



病理室で臓器の観察



手術室での縫合体験



採血キットを使用した採血体験



薬剤室で調剤の説明

高校生医師体験 ——体験して知れたこと

8月5日、高校生医師体験2022夏を開催し、沼田・高崎・樹徳・太田女子から8人が参加しました。半日という短い時間の中で、医師・多職種との協力です。手術室・病理室・薬剤室の見学、研修医による採血レクチャーなど医師の業務だけではなく様々な職種の働き方を見学・体験することができました。

参加した高校生からは「病院はいろいろな職業の人々の活躍によって成り立っていることが学べた」「体験しなければ知ることができないことを多く知れた」など満足度の高い医師体験となったようです。

原水爆禁止世界大会に参加して

8月4日〜6日にかけて、3年ぶりの広島大会に、県内から10人(利根から組合員1人と職員2人)が参加し、書き綴られた平和への願いを届けてきました。ロシアが侵略戦争で核威嚇を繰り返す、日本は「核



群馬県参加者と(中央が林さん、右横が職員の尾上さん・横坂さん)

心に残りました。また、朝鮮などから強制連行された7万人の徴用工も被爆・爆死し、今も苦しんでいる人がいるとの訴えに、心が痛みました。(理事・平和社保委員 林 幸司)

「核抑止力」は、他国を侵略するための手段であり、1万3千発は全廃以外にはなく、軍事力強化ではなく、平和な世界はつくれません。枯葉剤被害映画の坂田監督(みなかみ町在住)が「一人ひとりは微力でも、集まれば大きな力になる」と発言したのが

自治体懇談 よりよいまちづくりのため

8月18・19日にかけて、群馬県社会保険推進協議会に加盟する団体からのべ56人が参加し、利根沼田および高山村の6市町村とよりよいまちづくりに向けて約1時間の懇談が行われました。

8月3日「事前学習会」として県社協事務局の町田茂さんを講師に説明を受け臨んだ当日は、各自治体に向けて事前にお願したアンケート結果をもとにすすみました。

懇談内容は、国民健康保険と介護保険、高齢者の交通対策と福祉サービス、聴覚購入助成、学校給食費の無料化と就学援助など幅広い世代に関わる内容の懇談となりました。

参加者からは、「国保税の減免を」「完全給食費無料になりませんか」「補聴器の購入に際しての助成」など多くの要望が出され、「必要な人に必要な援助が届く制度になってほしい」との声に、行政も親身になって耳を傾け、改善に向けて前進のあった懇談となりました。利根中央病院職員からは北毛地域のお産を守るためにぜひ支援をと要望がありました。

戦争反対をアピール 平和社保委員会・生協労組



今年も「平和のための戦争展」は新型コロナウイルス感染を考慮し中止となりましたが、8月7日、テラス沼田前で戦争反対のアピール行動を行いました。利根沼田平和を語る集い実行委員会の加盟団体から約30人が参加する「即時・完全・無条件の撤退」などの声を上げました。

「いい歯の日」作品コンクール

11月8日は「いい歯の日」です。組合員の皆さまと歯と口の健康について考える企画として本年も「いい歯の日」作品コンクールを実施します。歯みがきの大切さや、健康な歯による人生の楽しさ、家族愛が感じられる微笑ましい作品など、オリジナルティあふれる作品をお待ちしています。参加賞含め素敵な景品を用意していますので、奮ってご応募ください。

応募資格…組合員全世代
募集要項…作品のテーマは「歯や口に関すること」としますが、絵、彫刻、標語、川柳など内容は問いません。歯に関することを自由に表現してください。

応募締切日…10月中旬
応募・問い合わせ先
利根歯科診療所 組織委員会 いい歯の日コンクール係
〒378-0056 沼田市高橋場町2002-1 TEL 0278-24-9418

しかし、現在地球の土地は気候変動による劣化がすすんでおり、毎年470万ヘクタールも森林が消えています。また、知られていない650万種の陸上動植物のうち27%が絶滅の危惧に瀕しています。

陸の豊かさを守れなければ私たち人間の生活も脅かされることにつながるのです。

【私たちにできること】
・使い捨てをできるだけ減らす。
・紙の使用を減らす。

第10回 SDGsと協同組合 「自分ごととしてとくもう」

目標15 陸の豊かさを守ろう

陸上生態系の保護、回復および持続可能な利用の推進、森林の持続可能な管理、砂漠化への対処、土地劣化の防止および逆転、ならびに生物多様性損失の阻止を図る

陸上生態系は森林や草原・砂漠などからなり、地球の約30%を占めており私たちの生活に欠かせないものです。なぜなら、酸素や水を生み出し、地球の温暖化を抑えるなど生命を維持するための役割を森林が担っているからです。

しかし、現在地球の土地は気候変動による劣化がすすんでおり、毎年470万ヘクタールも森林が消えています。また、知られていない650万種の陸上動植物のうち27%が絶滅の危惧に瀕しています。

陸の豊かさを守れなければ私たち人間の生活も脅かされることにつながるのです。

【私たちにできること】
・使い捨てをできるだけ減らす。
・紙の使用を減らす。

生協 ハート市 出品者大募集 野菜が安い

販売予定 野菜(ニンジン、ほうれん草、小松菜、オクラ、さつまいも、なす、ピーマン、とうもろこし、りんご)、パン、蒸しとり、赤飯

日時 9月10日(土)・24日(土)
会場 とね虹の里 10時~11時

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

2022. 9月号
医療相談室

介護は突然やってくる



とね訪問看護ステーション
訪問看護認定看護師
鳥海 清美

自分自身も含めて、大切な家族が病気やケガ、認知症により、もし介護が必要な状態になったら…と考え、日々の生活はしていないと思います。年齢を重ねていき何となく介護について考えるも、まだ大丈夫だと考えるのは普通なことだと思います。しかし、介護は突然やってきます。

た、こうすれば良かったという後悔もあります。そうならないために、介護について家族と一緒に考えて貰えるきっかけになれば幸いです。

母の介護の経験から

私の母が入院し、検査の結果、医師から余命わずかと言われ、実際に看取りとなるまで、わずか4か月、あっという間でした。母は「できるだけ家で、最期は病院で」と選び、介護保険申請、ケアマネジャー選び、在宅サービスを整えました。私自身は認定看護師になるために通学中であり、いつも気持ちは焦って、パニック寸前でした。また、支援センターに相談し、申請

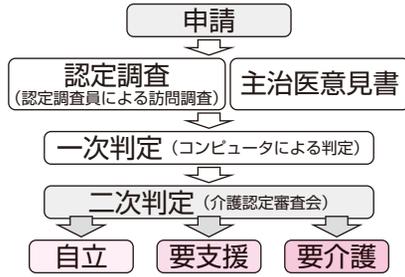
介護が始まるきっかけ

病気やケガによる入院、または認知症の症状の進行などが原因で、介護が始まる場合が多いです。

まずは相談、介護保険申請

市役所の窓口か地域包括支援センターに相談し、申請

《要介護認定の流れ》



介護の場所はどこ？在宅か、介護施設か？

施設には介護保険利用して入居できる公的介護施設と民間介護施設があります。公的介護施設は、介護施設特別養護老人ホーム(特養)、介護老人保健施設(老健)、介護療養型医療施設、介護医療院の4種類で、介護度により入所できない施設もあります。初期費用もなく、平均で月に9〜16万円です。

民間の介護施設は介護付き有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、グループホームがあり、グループホームは入所するのに認知症など条件があります。初期費用も必要で、月にかかる金額も平均15〜35万円のようなです。

これからの社会的背景を考えると、民間介護施設、公的介護施設共に増えないと考えられます。そのため在宅介護しつつショートステイなど組み合わせる「在宅時々(お泊り)介護施設」という介護が増えると思います。

主介護者はあくまでも家族のまとめ役で、ケアマネジャーや介護サービス利用者

との間で対応ができる家族の方です。その方がすべての介護を担うということではないです。

大切なのは介護される側の気持ち

介護が必要な状態になっても、一人ひとりを尊重して最後まで自分らしく生活できることが大切です。介護する側もされる側も初心者です。それゆえに介護する側の気持ちが大きくなりすぎ、介護される側の気持ちを考えず一方的に決めたりすることも多くあります。それはダメです。

家族会議のすすめ

介護状態になる前に話ができるのが一番ですが、なかなかできないのが現実です。夫婦間や家族間でも、知っているつもりでも意外と知らないことが多いです。親や配偶者が介護状態になったら？を考え、思いを聞き、希望する暮らし方、生き方、お金など一緒に考えて家族で共有していくことが大切です。コロナ禍でなかなか家族皆と会うことが少ないですが、そういう時期だからこそ、家族が揃った時に家族会議してみようか？

介護離職はしない

介護離職を良く耳にしますが、介護離職せずに介護休暇や介護サービスを上手に使っていくことが大切です。介護職としてしまうと、使える介護サービスが制限されてしまう可能性があります。介護が終わった後の自分自身の生活や生き方を考える事も大切です。

家族の形もさまざま

高齢夫婦のみ、未婚の子供世帯など小さな世帯が多く、介護の責任が一人の家族にのしかかる状況もあります。そのため大切な事は介護を頑張り過ぎない、一人で抱え込まない、周りを巻き込むこと、介護サービスを上手に使うことです。独居世帯は地域包括支援センターなど相談できる窓口を作ること、緊急通報サービスなど見守りサービスの活用することです。またお茶のみ友達など積極的に関わり合う機会を作ること大切です。

介護の時間の流れ

在宅で介護されている方の介護の時間や経過の目安ですが、これを見ると次に起こることの予測にもなります。(下表参照)

①「混乱期」突然始まる介護に戸惑う時期。両親(要介護者)の変化を受け入れられず、否定の感情が起ります。

②「負担期」両親(要介護者)のできないことが増え、本人も混乱してイライラし、家族も介護生活に先の見えない不安が大きくなる時期です。介護する側、介護される側共に疲労してきます。手すりやベッドなど必要な福祉用具を揃えていき、ショートステイ、デイサービスの利用などをケアマネジャーと相談し、介

護サービスを変更してもらおうが必要だと思えます。

③「安定期」介護度は高くなっており、介護に費やす時間が増え、介助も多く必要になる時期。自宅での介護が難しくなっている状況ならば施設など考える時期です。また介護する側、介護受ける側もお互い気持ちが落ち着き、様々な介護サービスを受け入れ、介護を人に任せられることができる時期でもあります。この時期になると介護する側もシフトステイなど上手に使うことができ、自分の時間が増えてきます。訪問看護が増え、この時期が長くと介護ができて嬉しいなど幸福感を得られる方が多いように感じます。この時期に看取り期に向けてどういう最期を送りたいか？最期はどうしたいか？病院か家か？など本人含め家族と確認して

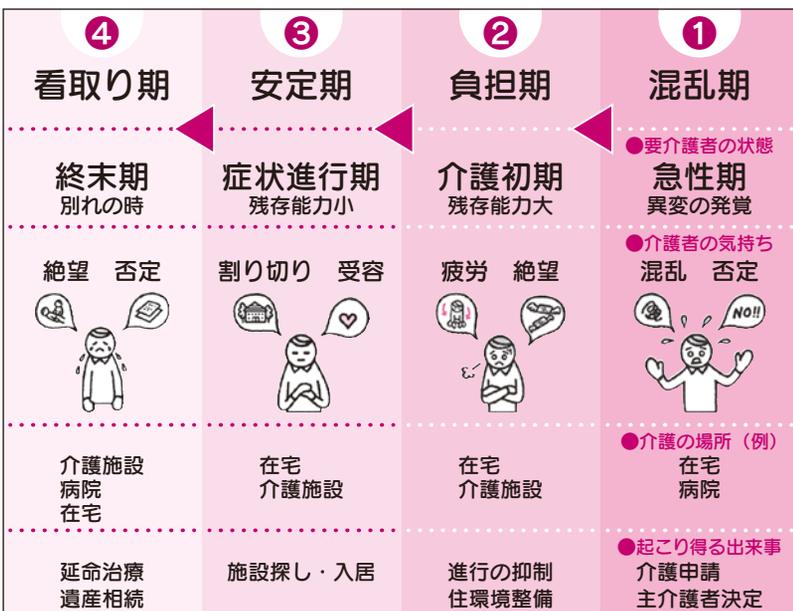
健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすることで、健康寿命を延ばすことになり、自分の健康づくりは自己責任という気持ちが大切です。

介護状態にならない努力も大切

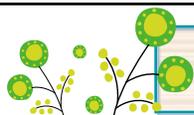
よく良いと思います。ゴールがあり、考えたくない時期は介護する側は現状を受け入れられず、否定や絶望感が起こる時期ですが、少しでも家族との時間を大切にす

る時期です。実際は後悔のない介護は難しいかもしれませんが、必要な場面もあります。大切なのは介護していた時の自分を否定しないことです。本当に頑張ったと思ってください。

介護状態にならない努力も大切



引用「ある日突然始まる後悔しないための介護ハンドブック」阿久津美栄子 2017



ブロック・支部・サークル 活動



ブロック企画

東部ブロック役員交流会



7/26、東部ブロック役員交流会を開催。12人参加し迦葉山でご祈禱していただき、玉原ラベンダーパークで散策し交流。

白沢支部

小学校へシトラスリボン贈呈



7/7、シトラスリボンプロジェクトに賛同し支部役員が300個作成、白沢小学校へ贈呈。校長先生、教頭先生と一緒に作成してみました。

片品支部

第2回鎌田ミニGG大会



7/20、片品村鎌田で第2回ミニGG大会を開催しました。21人の参加で日頃練習している仲間同士和気あいあいと行われました。

サークル活動 薄根支部

利根沼田菊花会



会員は現在21名になり、菊の生育巡回指導が行われました。コロナ禍ですが、沼田公園で10月末から第53回菊花大会を予定しています。

わがまち探検&クリーン大作戦

沼田北支部



柳町地域を、城堀川沿いと環状線沿いの2組に分かれ合流。草の茂みや川へのポイ捨てが多くみられました。

沼田東支部



支部長お手製の資料を参考に材木町のお寺巡り(4か所)をしながらゴミ拾いをしました。タバコの吸殻が目立ちました。

昭和南支部



昭和インターまでの道路沿いには、空き缶、ペットボトル、マルチの残骸、タバコの吸殻などあまりの多さにビックリ！途中にある忠霊塔を参拝しました。

白沢支部



白沢小学校までの両側道路、支所前道路、農道のゴミ拾いをしました。火の付いたタバコが落ちており「危ないよね」と、声がかけられました。

昭和東支部



連携職場から職員も参加、地元ボランティアの島田さんから小高神社について説明を受け、ゴミ拾いへ。道路のガードレールわき斜面には空き缶、ペットボトル、紙ゴミなどが散乱していました。

たんばらラベンダーハイキング

健康づくり委員会主催

3年目を迎えたコロナ禍。「だからこそ、健康づくり委員会としてできることは？」と考え、第7波の中でしたが8月8日、現地集合・解散で16人が参加しました。

参加者から「がんばって展望台まであがってきたよ」「リフトを使わず歩けた」の声。

距離をあけてラベンダーソフトクリームやラーメンに舌鼓をうつ方もみられました。秋には紅葉の諏訪峡散策を企画しています。



作品募集

今月は39件のご応募ありがとうございました。連続して同じ方の作品を掲載しないこととしていただきます。ご承知ください。
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。
〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一
メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp



芙蓉の花 沼田市横塚町 山口 富士子(夢の会)

川柳
晩酌は今日のご褒美明日の糧 沼田市薄根町 大竹 美鶴
夏祭り実施中止が聞き合う みなかみ町石倉 藤田 俊彦

短歌
道端に糞置き去りの飼い主に丸ごと 沼田市発知新田町 和田 ひとみ
娘・姪・弟妹らより送り物幸せかみしむ 昭和村藤下 倉 沢 さなへ
八十五歳
若くして逝きたる母を偲びつつ思ひを 昭和村入原 堤 あさ江
馳せて里の墓参す
老いの敵高温多湿続く日々負けてなるかと みなかみ町後閑 番 場 正 夫
励む体操

俳句
魚銜え狐行きける遅日かな 沼田市新町 須藤 薫
何時より仕事を増やす九月かな 沼田市鷹野町 吉永 克喜
白き幹百日紅咲く火葬場 沼田市柳町 柳瀬かりな
鉢に水朝夕やりて今朝の秋 沼田市茶町 戸丸 雅代
帰省子の夫婦茶碗も買ひ足して 沼田市横塚町 宮田 君子
熟間近かぶどう満色棚を下げ 川場村吉品 乗原あや子
七十路の夏は元気で友の畑 みなかみ町石 林 道子
あきあかね今期はすこし早な みなかみ町湯原 石田みよ子
風鈴の音色赤子は夢の中 みなかみ町津 林 明男

なかまの作品

