

利根保健生協 2022年3月現勢

生協組合員.....29,229人
出資金額.....1,650,374,000円
平均出資金額.....56,464円
理事33名 監事4名 総代204名 班長1,510名
*3月の新規加入組合員数は、91人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸 編集 「利根の保健」編集委員会
発行部数 21,600 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
利根中央診療所 沼田市西原新町 ☎(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
サニーホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223



写真撮影のためマスクははずしていません

地域の方々や患者様の支えになれるよう日々精進してまいります!

新しい力で地域に貢献
62人の新入職員

4月1日(金)「利根保健生協辞令交付式」が開催され、62人の職員が新しく入職しました。交付式に引き続き2日間の研修は、社会人としての規律や、医療・介護・福祉に携わる者としての心構え、当生協の概要と医療福祉生協を理解することを目的に実施されました。

辞令交付式

医師や研修医17人、看護師など看護系職員14人、薬剤師や理学療法士など技術系職員23人、事務系職員6人、介護福祉士など介護系職員2人と幅広い資格から総勢62人が入職しました。

新入職員研修

中途採用者も含め68人が参加した研修は、感染予防も考慮して講義形式を中心に実施されました。最初に全員が、プロフィール用紙を使って、その職業に就いた理由など自己紹介。講義では、「利根保健生協の歴史」、「組合員活動の紹介」、「院内感染」、「医療安全について」や、「個人情報保護法・コンピュータシステムセキュリティ」、「就業規則」などでした。また、先輩職員からの「社会人、医療介護・福祉に携わる者としての接遇マナー」の講義では、皆さんうなずきながら納得している様子でした。

第46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46回通常総代会を以下の通り行います。
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 2022年 6月18日(土) 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 大塚隆幸

新総代紹介 (支部別 50音順)

任期: 2022.4.1 ~ 2024.3.31

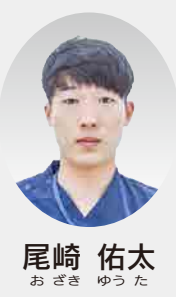
- List of new representatives by branch: 沼田東支部13, 沼田西支部8, 沼田中支部6, 沼田南支部6, 沼田北支部13, 白沢支部9, 川田支部7, 月夜野東支部14, 月夜野西支部12, 昭和中支部8, 昭和東支部8, 須川支部6, 新巻支部8, 利根南支部5, 利根北支部8, 水上市支部13, 赤城支部1, 吾妻支部1, 宮内政己

あぜ道

新聞やテレビの報道関係に目を向けると児童虐待に対するのニュースが後を絶たず、心を痛める機会が多い。全国の児童虐待に対する相談件数は令和2年度で20万5029件あり過去最多を記録しているという。群馬県でも平成22年から統計を取っているようだが、ここ2年で急激な増加傾向をみせており当初の3倍とこちらも過去最多となっている。児童虐待の件数が過去最多となったことについては「新型コロナウイルスの感染拡大の影響で保護者のストレスが蓄積し、虐待のリスクが高まった」と専門家は分析しているが、多くの場合はひとつのことが原因ではなく、様々な要因が重なったときに関係が不安定になり虐待が引き起こされるという。虐待の要因のひとつに「親の要因」があり、大半の親はひとりでの苦しみ、悩み続けたその結果が子どもへの虐待となつて現れている。親を責めるのではなく周囲で支え手を差し伸べるしくみづくりが必要ではないだろうか。利根保健生協は委員会の企画で昨年末に子育て世代の保護者に対して「子育て応援アンケート」を行つており、何らかの理由で悩んでいる方が7割以上も存在するという結果を得た。そこで、多くの悩みに対する対策のひとつとして、要望が多かったテーマについて生協の専門職員を講師に小グループでの座談会を企画している。生協として少しでも子育て世代の力になれれば、そしてそれが地域で子どもを見守れる環境にながればと考える。(常務理事・山田)

研修医自己紹介

利根中央病院



尾崎 佑太
おさき ゆうた

沼田市出身
群馬大学卒

地元で貢献したいと思い、利根中央病院での研修を志願しました。17年間野球をやっていたので、体力と根性には自信があります。未熟者ですが、皆様のお役に立てるように精一杯がんばります。



野中 滉久
のなか ひろひさ

富岡市出身
群馬大学卒

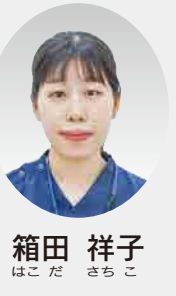
利根沼田地域には、子供の頃にスキーや温泉によく訪れていました。まだまだ未熟ではありますが、研修で多くのことを学ばせていただき、地域の皆様のお力になれるようがんばります。



菊島 旭
きくしま あさひ

甘楽町出身
群馬大学卒

研修を機に利根・沼田地域へ引っ越してきました。実家に似た、山、山、そして山！の景色は、私にとって大好きで安心感を与えてくれる存在です。この地域で一生懸命輝く医師でありたいです。



箱田 祥子
はこだ さちこ

高崎市出身
群馬大学卒

群馬民医連の奨学生活動として、利根保健生協でお世話になったことも多く、この地域で働かせていただけて光栄に思っております。皆様の健康を支えられるよう日々精進してまいります。



佐藤 聖佳
さとう せい か

東吾妻町出身
群馬大学卒

自然の中で体を動かすこ



森 湧也
もり ゆうや

長野原町出身
群馬大学卒

利根沼田地域においてはスキーでかたしな高原へ、吹

とが大好きです。自然豊かな利根沼田地域には親しみを感じております。皆様のお力になれるよう精進いたします。

病院看護部 新人研修 利用委員がお手伝い



組合員さん相手に聞き取りの練習

看護部では、看護師16人・救急救命士1人の合計17人を迎える新年度がスタートしました。新型コロナウイルス感染により、医療を学ぶ学生が患

奏楽演奏で川場村へよく訪れていました。自然が大好きなので医学的なことだけではなく、この地域の自然や生活についても学び、精進してまいります。

利根歯科診療所



稲月 優世
いなづま ゆうせい

新潟県出身
新潟大学卒

4月から1年間利根歯科診療所でお世話になりました。群馬県には有名な温泉地がたくさんあり、よく旅行に来ていました。まだまだ未熟者ですが、地域の皆様の健康に貢献できるように日々精進したいと思えます。

耳鼻咽喉科のご案内

4月より金曜午前の耳鼻咽喉科外来の診療を再開しました。
午前中のみ診療で、受付時間は8時40分～11時30分までとなります。



診療日

	月	火	水	木	金	土
午前	一般	一般	一般	一般	一般	一般
午後						

第7回 SDGsと協同組合 「自分ごととしてとくもう」



目標10 人や国の不平等をなくそう

国内および国家間の不平等を是正する

目標11 住み続けられるまちづくりを

都市と人間の居住地を包摂的・安全・レジリエント(しなやか・強靱)かつ持続可能にする

世界人口は約78億人。そのうちの最も裕福な約2100万人が持つ資産は、所得の低い約46億人が持つ資産を上回るといわれています。
それぞれの国の中でも、ほんの一握りの人たちに富が集中し、貧しい人はより貧しくなり、所得の不平等は拡大しています。
日本でも非正規雇用者・障がい者などにとっては生きにくさを感じています。年齢や性別・障がい・人種・民族・宗教などによって生じる不平等をなくし、みんなが活躍できる社会をめざすことが目標です。

現在、世界人口の半数以上の人々が都市部で暮らし、これからも増え続け2030年には都市住民が全人口の60%まで増える予測されています。
都市では人口が集中すること

特養とね虹の里 女性メインのビューティー教室



長く続くコロナ禍の中、とね虹の里では入居者様様が何か心が弾むようなイベントが出来ないかと考え、第一弾として美容に興味のある入居者様を対象にビューティー教室を開催しました。フェイスパック、顔剃り、マニキュアなどを準備し、ふだん行っていない整容・美容を職員と一対一で会話をしながらゆっくり出来たことで、最初は「いいよ」と断っていた人も「マニキュア、全色塗っちゃおう」と笑顔で楽しんで頂けました。今回は女性がメインのイベント

～老健とね お花見～ 残雪と桜を満喫



通所リハビリでは4月11日(16日)を「お花見週間」とし、老健とね3階屋上にてお花見を実施しました。

コロナ禍のため昨年まではベランダからのお花見でしたが、今年は屋上にて少人数ずつで行いました。十王公園の桜の開花が予定した日程より1週間ずれてしまいましたが、11日の週は天気にも恵まれ、武尊山の残雪を背景に咲く満開の桜に「雪と桜だもんね、贅沢だね」「上か

で、住宅不足・設備の老朽化・地方と都市での貧富の格差がより大きくなる。治安が悪くなり犯罪の増加なども考えられます。地方では若者が減り高齢化あがりに過疎化がすすみ空き家が増えています。
「消滅可能性都市」という言葉を知っていますか。将来、消滅する可能性がある自治体のことです。2010年から2040年にかけて、20～39歳の若年女性人口が5割以下に減少する市区町村」といわれています。

2022.5月号
医療相談室

あなたの腎臓は大丈夫ですか？

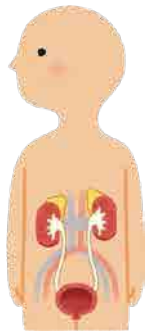
あなたの腎臓を守るためにできることがあります。その術を知っておきましょう。

慢性腎臓病とは

慢性腎臓病 (CKD: Chronic Kidney Disease) という病名をご存知でしょうか？ 慢性腎臓病とは、その名の通り、原因にかかわらず3ヶ月以上続く腎機能低下をきたす全ての腎臓病のことをいい、慢性腎不全とほぼ同義になります。現在日本には慢性腎臓病の患者は1300万人以上いると推計されています (図1)。

腎臓の働き

腎臓とはどんな働きをする臓器でしょうか？ 腎臓には複数の役割が備わっています。一番の大きな役割としては尿を産生することです。では、尿は何故つくられるのでしょうか？ 尿がつくられる意味としては、①体から出た老廃物を外に出すこと、そして②体に要らなくなった余分な水分を



慢性腎臓病は、この尿をつくるという役割が果たせなくなるため、老廃物や余分な水分が体に貯まってしまふことで、体のだるさや食欲不振、むくみや息切れなどといった症状を呈します。しかし、腎臓は肝臓と同様に沈黙の臓器ですので、こういった症状は慢性腎臓病がかなり進行しない限り現れません。慢性腎臓病の初期は全くの無症状になります。もともと健康

症状と治療について

慢性腎臓病は、この尿をつくるという役割が果たせなくなるため、老廃物や余分な水分が体に貯まってしまふことで、体のだるさや食欲不振、むくみや息切れなどといった症状を呈します。しかし、腎臓は肝臓と同様に沈黙の臓器ですので、こういった症状は慢性腎臓病がかなり進行しない限り現れません。慢性腎臓病の初期は全くの無症状になります。もともと健康

慢性腎臓病にならないために

慢性腎臓病に対してできることといえば、①できる限り早くに発見すること (早期診断)、②それ以上に進行させないこと (進行抑制)、になります。早期診断のためには、前述の通り、慢性腎臓病の初期では症状は現れないため、年1回の健康診断を受けることが最適な方法となります。そして、健康診断で尿検査異常 (尿蛋白・尿潜血) や腎機能低下 (血清クレアチニン値の上昇、高血圧、高血糖などを指摘されたら、それを放置せずに必ずかかりつけ

【参考】
日本慢性腎臓病対策協議会
<http://j-ekd.jp/ekd/index.html>
・知ろう。ふせごう。慢性腎臓病 (CKD)
<http://www.kyowa-kirin.co.jp/ekd/>

支部活動紹介

利根南支部

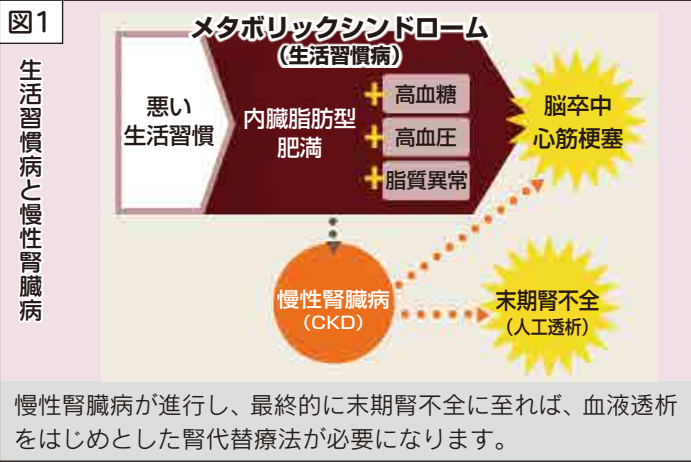


支部の組合員数は402人 (2022年3月現在) です。支部役員は、理事、総代、運営委員含め8人で活動しています。23支部の中で組合員数が一番少ない支部ですが、地域の範囲はとて広く組合員さんとの交流が難しい状況です。そんな中でも地元の歴史を知ろうと「足尾銅山を支えた根利山」企画展見学を行いました。秋には根利方面へ紅葉狩りで散策し、「林業機械化センター」の『機関車』と『展示棟』の見学と説明を聞くことができました。

班会活動では二本松での「お気楽会」が定期的集まって開催しています。

これからも支部と地域組合員さんとのつながりがつくられるよう活動をしていきたいと思ひます。

※写真は都合により運営委員会5人のみ。撮影のためマスクを外しています。



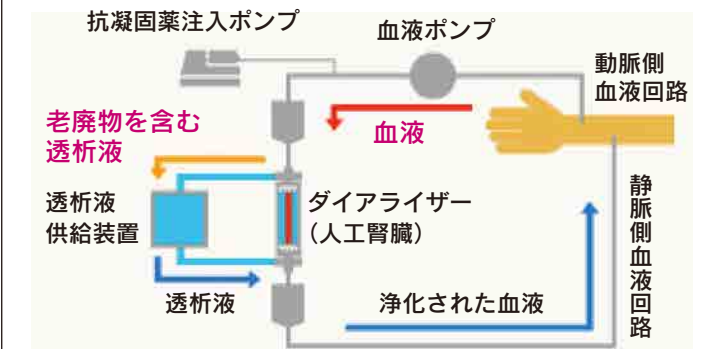
慢性腎臓病が進行し、最終的に末期腎不全に至れば、血液透析をはじめとした腎代替療法が必要になります。

地域医療・介護の懇談会 介護は突然やってくる

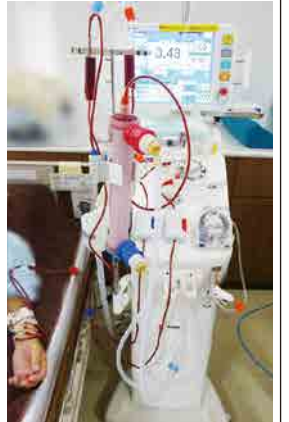


参加費 無料
日時 5月21日 14:00~16:00
場所 ホテル ベラヴィータ
演者 とね訪問看護ステーション 鳥海 清美
訪問看護認定看護師 高橋 智憲
利根保健生活協同組合 専務補佐・介護部長
日頃介護で悩んでいる方 今後が心配という方に!!
申込先/期限:5月13日 先着150名
利根保健生活協同組合 ☎ 22-2300
生協くらしサポートセンター

図2 血液透析の模式図



週に3回、1回4~5時間かけて、身体の外に血液を取り出し、血液中の老廃物や余分な水分を取り除いたあと、再び体内に戻す、という治療が一生かけて必要になります。



透析中の様子 (2022年3月現在 72人が治療中)



感染対策をしながら組合員活動



まちかど健康チェック

昭和中・南支部



昭和の湯で新しい役員さんも参加し、血圧、体組成測定を延べ50人の方々に、久しぶりに健康チェックを行うことができました。

サークル活動

沼田北支部「秋桜会」



3カ月ぶりに全員そろっての活動となりました。ふくろう体操やCDの曲が流れると体が自然と動き出しました。

班会

昭和東支部貝野瀬



4色あしぶみラダーをはじめてやってみました。皆さん悩みながらも、楽しそうに頭をつかっていました。「月一回ぐらいのペースで何かやりたい」と会話がはずみました。

感染予防をして息を吹き込んでいます!



班会やサークルでご活用ください

班会で呼気力を測定

昭和中支部入原

長いマスク生活になっています。健康づくりとして、班会を開催してみたいかでしょうか?

タスクルの測定値を目安に吹き戻して練習をつづけると呼気力が鍛えられます。



簡易型呼気圧測定器【タスクル】

オーラルフレイル予防に、お口まわりの筋力や吹く力を鍛えるのは大変有効とされています!

すでに吹き戻して健康づくりをされている方や今から始めたい方にも、今の呼気力が簡単に計測できる機器を生協くらしサポートセンターでも準備しました!

問い合わせ先: ☎22-2300

利根中央病院

電話予約センター 開始時間変更のお知らせ

5月31日まで

平日 8:30~13:00
14:00~16:00

土曜日 8:30~12:30

6月1日より 開始時間が9:00~に変更となります。

平日 9:00~13:00
14:00~16:00

土曜日 9:00~12:30

※ 日曜祝日はお休み

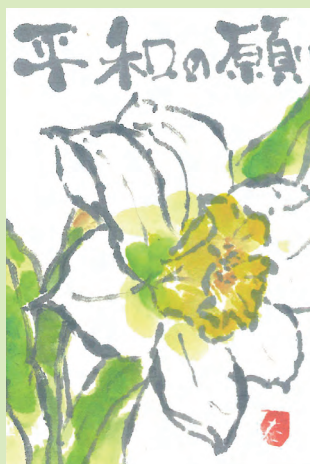
医療福祉生協連2022年WH05.31 世界禁煙デーポスターコンクール

佳作

月夜野中学校

3年生

林那津さん



絵手紙 沼田市佐山町 田村 武子

なかまの作品



絵手紙 沼田市横塚町 船越 久美子

利根保健生活協同組合

雨天決行

生協

ハート市

日時 5月14日・28日(土)
10時~12時

会場 生協本部 南側
(東原新町)

おいしい地元の野菜が安い! 出品者大募集
出店料無料

利根保健生活協同組合
生協くらしサポートセンター
☎ 0278-22-2300

作品募集

〒三三七八-〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一
利根保健生活協「なかまの作品係」
メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp

今月は39件のご応募ありがとうございました。紙面スペースと当季雑誌に沿って掲載させていただきます。なお、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。また、絵手紙や写真、手作り作品など分野にこだわらず作品を募集しています。

お詫び 4月号投稿者の吉永克喜様のご住所が鍛冶町でしたが、正しくは馬喰町でした。訂正いたします。

オミクロン見分けにくい花粉症 沼田市薄根町 大竹 美鶴
花びらと午後のせいとく露天風呂 沼田市柳町 津久井富子
インフルエンザ並みに格下げ新ゴナ みなみ町石倉 藤田 俊彦

川柳

我一人除雪雪山登りたり見上げる みなみ町鹿野 武田 正
無差別の弾が飛び交うニュース見て みなみ町鹿野 番場 正夫
人の命はかくも軽けり

満開の御殿桜の華麗さや城なき跡も 沼田市薄根町 塩野 國造
めぐり来る春 沼田市堀野町 今井 栄一
ロシヤ軍の侵攻悲し廢墟街民間人の 沼田市堀野町 今井 栄一
遺体転がる

短歌

エプロンの似合ふ母です蓬摘み 沼市高橋町 角田 千里
ほろよひの下駄の響きや朧月 沼市高橋町 白井孝四郎
城址園花満開で孔雀鳴く 沼田市柳町 川端 翠峰
青信号蝶舞ひわたる後につく 沼田市沼田町 角田ひろ子
老い捨て々目指す源流春の夢 沼田市栄町 須藤 薫
老木の桜の幹にふむむ花 沼田市栄町 貝瀬 久代
芽柳の裾ひくやうに水の上 沼田市栄町 戸丸 雅代
岳の雪残す動物今年は何か みなみ町湯原 石田みよ子

俳句