

利根保健生協 2017年3月現勢

生協組合員 ……29,773人  
 出資金額 ……1,572,536,000円  
 平均出資金額 ……52,818円

理事32名 監事3名 総代210名 班長1,441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/>



2017年度 利根保健生活協同組合入協式

向上心をもって地域医療の発展に

## 2017年度 支部総会開催

4月から5月にかけて23の全支部で総会が開催されます。

2016年度の振り返りとあわせて2017年度の支部活動を計画し、総代会議案について組合員の意見や要望を聞くのが目的です。また、工夫をこらした支部企画を準備していますのでご参加ください。

(4/20 現在)

支部名	日程	曜日	時間	会場
沼田東	4月25日	火	13:30	組合員ホール「にぎわい」
沼田中	5月26日	金	13:30	西倉内町区民館
沼田南	5月13日	土	13:30	白山神社
沼田北	5月19日	金	13:30	老健「多目的室」
池田	5月中旬			池田公民館
利根北	5月9日	火	13:30	工房「池の上」
利根南				
片品	5月11日	木	18:00	片品診療所
川場	5月26日	金	18:00	教室生活改善センター
利南	5月22日	月	13:30	組合員ホール「きらめき」
白沢	5月22日	月	18:00	米山温泉
昭和東	4月27日	木	14:00	昭和の湯「和室」
昭和南				
沼田西	5月14日	日	10:00	下町住民センター
薄根	5月17日	水	19:00	薄根公民館
川田	5月24日	水	19:00	川田公民館
高山	4月26日	水	19:00	高山村役場
月夜野東	5月11日	木	13:30	後閑集落センター
月夜野西	5月19日	金	18:00	つきよの虹ホール
水上	5月26日	金	13:30	水上公民館
猿ヶ京	5月18日	木	13:30	猿ヶ京多目的集会所
須川	5月23日	火	13:30	須川公民館
新巻	5月22日	月	14:00	布施農事研修所

## 2017年度 入協式

# 未来の生協を支える45人

4月1日(土)、2017年度「生協入協式」が行われました。

理事長から歓迎と期待の挨拶、新入職員から未来の生協を支える決意がのべられました。

「入協式」には、医師6、研修医8(医6・歯2)、薬剤師1、放射線技師1、理学・作業療法士5、看護師・保健師・助産師11、准看生徒7、歯科衛生士2、歯科技工士1、社会福祉士1、事務2の総勢45人を迎えました。

糸賀理事長は「困難をのりこえて2015年新病院が完成しました。とね診療所の新築移転や特養建設そして旧病院跡地のまちづくりなど課題は山積みです。みんなで力をあわせて課題達成に向けてと「頑張りましょう」と挨拶。大塚病院長からは「利根中央病院は253床の中小病院で経営はとも大変。1人2役・3役をはたさなければ厳しい状態。病院のスローガンは「かかりやすい外来、断らない入院、選ばれる病院」を掲げ、医療内容はもとより接遇面・待ち時間対策などを誰からも選ばれる病院づくりを目指しています。先輩の皆さんとともに頑張りましょう」と期待の挨拶。このほか歯科・介護代表者からも激励の挨拶がありました。

代表して診療情報管理課の石関奈月さんは「高齢化が進み、地域と結びついた医療サ

**お知らせ 第41回 通常総代会**

利根保健生活協同組合定款50条に基づき、第41回通常総代会を以下の通りおこないます。

総代・正副支部長の皆さまには別途ご通知いたします。

**日時** 2017年6月23日(金) 13時00分 開会

**場所** ホテル ベラヴィータ

利根保健生活協同組合 理事長 糸賀俊一

ビスの充実が一層期待される中、地域医療の発展に努めている当生協。常に向上心をもって業務にとりくみたい」と決意をのべました。

辞令交付後、早速3日間にわたる研修では医療福祉生協のしくみ、利根保健生協の歴史など7講義がありました。

医療安全では「ミスは起こり得るが、これは安全か考えながら業務を行うことで事故を防ぐことにつながる」と。院内感染では「感染予防の手洗い・マスク着用の徹底で自分が菌の媒介者にならない」ことなどを学びました。

接遇マナーでは挨拶・言葉遣い・身だしなみ・態度・笑い

顔・表情の基本原則などの講義をうけグループワークを実施。「忙しい時でも笑顔で接する」「相手の思いやる」「清潔感のある身だしなみを心がける」など、たくさん意見と感想があり、これからの仕事への意欲が感じとれる研修となりました。その後、各職場に配属されました。



## あぜ道

「死んだらどこに行くか?と問われたら」というテーマのシンポジウムに自費参加してきた。日本死の臨床研究会の昨夜祭。1ヶ月前から満席。医療者側(医師)4名と宗教者側4名が会場(座敷)の中央に車座になりセッションが始まった。お浄土(数名)、あの世、母親のところ、わからない(数名)という回答だった▼40分ほど経過した頃、フロアーから善光寺白蓮坊住職の若麻績(わかおみ)さんが起立され、「ふるさと」ではないだろうかと思いを述べられた▼煎じ詰ると(楽園のイメージ)。就学前後の女の子に自由画を描かせる、ほぼ全員が楽園のようなお花畑の絵を描く。男の子は自動車やロボット、ロボットや超能力をもつ英雄、戦闘の絵などを描く。キリスト教という天国、仏教という極楽は教義的には相容れないが、美術論的には見れば(楽園)という事で共通している。男性には楽園世界はよくわからず、楽園を描く事ができるのは女性の特権であるという▼私達日本人が(楽園)をイメージする場所、そこは「ふるさと」であり、民族宗教に起源を持ち、心のなかに完全にインプットされているらしい▼目の前にいる方の「ふるさと」を一緒に考える時、その方と始めてつながる事ができる。故人になられた方の「ふるさと」に思いを馳せる場合もきっと同じだと思う▼私はどんな境遇の方にも「ふるさと」は必ずあると信じている。

(みなかみ歯科所長・坂田)

# まちかど健康チェック WHO4.7世界保健デーに合わせて



沼田西



沼田中

生協では、地域住民の健康づくりに役立ててもらおうと、様々な場所で、「まちかど健康チェック」を行っています。

4月8日(土)には、昭利南・東支部が「昭和の湯」にて血圧、体組成、足指力チェックを、32人が実施。

15日(土)には、沼田西支部が「下町住民センター」にて血圧、体組成、足指力、血管年齢、尿、骨密度チェックと、利根歯科職員による歯科チェックを、46人が実施。

17日(月)には、沼田中支部が「沼田公園」にて血圧、握力チェックを、28人が実施。

26日(水)には、高山支部が「高温温泉ふれあいプラザ」にて血圧、体組成チェックを実施しました。

「こういとうりくみがされていることを知らなかった。次回も参加したい」と話していました。

組成、足指力、血管年齢、尿、骨密度チェックと、利根歯科職員による歯科チェックを、46人が実施。

17日(月)には、沼田中支部が「沼田公園」にて血圧、握力チェックを、28人が実施。

26日(水)には、高山支部が「高温温泉ふれあいプラザ」にて血圧、体組成チェックを実施しました。

### 研修医自己紹介 利根中央病院

出身は埼玉県の北部ですが、スキー部時代に慣れ親しんだ利根沼田地域で医療を行いたいと思い参りました。医師となりこれからは、ぶくぶくとも思いますが、地域の医療に少しでも貢献できる方々と交流も大切にして、早く一人前の医師になり貢献できるように頑張りたいと思います。

出身は山形県ですが、小中学校時代を沼田市で過ごし、小の医療に関われるように進んで参ります。

出身地は玉村町で群馬大学卒です。1つでも多くのご活躍できるように、そして1人でも多くの方に医療に携われるように進んで参ります。



山口 実穂



岩崎 竜也



星野 礼央和



周佐 峻佑



大野 克弥



遠藤 瑞貴

出身は東京ですが、群馬は祖父母が住んでおり、幼い頃はよく沼田にリンコ狩りに行きました。そこの利根沼田地帯に貢献したいと思っています。

群馬県桐生市出身です。沼田でこれからの年間お世話になります。できることを増やして少しでも地域に貢献できるように精一杯頑張りたいと思っています。

### 利根歯科診療所

13年ぶりに群馬に帰ってきました。地域の皆様の健康づくりに少しでも早くお役に立てるように日々精進してまいります。

地域の皆さんに頼って頂けるような歯科医師になることが出来るように、日々努力して、1日でも早く利根・沼田地域の医療に貢献できるように頑張りたいと思っています。



小泉 英之



石北 雅之

### 新任組織部担当者

2017年4月1日より、組織部の配属になりました。生まれは片品。音楽が好きでバンドをしていたこともありました。利根保健生協に入協し、3年目になりました。医事課外来(現外来サービス課)で、2年間勤務しました。そこで学んだことを活かして新たな業務に励みます。

今年、丹治杉江さんを講師に記念講演を行いました。現在、福島から自主避難し、現在、群馬に居住して原発事故損害賠償請求群馬の



林 優斗

また、昨年の9月に旧ソ連のチェルノブイリにも訪れて、「今は独立してウクライナという国になっているが、164村は廃村となり、誰も住んでいない。当時のソ連は社会主義国。強制的に移住をさせたが、今でも国を挙げて様々な保障を続けている。日本も見習うべき点があるのでは」と話されました。

参加者からは、「大変貴重な話が聞けた」、「報道だけではわからないことがたくさんある」、「避難者への人権侵害などは問題。大人の意識や子供の教育も考えていかなければならない」と感想を話していました。

当生協が後援する利根沼田九条の会が、4月15日(土)に12周年のつどいを病院で開催し、約70人が参加しました。

今回は、丹治杉江さんを講師に記念講演を行いました。現在、福島から自主避難し、現在、群馬に居住して原発事故損害賠償請求群馬の



講師の丹治杉江さん

## いま憲法が危ない！ 利根沼田九条の会「12周年のつどい」

原告団に加わって、様々な活動に取り組んでいます。記念講演は「チェルノブイリ事故30年の今とフクシマ6年目の実態」と題して話がされました。

「前橋地裁で出された判決は、国と東電の責任を同等に認めた点では大きな意義がある。これで災害から人災となった。しかし避難者は、憲法で保障された様々な自由を侵害され続けている。国は避難解除をすすめ帰還指示を出しているが、現状では不安定な帰還指示を出している。このまま移住を決めたとしても、子どもたちへのいじめの問題も深刻」と語りました。



### 転居の連絡は「生協本部」

また「各事業所窓口」まで

定款区域である沼田市、利根郡、吾妻郡、旧持村、旧赤城村に転居される場合は、住所の変更手続きをしますので、必ずご連絡ください。

区域外の場合は、利根保健生協本部

(連絡先：生協本部 22-6060)

### 5月27日(土) 全国ロードショー

●前売り券を  
生協割引価格  
1,000円  
で販売中

●県内上映劇場(予定)  
MOVIX伊勢崎  
イオンシネマ太田  
イオンシネマ高崎  
109シネマズ高崎  
ユナイテッド・シネマ前橋

【販売窓口】  
生協本部組織部、各事業所

【お問い合わせ】  
生協本部組織部 22-2300

©2017「家族はつらいよ2」製作委員会

### ようこそ新しい仲間 3月の新加入者

3月の新加入者は名義変更を含めて153人でした。(敬称略)

沼田東支部	松本トキ子	沼田中支部	鷲尾 禮子	沼田西支部	吉野 豊次	沼田南支部	下 明彦	沼田北支部	和田 元身	石田 信子	利根支部	青木 ナツ	金井 仁史	星野 知子	星野 真紀	後藤 貴子	永井 春彦	村田 春江	池田支部	峰川 克衛	薄根支部	河合 美幸	川田支部	美幸	
生方 実	小野 正純	小野 とし子	小野 やの	米山 勝敏	佐藤 弘幸	新井 光世	新井 邦男	新井 とも江	新井 とも江	横井 晴子	横井 晴子	横井 晴子	横井 晴子	横井 晴子	横井 晴子	横井 晴子	横井 晴子	横井 晴子	横井 晴子	横井 晴子	横井 晴子	横井 晴子	横井 晴子	横井 晴子	横井 晴子
須川支部	山田 桃華	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子	原 恵子

2017.5月号 医療相談室

近視について  
スマホの長時間使用に注意

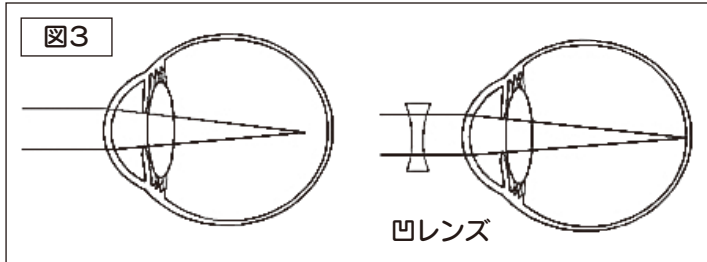
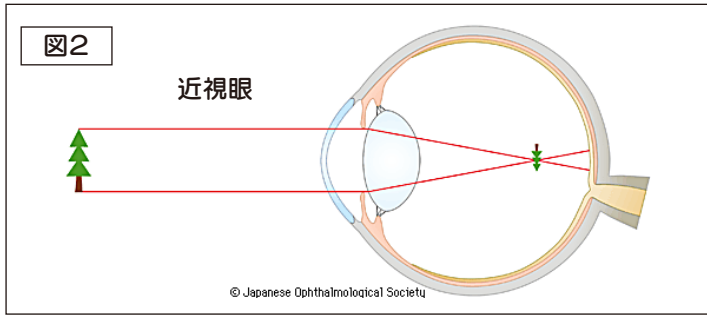
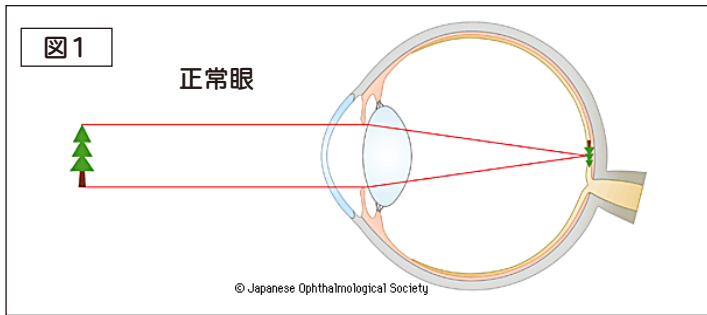


利根中央病院 眼科医長 高橋 宙

この時期になると学校の健診で視力低下を指摘され、当科に受診されるお子さんが多くなりま... 近視は裸眼では遠くの対象物がぼやけてしまうという症状をきたしますが、眼鏡やコンタクトレンズで矯正が可能ですので近視そのものは病気ではなく、生活に大きな支障を及ぼすことはありません。しかしながらお子さんの近視の進行を心配する声は少なくありません。

近視とは

目は小型カメラに似ており、細かな光学的なパーツで構成されています。前方にある角膜と水晶体はレンズにあたり、後方にある光を感じる神経の膜である網膜に焦点を合わせることで、ものが見える仕組みになっています。



〈図1~3〉 日本眼科学会 <http://www.nichigan.or.jp/public/disease.jsp> より

らに水晶体の周りには小さな筋肉がついており、水晶体の厚みを変えることで焦点調節を行います。この働きを調節力といいます。調節力を働かせない状態で、遠方から来た光(平行光線)が網膜にぴったり焦点を結び目を正視眼といえます(図1)。正視眼では調節力を

近視の原因

眼球の前後方向の長さ(眼軸長といいます)が長いほど

近視が進行しすぎると

網膜は後方に来ることになるので近視は強くなります。親が近視の場合は、眼球も似た形になるので子ども近視になる傾向があります。近視の遺伝する確率は9割近いとの報告があります。また、近くのものを見続けようと、調節力を長時間働かせると眼軸が延長するということもわかっています。

近視の進行予防のために

遺伝による部分は対処のしようがありませんが、日ごろの目の使い方の改善によって進行を抑えられる可能性があります。近視の人は普段遠方にピントが合うような度の眼鏡やコンタクトを使用していると思いますが、近くを見ると思います。近くを見るときは焦点が網膜の後方に来ることになるので、調節力を働かせて網膜に焦点を合わせていることとなります(ちなみにこの調節力が低下した状態を老眼と呼んでいます)。老眼になる前の若いうちは、遠くを見るための眼鏡をしたままでもかなり近くのものにもピントが合えることができますが、スマートフォンや携帯ゲームを長時間使用などしていると、

利根中央病院 4B病棟 職場紹介

~安心して退院するために(地域包括ケア病棟)~

当科は、急性期の治療が終わった患者様が自宅または施設へ退院されるまでの期間、生活リハビリや利用介護サービスの調整などを行い、安心した生活が送れるよう退院支援を行なう病棟です。医師・看護師・看護助手・医療相談員・理学療法士・薬剤師・事務員ら多職種34名が協力して患者様と関わり、退院の準備をさせて頂いています。

今までは急性期の治療が終わると直ぐ退院を勧めていました。体力に自信がなかった患者様も多かったと思います。地域包括ケア病棟となつてから、「こんなに動けるようになって本当に良かった」と満面の笑顔で退院されていく方を何人も見送ることが出来、スタッフ一同心から充実した毎日を送っています。患者様が安心して療養できること、職員が働きやすい病棟になることを目指して日々奮闘しています。



それだけ調節力を働かせ続けていることになり近視進行の原因となります。近くを見るときに眼鏡やコンタクトを外せば、調節せずに済むので問題ありません。しかし現実にはそんな面倒なことはなかなか実践できません。時間を制限する、なるべく離して見るといったことが重要です。当科では近視の進行抑制の効果があると考えられる眼鏡を紹介しています。その眼鏡のレンズは上側が遠くを見るための度、下側は弱い度になっているので近くを見るときに強い調節力を働かせる必要がなくなります(老眼のかたが使う遠近両用眼鏡と同じ原理です)。

他にも効果が証明されているものに、低濃度アトロピン点眼やオルソケラトロジー(就寝中にコンタクトレンズを装着することで角膜の形状を矯正し近視を軽減する治療法)といった治療法があります。近視でお悩みであれば一度眼科にご相談ください。

なかまの作品

俳句

- 水ぬるむ山脈はるかみぞれふる 沼田市西原新町 坂上 光子
産声や春愁の夜をつき破る 沼田市桜町 名胡桃董光
幹老いてなほ紅梅の艶めけり 沼田市柳町 津久井富子
少子化を悔やみて見つむ蚪蚪の国 沼田市高橋町 永井 永陽
枝振りの武骨さ庇ふ桃の花 沼田市高橋町 生方 辺秋
門深く灯りともれる花の寺 沼田市栄町 戸丸 雅代
向かふ岸落人の里春の川 沼田市横塚町 宮田 君子
春耕や憩ふ間も鋏杖に 沼田市高橋町 阿部 邦亮
花満ちて刻千金に杯上げる 沼田市新町 須藤 薫
春耕の整ふ畑や風遊ぶ 沼田市祝町 平井登志絵
甲高き声出し笑う入学児 沼市下沼田町 丸岡 勇吉
初蝶や風とたわむれもつれ舞ふ 沼田市祝町 阿部 まつ
春風や後押す妻の車いす みなかみ町後 番場 正夫

短歌

- 鶯の声聞きながら出勤の滝坂の小径休みつ上 沼田市清水町 堀 越 京子
白井宿友と訪れし散策に桜あざやか我を忘れて 沼田市清水町 木 暮 はる枝
咲き誇る桜並木によいしれて命のせんたく歌友 沼田市高橋町 森 田 妙子
どしゃ降りの雨に鳴きたる初蛙小さき声にとぎ みなかみ町東峰 河 合 なみ江
れて聞こゆ 雑草と呼びて引き抜く草々のみな命をつなぐ花 沼和村生越 林 恭子
をつけたり 花魁の道中飾る晴れの日に桜咲きつつ雪積もる朝 昭和村川額 藤 井 君枝
九十九を迎へし父の会ふごと足のおとろへ悲 片品村幡谷 桑 原 系み子
しく思ふ

川柳

- 水入らずの旅でストレス溶けてゆく 沼市薄根町 加瀬田フサエ
東電はバイ菌四方に撒きちらし 沼市堀郷町 今井 栄一
森友に日本の恥部が詰まってる みなかみ町倉 藤田 俊彦

3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	糖尿病について	
	上原町 7-1	中村 慎二	3	糖尿病について	
	上原町 6-2	村田 定蔵	3	糖尿病について	
	材木町 11-3	小林 永久子	6	冷え症の話	
	西原新町 11-1	得能 淑子	4	花粉症について	
	材木町 1	小野 のぶ	4	関節の痛みについて	
	材木町 2	大谷 好子	3	関節の痛みについて	
	健康班	清水 武子	3	筋トレ・体操・365歩のマーチ	
	健康班	染谷 はるい	4	筋トレ・体操・365歩のマーチ	
沼田南	鍛冶町 10	馬場 半次郎	4	糖尿病について	
沼田北	いこい句会	永井 達郎	4	俳句会	
池田	岡谷 西部1	牧野 和恵	6	年間計画づくり	
利根北	平川合同	井上 裕次	36	グラウンド・ゴルフ班会(7回)	
	大原合同	金子 好男	55	健康体操 (10回)	
	穴原 1-2	中澤 貞祇	10	骨盤底筋体操	
	老神合同	金子 武	14	人間ドック・特養の話	
	老神合同	金子 武	5	グラウンド・ゴルフ班会	
利根南	お気楽会(二本松)	佐々木 明美	4	ぬり絵	
		佐々木 美恵子	3	ぬり絵	
片品	菅沼 1	星野 完夫	3	脳いきいき体操	
	菅沼 2	星野 時夫	3	脳いきいき体操	
川場	中野合同	宮田 正子	4	早口言葉で脳トレ	
	生品合同	榎瀬 トヨ子	11	心臓病について	
利南	上久屋馬場	織田 澤はま子	4	骨粗しょう症について	
	上沼須合同	林 マツ	6	血管の話・きよしのズンドコ体操	
白沢	尾合合同	角田 梅子	8	きよしのズンドコ体操	
	川額 入原上1	板橋 きみ枝	5	筋トレ・唄・体操	
	川額 入原上2	高橋 マキ	5	筋トレ・唄・体操	
	川額 入原中2	堤 栄子	4	筋トレ・唄・体操	
	川額 入原下1	堀沢 雅子	4	筋トレ・唄・体操	
	川額 入原下2	堤 モリ	4	筋トレ・唄・体操	
	沼田西	清水町合同	戸部 カツ	4	お口の健康・笑いヨガ
		清水町合同	渡辺 春子	4	お口の健康・笑いヨガ
榛名町合同		金子 京子	4	お口の健康・笑いヨガ	
榛名町合同		加藤 岩男	4	お口の健康・笑いヨガ	
薄根	薄根町合同	生方 勢津子	3	お口の健康・笑いヨガ	
	薄根町合同	木内 美代子	4	お口の健康・笑いヨガ	
	井土上町合同1	久枝 允	4	大腸がんチェック	
	井土上町合同2	望月 あさ子	3	大腸がんチェック	
川田	井土上町合同3	野村 利治	3	大腸がんチェック	
	恩田合同	穂苺 勝代	11	体組成・骨密度チェック	
	みんなで健康班会	岡野 行男	3	白内障について	
	みんなで健康班会	岡野 行男	3	歯の話	
	ひだまりの会	岡野 行男	73	健康マージャン広場(10回)	
月夜野東	ひだまりの会	岡野 行男	101	カラオケサロンひだまり(9回)	
	下川町宮塚合同	深津 文子	3	大腸がんについて	
	政所合同	中村 秀夫	6	おひな様づくり	
	政所合同	江口 健己	6	おひな様づくり	
	真庭合同	真庭 利治	6	おひな様づくり	
	後園上・下入合同	渋谷 典子	6	肝臓の働き	
	下牧 原の中	山田 八重子	8	調理班会・減塩の話	
	さわかや班	都丸 富子	7	健康促進・笑いヨガ・合唱	
月夜野西	虹の会	木村 かよ子	19	絵手紙教室(2回)	
	つきまのいきいきサロン	広橋 絹代	10	筋トレ・脳トレ・歌	
	月夜野町組合	長濱 水郎	5	飛蚊症について	
	月夜野町組合	林 友好	5	飛蚊症について	
水	月夜野 橋上合同	石田 千恵子	4	減塩の話・セラバンド体操	
	月夜野 橋下合同	岡田 完二	3	減塩の話・セラバンド体操	
須川	藤剛・藤剛合同1	中村 茂子	5	年間計画づくり	
	藤剛・藤剛合同2	朝倉 薫	5	年間計画づくり	
職城・他	須川 十二河原	富沢 カツエ	4	年間計画づくり	
	福寿草	岡嶋 禎子	26	ラジオ体操・脳いきいき体操(4回)	
病棟・他	ふれあいの輪	西島 みどり	16	花粉症について	
総計	100班		622人		



おらがまちの 班会あれこれ

沼田東 材木町11-3班



AEDの使い方/アカンベチェック
お家でAEDの使い方を実践。「難しいけど、実際に経験するのとしらないのでは違う」という感想もあがりました!

沼田東 上原合同班



すこしお運動/尿チェック
尿中塩分チェックの結果はバッチリ!「野菜を多くしている」「みそ汁は1日1回にしている」との声も。

片品 菅沼班



認知症予防の話、予防体操
認知症に早く気付くポイントや、治療方針について勉強しました。お家で簡単にできる予防体操もやったよ!

月夜野西 橋下・橋上合同班



歯の話・笑いヨガ
お菓子をつかったゲームなどを通して、お口の健康について楽しく学びました。笑いヨガも元気に行えました!

薄根 硯田・白岩合同班



簡単な体操/骨密度チェック
北国の春や、きよしのズンドコ節に合わせて楽しく体操!「結構良い運動になるね～」と最後まで笑顔で頑張りました。

須川 須川合同班



セラバンド体操/体組成チェック
無理なく筋力を鍛えることができるセラバンド体操。みんなでDVDをみながら楽しく実施しました。

3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

5月まちかど健康チェック開催予定

支部名	日時	会場
沼田南	13日 10:00~12:00	サンモール 鍛冶町店
高山	26日 17:00~19:00	高山温泉 ふれあいプラザ

**健診・人間ドック 組合員送迎**

利根保健生協では、健診・人間ドックを受ける方の組合員送迎を行っています。予約がとれましたら、1週間前までにご連絡ください。

●送迎の問い合わせ・申し込み  
利根中央病院「通院支援係」  
☎22-5050

●片品診療所 ☎58-3910

※「班で3人以上」集まって健診班会を開きましょう!

班会のご相談は生協本部組織部 ☎22-23000

**送迎あり**

2017年度 特定健診のお知らせ

沼田市・みなかみ町・片品村の国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入する40歳以上の皆様へ。生活習慣病予防に特定健診を受けましょう!

<期間> 6月1日~10月31日

<予約制>

- ◆利根中央病院・健診センター ☎22-4321 月~土曜日(金・土曜日は午前中のみ)
- ◆とね診療所 ☎24-1202
- ◆片品診療所 ☎58-3910

病院からの回答

病棟にてトイレの自動照明の設定時間を把握していませんでした。ご迷惑をおかけして申し訳ありません。設定時間を延長しましたのでよろしくお願ひします。

みんなの声

「虹の箱」投書より
婦人科の手術で10日程お世話になりました。看護師の皆さまがとても対応が良く、10日間無事に過ごすことが出来ました。一つ、病棟のトイレが長い時間入っていると真っ暗になってしまうので何とかありませんか?



沼田市屋形原町 生方杏璃ちゃん(3歳) 琉偉くん(1歳) 2人ですくすく育ててね♡

みなかみ町布施 今井希風ちゃん(4歳) 望緒ちゃん(3歳) やんちゃ大好き仲よし姉妹



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