分理事推薦希望の申し出のお知らせ

第41回通常総代会  
定款第19条・20条及び役員選任規約に基づき、地域理事として推薦を希望する方は、下記要項に基づきお申し出ください。

- 地域区分理事定数 (選任区・支部名・定数)

第一選任区	沼田東、沼田中、沼田南、沼田北、利南、池田、白沢、利根北、利根南、片品、川場、昭和東、昭和南	13人
第二選任区	沼田西、薄根、川田、月夜野東、月夜野西、水上、猿ヶ京、須川、新巻、高山	10人
- 役員の任期 2年間
- 受付方法 所定用紙に必要事項を記入の上、利根保健生協本部に提出してください。
- 受付期間 2017年4月1日(土)～4月20日(木)
- 総代会日時・場所 2017年6月23日(金) 13時00分 開会  
ホテル ペラヴィータ

【問合せ】利根保健生協 組織部 ☎22-2300

#### 2・3月しめくり月間 特養設置事業者として承認

2月9日、県の介護高齢課より、利根保健生協が設立母体となる「社会福祉法人とね虹の会(仮称)」が正式に特養設置事業者として承認されたとの連絡がありました。今後は社会福祉法人設立に向け準備を進めてまいります。

2月の支部運営委員会で、出資者割合30%めざしてとくりもうとの声。支部役員は「レインボー増資袋」を一人数枚持つて歩き、やるべき相談がされました。年度末での訪問になりましたが、ぜひ協力をお願いします。また、金融機関の口座から引き落とされる積立増資もおすすめてです。

2月9日、県の介護高齢課より、利根保健生協が設立母体となる「社会福祉法人とね虹の会(仮称)」が正式に特養設置事業者として承認されたとの連絡がありました。今後は社会福祉法人設立に向け準備を進めてまいります。

#### あぜ道

2013年12月、長野県の特養養護老人ホームあずみの里の食堂で、おやつが意識を失っているところを発見され、全力で救命に努めたが、数日後に搬送先の病院でお亡くなりになった。一年後、食事介助にあたっていた准看護師が「業務上過失致死」容疑で刑事訴追された。多くの医師の協力を得て、女性の突然の意識喪失と心肺停止が、誤嚥や窒息によるものではなく、突然の脳疾患・心疾患とみるのが医学的に合理的であるといった見解も示されている。あずみの里では、厚生労働省基準を十分満たしている。しかし、介護の現場は、低く抑えられた介護報酬のため労働条件は劣悪だ。こうした社会状況に目を向けず、自己の責任を担った職員に押し付けようとする、耐え難いものである。一生懸命入所者のために介護している、異変や事故が起きたら、捜査され刑事訴追される。そんなことが日常的に行われるようになったら、介護職員は職場を離れ、現場では過剰な安全重視になり、「この人は受けられない。こういう人でなくては見られない」という施設の受け入れ拒否につながる。利用者や家族が安心して受け入れてもらえる施設を見つけることが困難になる。▼介護内容での萎縮が起きないために裁判で無罪判決を勝ち取るよう多くの仲間の支援が必要だ。併せて、現場での危機管理や情報共有によってチームの力を結集しケアの質を担保することも大切なこと。(統括看護部長・金子れい子)

# 虹のバレンタイン行動



「虹のバレンタイン行動」は、当生協が加盟している日本医療福祉生協連が提唱しているものです。バレンタインデーにちなんで、医療福祉生協を知ってもらうこと、社会保障の改善を国民に訴えることを主な目的に、それらが記載されたカードとポケットティッシュなどをセットにして配布する行動です。

当生協でも、全ての事業所で、来院される方や入院入所されている方などに向けて、2月14日(火)、全体で1200人に配布しました。病院の外來では、近くの組合員さんたちが参加しての配布行動となりました。

カードをみて「年金はさがり、医療費や保険料は引き上げでは暮らしが大変」「高所得者にはそれなりの負担を求めべきでは」などの声が寄せられました。

## 手洗いのフロが教える！ 手洗い教室

### 利南東小学校1年生で実施！



2月20日(月)、利南東小学校の1年生39人を対象に手洗い教室を実施しました。

今回の手洗い教室は、当生協の健康づくり委員会が企画し、養護教諭の先生をはじめ担任の先生方などのご協力で実現しました。

当生協からは、6人の手洗いのプロたち(看護師2人、研修医1人・事務員3人)が講

師として参加。感染症管理認定看護師の資格をもつ松井奈美より「なんで手をあらうのか？病気はどうしたらなるのか？」などを学び、手洗い検査器(グリッターバッグ)を用いて、実践しました。

この手洗い検査器は、専用のローションを手に塗って、普段の手洗いをし、特殊なライトに当てると洗い残し箇所が光る仕組みとなっていています。「ここが光っているよね。」講師と一緒に一人ひとりが検査器で、指先、親指、指の間、手首など洗い残しがあるところを確認し、記録用紙に洗い残し箇所を色塗りしました。その後、小学校で使っている手洗いの歌(ピオレ)で正し

手洗いの仕方を覚えて、再度手洗いし終了。

子どもたちからは「光っているところ(洗い残し)がいっぱいあった」「今日の給食の前の手洗いからしつかりやう！」などの感想が聞かれました。

今後、こどもたちの健康づくりを応援し、自治体や教育委員会、小学校と連携しながら取り組んでいきたいと思っています。

県生協連とくらしの会の実行委員会による「消費者まつり」が、2月12日(日)、県庁県民ホールで開催され、大勢の方でにぎわいました。

「消費者まつり」は、県内の生協とくらしの会が、県民にその活動を知らせることで販

売品を紹介すること、消費者に賢い知識を普及することを主な目的として、毎年開催しています。

まつり全体のイベントでは、大道芸人ヨッシーのパフォーマンスや、リフォームファッショニング、医療生協による脳トレ体操、二胡演奏、大抽選会などが行われ、最後まで大勢の方が楽しんでいました。

第35回 利根沼田母親大会

よく話し、よく学び

2月19日(日)に利根沼田文化会館にて、母親大会が開催されました。午前は3つの分科会があり、どの会場もほぼ満席でした。その中でも、「平和」の分科会は、かつてない盛況で、若い弁護士の話を中心に聞いてメモしながら学びました。

今、多くの人が安倍政権のもと、平和憲法が変えられるのではないかと不安を感しているのだと思いました。

午後は全体会で、子ども5人も父母と登場して「ぞうれっしやがやってきた」を楽しく歌うことで始まり、3つの団体の劇的な訴えの後、食品分析センター所長八田純人氏の講演があり、実験を交えて具体的にわかりやすく食の問題を話してくれました。

コンビニのおにぎりにどんなものが入っているかなど、参加者はよく集中して聞いていました。今、人々が「子育て」「くらし」「老後」「食」などの問題に多くの悩みを抱えていることが今回の成功の根本だったようです。

**「利根沼田九条の会」12周年の集い**

**とき** 4月15日(土) 午後1時30分 開場～4時 閉会

**ところ** 利根中央病院 2階研修室

**特別講演** 「チェルノブイリ事故30年の今とフクシマ6年目の実態」

**語り部** 丹治杉江氏

**参加自由** 直接ご参加ください。

**問い合わせ** 事務局 組織部 ☎22-2300

主催：利根沼田九条の会  
後援：利根保健生協

**第13回 群馬県高齢者運動連絡会総会**

**とき** 3月14日(火) 午後1時30分 開会

**ところ** 利根中央病院 組合員ホールきらめき

**内容** 議案討議、各団体からのリレートーク

**参加費** 無料

**申込** 不要、直接ご参加ください。

**問い合わせ** 事務局 組織部 ☎22-2300

主催：群馬県高齢者運動連絡会

**♪ニューイヤーコンサート♪  
ハワイ気分の新春コンサート**

肌寒さの残る2月18日(土)の午後、利根中央病院研修室において、新春コンサートが開催されました。

今回は、福祉施設などで慰問演奏活動やチャリティコンサートを開催されました。

肌寒さの残る2月18日(土)の午後、利根中央病院研修室において、新春コンサートが開催されました。

今回は、福祉施設などで慰問演奏活動やチャリティコンサートを開催されました。

肌寒さの残る2月18日(土)の午後、利根中央病院研修室において、新春コンサートが開催されました。

今回は、福祉施設などで慰問演奏活動やチャリティコンサートを開催されました。

**ようこそ新しい仲間** 1月の新加入者

▼1月の新加入者は名義変更を含めて108人でした。(敬称略)

(沼田中支部)	林 和美	齊藤 咲枝	金井久良子	(沼田西支部)	高橋 隆	(沼田北支部)	岡嶋 勇	佐藤奈菜子	(利南支部)	富谷 知範	小野 貴博	池田支店)	木内 花枝	笠原 美紀	(薄根支部)	笠原 勉	西山 順一	佐藤 昭子	宮澤 透	(川場支部)	横坂 数雄	千木良進一	和田フミ子	
(白沢支部)	榎みゆき	明田 厚志	角田 正子	(利根北支部)	池田 健二	角田 正子	角田 正子	角田 正子	角田 正子	角田 正子	角田 正子	角田 正子	角田 正子	角田 正子	角田 正子	角田 正子	角田 正子	角田 正子	角田 正子	角田 正子	角田 正子	角田 正子	角田 正子	角田 正子

### 利根中央病院 5B病棟

### 職場紹介



～患者・家族と連携して～

一般急性期の42床の病棟です。職員数は27人。内分泌内科、呼吸器内科、腎臓内科、外科の化学療法や脳梗塞治療などを中心に患者さんの入院加療の援助を行っています。

糖尿病教室やCOPD（慢性呼吸器疾患）チームは、医師をはじめ看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士、病棟クラークなどのさまざまな職種と連携して、病気があっても安心して過ごせるように、患者さんとご家族をサポートできるように日々の医療活動に取り組んでいます。

また、糖尿病や腎臓病、呼吸器疾患等の慢性疾患は長期にわたり療養が必要になることが多いですが、患者さんの生活の質を下げることのないよう、一緒に取り組んでいきたいと思っています。

入院療養という非日常の環境の中でも安心して入院生活を送っていただくために、接遇改善や看護技術の向上に努力しています。

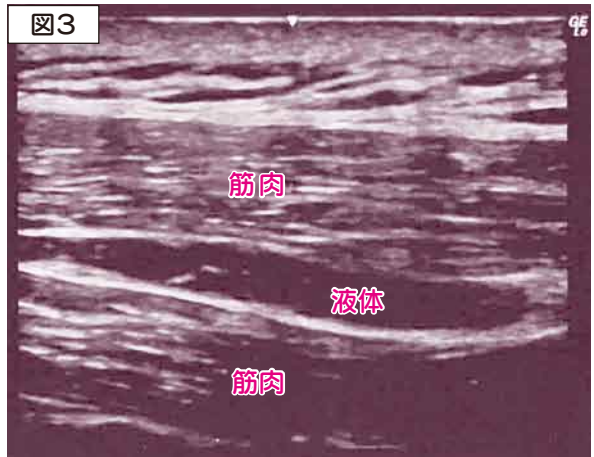


図3は、実際に筋膜注射を行った後のエコー画像です。患者さんによつては、注射後すぐに首が回るようになります。方もいます。

図3は、実際に筋膜注射を行った後のエコー画像です。患者さんによつては、注射後すぐに首が回るようになります。方もいます。

### 整形外科外来では

利根中央病院の整形外科では従来の診療に加え、エコーを用いた診療にも積極的に取り組んでいます。

梅見頃 眼鼻足は万全か？ 津久井 富子  
ボクの罪被って詫びてくれた母 沼田 謙樹 加瀬田 フサエ  
カジノ案議員溺れて通過せり 沼田 謙樹 今井 栄一  
トランプでババ抜きしない安倍総理 沼田 謙樹 三國路 青猿

### 川柳

我が背より小さく細き八重桜十年過ぎて花芽の  
あまた みなかみ町相模 野島 幸恵  
今日もまた大きな悩み無かりせば老いの余生は  
一日めくらる みなかみ町後閑 番場 正夫

エコーの利点は、X線には写らない軟部組織（神経や筋肉、血管など）を、診察室でエコーを当てるだけですぐに観察できることです。さらにはX線やCTでは不可能である、関節や筋肉を動かしながらの観察が可能であるため、状態を詳細に見ることができ

また、今までは盲目的に行っていた注射の針の先端をエコーで確認できるので、より確実に狙った部位への注射が可能です。このような利点があるため、次に述べる整形外科診療が可能となりました。

### ① 麻酔への応用 (神経ブロック)

従来は肩や肘の脱臼および上肢の骨折に対し、無麻酔もしくは局所麻酔で脱臼の整復や骨折の整復を行ってきま

図1・2は、患者さんに頸の付け根で麻酔（神経ブロック）を行っている写真（図1）とそのエコー画像（図2）で

朝起きたら首が痛くて回せないといったことは、誰しもが一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。もちろん、特に治療しなくても2〜3週間もすれば自然に治癒することが多いのですが、首の圧痛部位（押して痛むところ）にエコーを当て、筋膜に

液体（局所麻酔薬を含んだ生理食塩水）を注入することによつて痛みが軽減されます。

### エコーの利点

整形外科の診療で使用される代表的な画像機器といえば、X線（レントゲン）・CT・MRIの3つです。この3つは皆さんもよく御存知の機器だと思います。しかし近年、腹部などの内臓検査に利用されてきたエコー（超音波）の高性能化、小型化が進み、整形外科の分野でもしばしば使用されるようになってきました。今回は、エコーを用いた整形外科診療について紹介します。



図1

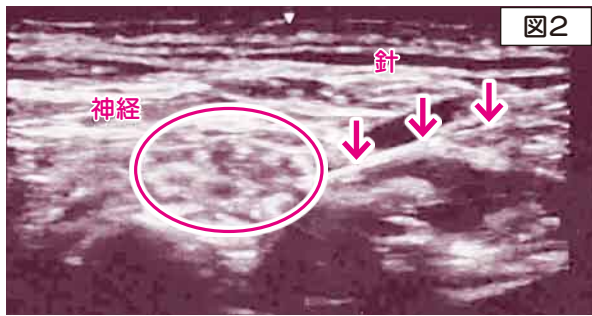


図2

図1・2は、患者さんに頸の付け根で麻酔（神経ブロック）を行っている写真（図1）とそのエコー画像（図2）で

図1・2は、患者さんに頸の付け根で麻酔（神経ブロック）を行っている写真（図1）とそのエコー画像（図2）で

### 2017.3月号 医療相談室

## エコー（超音波）を用いた 効果的な整形外科診療



利根中央病院  
整形外科部長  
もりみち  
須藤 執道

患者さんの状態（コントロールが不良の糖尿病がある、血がサラサラになる薬を飲んでいするなど）によつては、神経ブロックができないこともあります。

「魔女の一撃」とも言われるギックリ腰ですが、こちらも筋膜注射（筋膜リリース）のよい適応です。こちらも寝ちがえの時と同様に、腰の圧痛部位の筋膜に注射をすると痛みが軽減されます。

### ② 筋膜注射 (筋膜リリース)

エコーを見ながら、筋肉を包んでいる膜や筋肉と筋肉の間に膜（筋膜）といいますが、注射をして、痛みを和らげる治療法です。最近では、リハビリテーションの分野でも注目されている手技です。

次に挙げる2つの疾患がよい適応となる代表的な疾患です。

### (a) 寝ちがえ

### (b) ギックリ腰 (急性腰痛症)

朝起きたら首が痛くて回せないといったことは、誰しもが一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。もちろん、特に治療しなくても2〜3週間もすれば自然に治癒することが多いのですが、首の圧痛部位（押して痛むところ）にエコーを当て、筋膜に

腰痛の原因が腰椎椎間板ヘルニアの場合なども同様です。このような患者さんには、注射前にX線やMRIで腰痛の原因となる他の疾患がないかどうかを確認します。

### なかまの作品

### 俳句

病みあがり薬もへらぬ寒の粥 沼市 新田 ありけい  
福豆を三日に分けて八十五 沼市 高橋 永井 永陽  
春雲小さき窓辺 叩きをり 沼市 高橋 片桐 佳之  
初音かな天使のこゑとして聞かむ 沼市 高橋 白井 孝四郎  
心耳打つ喝の入りし追儺経 沼市 高橋 名胡桃 董光  
春うらら飛行機雲に夢のせて 沼市 高橋 坂上 光子  
常夜灯めがけ風雪殺到す 沼市 高橋 阿部 邦克  
春めくや縫いぐるみのボチ家族となり 沼市 高橋 狩野 章子  
遠さかな娘と連弾のひなの宵 沼市 高橋 須藤 薫  
生誕の花を降らせし雪女郎 沼市 高橋 宇敷 真由美  
整然と春を動かす畝長し 沼市 高橋 貝瀬 久代  
読みふける若き子規伝春炬燵 沼市 高橋 角田 ひろ子  
漬物の樽底にある余寒かな 沼市 高橋 戸丸 雅代  
丸き背のなぜか似合ひし春炬燵 沼市 高橋 星野 順子  
立春の札を拒みし券売機 沼市 高橋 真下 章子

### 短歌

丈高き庭の南天見上げつつ若木もらひし恩師を偲ぶ 沼市 上原 吉野 秋子  
年毎に花の数ます君子蘭賜びし歌友のいまも 沼市 高橋 田島 智恵  
なつかし 沼市 高橋 田島 智恵  
ひとすじの光りの動きて山裾に車行くらし赤城の原を 沼市 高橋 森田 妙子  
慟哭の三月十日十一日、また責任とらぬこの国 沼市 高橋 氏家 孝  
武尊嶺の雪うすらぎて山肌の藍のふかまる穩し如月 沼市 高橋 大迫 あい子  
渡されし勲章双手に戴きぬ小さいけれど吾が手に重し 川場村 生品 小林 文吉  
元旦の朝をまぶしく目覚めたり視力は劣る七十八歳 川場村 生品 石田 武子  
さてと言ひ夫は冬瓜をきざみいる今宵の汁の味が待たる 川場村 生品 小島 昂枝  
白絹のかたまりの如白鷺は朝の梢に羽をとじいる 川場村 生品 滝田 茂子  
我が背より小さく細き八重桜十年過ぎて花芽のあまた みなかみ町相模 野島 幸恵  
今日もまた大きな悩み無かりせば老いの余生は一日めくらる みなかみ町後閑 番場 正夫

1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	3	介護保険について
	上原町 7-1	中村 慎二	3	介護保険について
	上原町 6-2	村田 定蔵	4	介護保険について
	材木町 11-3	小林 永久子	7	認知症の予防・脳トレ
	西原新町 11-1	得能 淑子	4	新年会
	材木町 1	小野 のぶ	4	新年会
	材木町 2	大谷 好子	4	新年会
	健康班	清水 武子	4	筋トレ・体操
	健康班	染谷 はるい	4	筋トレ・体操
	沼田南	鍛冶町 10	馬場 半次郎	5
池田	岡谷 西部 1	牧野 和恵	6	新年会
利根北	平川合同	井上 裕次	41	グラウンドゴルフ(計8回)
	大原合同	金子 好男	27	健康体操(計5回)
利根南	お気楽会(二本松)	佐々木 明美	4	健康体操・新年会
	お気楽会(二本松)	佐々木 美恵子	4	健康体操・新年会
片品	菅沼 1	星野 完夫	4	笑いヨガ
	菅沼 2	星野 時夫	4	笑いヨガ
川場	中野合同	宮田 正子	6	新年会
	生品合同	楠瀬 トヨ子	11	認知症の話・足指力チェック
利南	上久屋馬場	織田 澤はま子	4	尿失禁の話・骨盤底筋体操
	尾合合同	角田 梅子	8	年間計画・新年会
白沢	ラビットの会	石井 征子	6	卓球班会
	昭和南	川額 入原上 1	5	筋トレ・唄・体操
昭和南	川額 入原上 2	高橋 マキ	5	筋トレ・唄・体操
	川額 入原中 2	堤 雅子	4	筋トレ・唄・体操
	川額 入原下 1	堀沢 栄子	4	筋トレ・唄・体操
	川額 入原下 2	堤 モリ	4	筋トレ・唄・体操
	スマイルクラブ	大塚 直子	11	スローエアロビ・体操チェック
	薄根	井土上町合同 1	久枝 允	3
薄根	井土上町合同 2	望月 あさ子	3	年間計画・新年会
	井土上町合同 3	野村 利治	3	年間計画・新年会
	川田	みんなで健康班	岡野 行男	3
川田	ひだまりの会	岡野 行男	58	健康マージャン広場(計8回)
	ひだまりの会	岡野 行男	72	カラオケサロンのひだまり(計8回)
	下川町宮塚合同	深津 文子	5	新年会・口福かるた
	月夜野東	政所合同	中村 秀夫	6
月夜野東	政所合同	江口 健己	6	新年会・カルタ大会
	真庭合同	真庭 利治	6	新年会・カルタ大会
	後閑上・下入合同	渋谷 典子	6	筋トレ・脳トレ
月夜野西	下牧原の中	山田 八重子	5	新年会・笑いヨガ
	さわかや班	都丸 富子	6	還付金・オレオレ詐欺の話
月夜野西	つきよのいきいきサロン	広橋 絹代	13	筋トレ・脳トレ・歌
	月夜野町組合	長濱 水郎	5	睡眠時無呼吸症候群
新巻	月夜野町組合	林 友好	5	睡眠時無呼吸症候群
	羽場上羽場合同	行方 直治	8	体操・歌
職域・他	羽場上羽場合同	富沢 豊	8	体操・歌
	福寿草	岡嶋 禎子	8	ラジオ体操・脳いきいき体操
病棟・他	福寿草	岡嶋 禎子	5	ラジオ体操・脳いきいき体操
	ふれあいの輪	西高 みどり	10	腸内細菌について
病棟・他	どんぐり保育園	高橋 いつみ	3	フッ素班会
総計	75 班		447 人	



おらがまちの 班会あれこれ

川田 宮塚合同班



**新年会・口福カルタ**  
ジップロックに入れた食材を、ポットの中で煮る時短レシピに挑戦！カルタも盛り上がりました。

月夜野東 後閑上入・下入合同班



**体組成チェック／尿チェック**  
健康チェックはバッチリ。「この班になってから十数年。もう少し頑張りたい」との声も。

利南 上沼須町合同班



**笑いヨガ・認知症のはなし**  
笑いヨガで盛り上がったあとは、資料を見ながらみんなで認知症について勉強しました。

沼田南 鍛冶町10班



**インフルエンザ／特養・診療所について**  
毎年流行するインフルエンザ。パンフレットをもとに予防法を学びました。

須川 須川十二河原班



**脳梗塞のはなし**  
「脳卒中の進展と対策」「脳卒中予防の十か条」など、気を付けておきたいポイントをみんなで学びました。

元気の証  
口元キックは



無料

**「りっぷるくん」**  
口唇閉鎖力が測れるようになりました！  
班会やいきいきサロンなど、様々な場面で是非ご利用下さい。班会のご相談は生協本部組織部まで。(22-2300)

1月まちかど健康チェック開催一覧

支部名	会場
高山	高山温泉ふれあいプラザ

3月まちかど健康チェック開催予定

支部名	日時	会場
高山	26日 17:00~19:00	高山温泉ふれあいプラザ

転居の連絡を生協本部へ

定款区域内である沼田市、利根郡、吾妻郡一円、旧子持・赤城村に転居される場合は、住所変更の手続きが必要となります。  
区域外へ転居する場合は、脱退手続きの後、出資金をお返しすることになっております。  
連絡先 生協本部 ☎22-6060

お知り合いの医学生さんをご紹介ください

利根中央病院が加盟する群馬民医連では、将来、勤務を希望する医学生さんを対象に、奨学金の貸与を行っております。  
募集人員：第1学年から卒業年次までの若干名  
貸与金額：1~3年生 50,000円/月  
4~6年生 60,000円/月  
備考：  
●他の奨学金を利用している方も応募できます。  
●奨学金の申請は年間を通じて受け付けています。  
●卒業後、一定の勤務により奨学金の返還が免除されます。  
連絡先：病院 医局事務課(22-4321)

第40回保健組織活動交流集会

【日時】3月19日(日) 受付9時開始  
9時20分~15時30分  
【場所】昭和村公民館  
★記念講演「保健大学が医療生協運動に果たした役割」  
講師：日本高齢期運動連絡会 顧問 篠崎次男氏  
★組合員による活動報告  
★午後、分散会  
40回という節目の開催。保健大学卒業の組合員さんはもちろん一人でも多くの組合員さんの参加をぜひお待ちしております。  
※参加希望の方は、資料や昼食などの準備がありますので、各支部役員または組織部(☎22-2300)までお申し込み下さい。  
\*締切：3/8(水)

**みんなの声**  
子どもが救急で入院しました。小児科の先生、看護師の皆さん、毎日毎晩、よく子どもをみていただきありがとうございました。おかげさまで、早く回復することができました。  
お掃除のおじさん、お姉さん、話を聞いてもらいありがとうございました。  
栄養士、調理師の皆さん、うちの子どもは家では肉・魚をほとんど食べなかったのですが、肉じゃが、銀力レイのみそ焼きなど、完食でした。やわらかくおいしく作れば、食べてくれるのだと思いました。ごちそうさまでした。しっかり栄養をとって退院できます。お世話になりました。  
10月「虹の箱」投書より

**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

沼田市岡谷町 高橋成実ちゃん(3歳) じいちゃんばあちゃんすき♪

沼田市岡谷町 星野結月ちゃん(2歳) 祝2歳！けんきいっばい♪

※2016年11月号のすくすくエンジェルに住所の誤植がありました。深くお詫びしますとともに、謹んで訂正いたします。