

利根保健生協 2022年7月現勢

生協組合員 ……29,379人  
 出資金額 ……1,651,145,000円  
 平均出資金額 ……56,202円

理事33人 監事4人 総代212人 班長1,501人  
 \*7月の新規加入組合員数は、52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 21,500 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



昨年度の地域訪問の様子



病院玄関で月間をアピール

## 地域訪問ガイドライン

- ①事前に「地域訪問の案内」を配布し、訪問先に主旨を伝えるとともに、訪問を受ける際のマスク着用をお願いします。
- ②コロナウイルス感染対策を徹底します。
  - 体調不良時の参加は見合わせ、参加者はマスクを着用します。
  - 事前事後の手洗いを徹底し、訪問中は携帯用アルコール消毒液を持参して活用します。
  - 1mのソーシャルディスタンスを確保し、訪問者数は組合員・職員の2人を基本に(最大3人まで)、訪問時間は10分以内とします。
- ③県の警戒レベルが「4」へ移行、または当地域で感染流行等があった場合は、地域訪問活動を中止することとします。

## 2022年度 生協強化月間 「スタート集会」

**日時** 9月10日(土) 13:00~15:00  
**会場** ホテル ベラヴィータ

**プログラム**

- 基調報告 「2022年度生協強化月間について」
- 講演 「医療福祉生協の2030年ビジョンと利根保健生協への期待」  
 日本医療福祉生協連 代表理事専務理事 片山 忍 氏
- 組合員報告 「月間の活動予定」

\*参加できる方は、各支部役員または生協くらしサポートセンターまで ☎0278-22-2300  
 \*感染防止対策を徹底して開催します。

## 組合員所在確認のご案内

当生協では、定期的に郵送による組合員の所在確認を実施しています。今年度は9~10月にかけて、中央ブロック(沼田東・沼田中・沼田南・沼田北支部)の全組合員を対象として行います。

以下の場合には手続きが必要となりますので、下記までご連絡をお願いいたします。

- ①氏名・住所の変更
- ②組合員資格の変更  
(お亡くなりになられた場合、定款地域から転居される場合)

利根保健生協 総務部  
 ☎0278-22-6060

物まのがもはの者れけ療感  
 語施、検変第数なな機  
 では策状討わ7増い  
 ないが況しての波加  
 (医療崩壊)もこ  
 (院長・関原)の

102お者3いた者た1てしては  
 人回り数回いた数はカはは4  
 種以目、ははは2月間。回  
 下接新15また4回。2  
 接種に%ま00の目。0  
 否あは200の接。0  
 行回に420ワける1年7  
 目下はは回回人ク1年7  
 目低はは回回人ク1年7  
 目下はは回回人ク1年7

**あぜ道**  
 新型コロナウイルス  
 蔓延が止  
 まらない  
 利根中央  
 病院では  
 なく、近  
 隣の医療  
 機関にお  
 ける感染  
 者が増え  
 ています  
 ため、病  
 棟内での  
 感染を防  
 ぐことが  
 重要とな  
 っています  
 ため、ク  
 ラーの目  
 標として  
 います。





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)

の傘」に依存し核兵器禁止条約に参加せず、軍事費倍増が叫ばれる中で大会で「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)

## 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、群馬県社会保障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」として県社保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関係、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



「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。

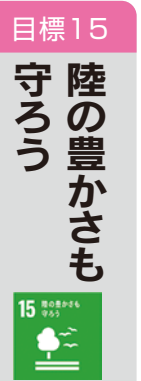
しかし、現在地球の土地は気候変動による劣化がすすんでおり、毎年470万ヘクタールも森林が消えています。また、知られている650万種の陸上動植物のうち27%が絶滅の危惧に瀕しています。

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。

## 第10回 SDGsと協同組合 「自分ごととしてとくもう」

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。

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



**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

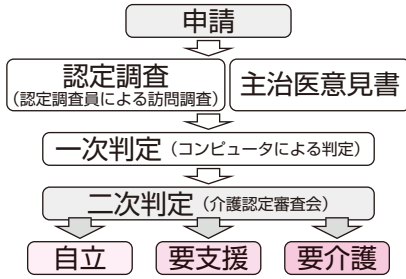
## 介護が始まるきっかけ

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。

## 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。

## 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)

## 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く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。

## 主介護者を決める

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が増えると思います。

## 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。

## 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く使うことです。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。

## 「混乱期」突然始まる介護

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)

## 「安定期」介護度は高くなる

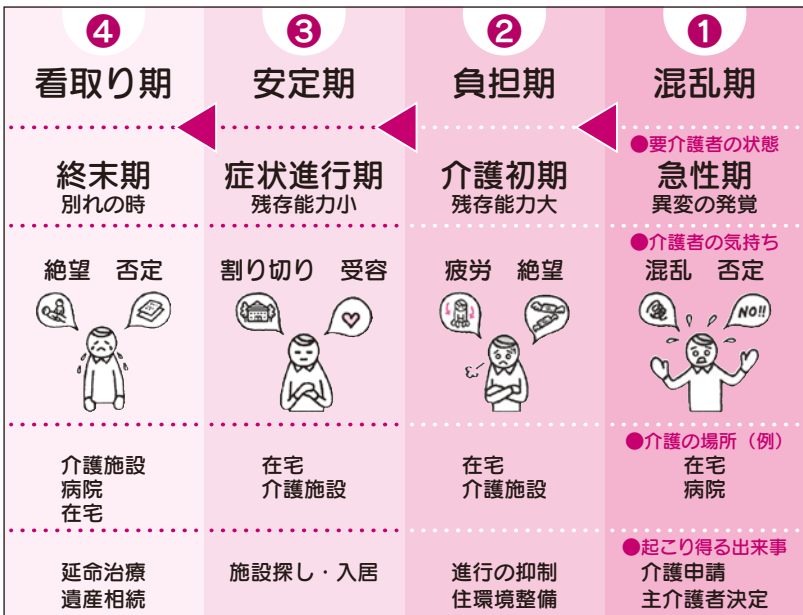
介護が増え、介助も多く必要になる時期。自宅での介護が難しくなっている状況ならば施設など考える時期です。また介護する側、介護受ける側もお互い気持ちが落ち着き、様々な介護サービスを受け入れ、介護を人に任せられるようになります。この時期になると介護する側も介護される側も落ち着いて、自分の時間が増えてきます。訪問看護が増え、この時期が長いと介護ができて嬉しいなど幸福感を得られる方が多いように感じます。この時期に看取り期に向けてどうするか、最期はどう送りたいか？病院か家か？など本人含め家族と確認して

## 「負担期」介護初期

介護の負担が増え、疲労や絶望を感じる時期。在宅介護施設の利用を検討し、入居する時期です。

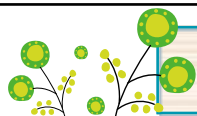
## 「看取り期」終末期

延命治療や遺産相続の話し合いなど、大切な事を決める時期です。

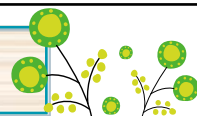


引用「ある日突然始まる後悔しないための介護ハンドブック」阿久津美栄子 2017





# 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。また、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。



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

