

利根保健生協	2022年12月現勢
生協組合員	29,400人
出資金額	1,659,549,000円
平均出資金額	56,447円
理事33人 監事4人 総代212人 班長1,505人	
*12月の新規加入組合員数は、88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 21,300 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

利根保健生協へは個人で加入をお願いします

「生協強化月間」中の地域訪問では、たくさんの方々の組合員の方々から意見をいただきました。その中で、利根中央病院は知っていても「生協」とはどのような組織で、個人加入についてもあまり知られていないというご意見をいただきました。そこで、今月号では概要を説明させていただきます。

生協とはどんな組織か？

私たち利根保健生協は、国の法律「消費生活協同組合法（生協法）」に基づき運営されています。その生協法の基準では、
①一定の地域また職域による人と人の結合であること。
②組合員の生活の文化的経済的改善向上を目的とすること。
③組合員が任意に加入し、または脱退することができること。



利根保健生活協同組合の理念



その生協法に則り、当生協定款により、医療や介護福祉事業（利根中央病院等の事業所）や様々な活動を通じて組合員（職員も組合員）の生活向上を目指し、自主的な組織として設立されました。また、生協の組合員は、自己資金である出資金を出し合い、事業を利用し、運営にも参加します。（図参照）

個人で加入して利用しなければならぬの？
生協法では、「生協とは人と人の結合」と規定されていますので、ぜひ個人で加

入してご利用ください。なお、各事業所への「通院支援」など、組合員本人でないと利用できない事業もあります。
「日本医療福祉生活協同組合連合会」に加盟
国内には約100の医療や介護福祉事業を行う生協があります。当生協は、全生協の「日本医療福祉生活協同組合連合会（医療福祉生協連）」に加盟して、全国的に活動しています。大勢の仲間と協力しながら、事業運営だけでなく、まちづくりの活動など様々な運動を行っています。

昭和村・昭和村社会福祉協議会 利根保健生活協同組合 地域見守り活動に関する協定書締結

12月23日に、昭和村・昭和村社協と当生協の三者による地域見守り協定を締結しました。堤村長からは、「利根保健生協さんとは、さらに協力連携して安心して暮らせるまちづくりをしていきたい」、新木社協会長からは、「地域の見守り活動以外に村民の健康づくりと保持についても連携して推進していきたい」と述べられました。大塚理事長からは、「誰ひとり取り残さないためにつながりを大切にし、地域に貢献できればと考えている」と話されました。協定締結はこれで利根沼田地域の全自治体と結ばれました。



川場村・利根保健生活協同組合 地域見守り活動に関する協定書締結

12月20日に、川場村と当生協による地域見守り協定を締結しました。外山村長からは、「利根保健生協さんには、地域全体を視野に入れた活動を期待している。今後も地域住民が安心して生活できるように協力していきたい」と述べられました。大塚理事長からは、「利根中央病院で初めてクラスターが発生した際には、支援物資をいただき感謝している。つながる活動を大切にして地域に貢献していきたい」と話されました。協定締結は4自治体目となりました。



「生協強化月間」中の地域訪問では、たくさんの方々の組合員の方々から意見をいただきました。その中で、利根中央病院は知っていても「生協」とはどのような組織で、個人加入についてもあまり知られていないというご意見をいただきました。そこで、今月号では概要を説明させていただきます。

第45回 組合員活動交流集会

日時：3月4日(土) 13:30～16:00
場所：ホテルベラヴィータ
講演「利根中央病院の役割(仮)」
講師：利根中央病院 院長 関原 正夫
☆組合員による活動報告など
※参加希望の方は、各支部役員または生協くらしサポートセンター(☎22-2300)まで

あぜ道

職場の女性から戸神山の南面登山道にヤマビルが出たと聞いてビックリした。「利根歯科の先生です」と声をかけられたり、地元の名士の方から「戸神山」の焼き印が押されたり、山のお守りを頂戴したりと話題は尽きない。北面には数年前からヤマビルが出るようになったようで、自らの足にわざとくっつかせ、退治していらつしやるという強者の男性には頭の下がる思いがした▼昨年の夏、職場の面々で中之条の嵩山に登った。案内して頂いたガイドさんから最近になってヤマビルが出るようになって慌てて各々にヤマビルファイターを噴霧した。実際にその日、何匹ものヤマビルにお目にかかったが幸い全員が取りつかれずに済んだ▼ヤマビルがここまで増えた理由は、山林の荒れ、鹿やイノシシの移動のせいだと言われているが、増えたものは仕方がない。一度吸血すると約30匹の幼虫を生むので、「これ以上、増殖させない」事が大切だ▼妙義山で長年ヤマビルと闘ってきた私の経験上、30%ディート配合のムヒ、ヤマビルファイター、自家製ならハッカ油をエタノールで6倍希釈したもののが予防と退治の双方に有効である▼夏のペクチンに腰かけ暑さをしのいでいらした女性の腰元に「お酢」の小分けがぶら下がっていた。彼女曰く、「こきた生活の知恵に感動した。(みなかみ歯科所長・坂田)

75歳以上で窓口負担2割の方へ ひと月の医療費負担を抑える 配慮措置をご存じですか？

昨年10月から、75歳以上の方で一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が2割になりました。これに伴い国は期間限定で「配慮措置」という仕組みを設けました。詳しくは左記をご覧ください。

○2022年10月1日～2025年9月30日までの間は、2割負担となる方について、1か月の外来医療費の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます(入院医療費は対象外)。

○同一医療機関での受診については、上限額以上窓口で支払う必要はありません。そうでない場合は、1か月の負担増を3,000円までに抑えるための差額を後日高額療養費として払い戻されます。

○配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、高額療養費として、事前に登録されている口座へ後日自動的に払い戻されます。

【配慮措置が適用される場合の計算方法】

例：1か月の外来医療費全体額が50,000円の場合

窓口負担1割の時 ①	5,000円
窓口負担2割の時 ②	10,000円
負担増 ③ (②-①)	5,000円
窓口負担増の上限 ④	3,000円
払い戻し等 (③-④)	2,000円

配慮措置：1か月5,000円の負担増を3,000円までに抑えます。

群馬県消費生活センターからのお知らせ

健康食品などの定期購入トラブルに注意！

「初回特別価格」など低価格が強調されたインターネット広告から健康食品などを1回限りのお試しで注文したつもりが、定期購入だったというトラブルが多発しています。

通信販売にはクーリング・オフ制度がないため、解約は業者が定める条件に従うことになります。トラブルに遭わないためには注文前に契約内容を最終確認画面でしっかり確認することが大切です。

トラブルを防ぐポイント

- ①定期購入が条件になっていないか、継続期間・回数や支払総額をよく確認
- ②解約や返品が可能か、その条件・方法・連絡手段を確認
- ③広告や最終確認画面をスクリーンショットなどで記録に残す



お困りの際は、お住まいの地域の消費生活センターまたは消費者ホットライン(局番なしの「188」)などの相談窓口へ早めにご相談ください。

1月11日、ご逝去されました。74歳。
2008年4月から
利南支部総代、2016



吉江 高志 理事

計報

年4月から支部長、2019年6月に理事に就任され、主に平和社保委員と利根中央診療所利用委員としてご尽力いただきました。

生協 ハート市 出品者大募集 野菜が安い

日時 2月11日(土) 10時～11時まで

会場 とね虹の里 *雨・雪の場合中止

販売予定 ニンジン、わさび菜、ほうれん草、干し芋、大学いも、りんご、落花生、赤飯、ミニ丼、蒸し鶏、パン、焼き菓子など

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

【注意を！】

厚生労働省や地方自治体が電話や訪問で口座情報登録をお願いすることや、キャッシュカード・通帳等をお預かりすることは絶対にありません。

ATMの操作をお願いすることは絶対にありません。

とは絶対にありません。

不審な電話があったときは、最寄りの警察署や警察相談専用電話(＃9110)、または、消費生活センター(188いやや)にお問い合わせください。



和気あいのグループワーク

12月10日(土)の午後、利根中央病院研修室で7組の親子が参加して子育て応援企画が開催されました。

西村小児科科長からは「子どもの救急について」、八木医師からは、「コロナの小児の特徴と対応」について講演がありました。

その後、グループワークでは車座になり、ざっくばらんにやりとり。悩みごとや困りごとなどで、医師や先輩パ



保育士と遊ぶ子どもたち

子育て応援企画 第2弾 「子育てを楽にする魔法」

第2弾

ママでもある看護師・生協組合員たちからの確かなアドバイスがあり、「受診の目安などがわかり、大変なことになった」「自分が経験したことがないことも聞けてよかったです」など交流が深まりました。

利根歯科診療所 『いい歯の日』 作品コンクールに53点



11月8日は『いい歯の日』です。組合員の皆さんに歯と口腔の健康について考える企画として作品を募集しました。

全世代から様々なオリジナリティあふれる作品53点の応募をいただき、ありがとうございます。ぬり絵、川柳・短歌、俳句等の作品からそれぞれ部門賞と委員長賞、利根歯科賞を選考しました。

フードドライブ「おすそわけ」

皆様のご厚意がたくさんの方に喜ばれています



12月17日(土)、とね虹の会との共催でフードドライブ活動が行われ、54組の来場がありました。多くの企業や個人の方から寄せられた食品や日用品などがあつという間になりました。特に毛布や冬物衣類が人気でした。

今回は、コープぐんま・JA利根沼田・総合食品オオシマ・マルイ商店・みまつ食品様や個人からご協力いただきました。

日時 2月18日(土) 10時～なくなり次第終了
偶数月の第3土曜日を定期開催としています

場所 とね虹の里

※食品(乾物やレトルト・調味料ほか)、日用品、生理用品、冬物衣類や毛布などを募集中!

【連絡先】 生協くらしサポートセンター (☎0278-22-2300) 各事業所でもお受けしています

長期住所不明組合名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項にもつぎ、一定期間住所が不明の組合員について、名簿の整理(脱退手続き)を行います。対象者名簿は、利根保健生協の本部で閲覧できます。

名簿整理対象者
2021年12月1日以前に住所不明組合員として登録され、その後も不明である組合員

名簿閲覧日 2023年2月13日(月)～3月17日(金)

名簿整理の実施日 2023年3月31日(金)

※閲覧は組合員に限られます。希望する方は、組合員証の提示をお願いします。

閲覧名簿は期間終了後、破棄します。

※名簿整理による脱退手続き後に住所確認ができた方は、組合員として再加入の手続きを行います。

お問合せ先：利根保健生協 生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

2023. 2月号
医療相談室

脱腸のお話 (そけい(鼠径・単径)部ヘルニア)



利根中央病院
外科部長
小林 克巳

みなさんは「ヘルニア」と聞くとどんなことを思い浮かべますか？

整形外科で取り扱う「腰椎椎間板ヘルニア」が有名ですね。人間ドックの胃カメラで「食道ヘルニア」の通知が来たら、食道裂孔ヘルニアのことで、主に消化器内科で取り扱います。

これからお話しするのは、外科(消化器外科)で診察・治療を行う「ヘルニア」で、いわゆる脱腸についてです。

「ヘルニア」とは

体の組織が正しい位置からはみ出した状態をいいます。部位によって、はみ出る内容が違い症状も様々です。外科で扱う腹部の「ヘルニア」は、本来ならお腹の中にあるはずの内臓脂肪や腸の一部が、内臓を支える腹壁の弱い部分を通じて皮膚の下にはみ出る状態のことです。一般的に「脱腸」や「でべそ」と言われています。その中でも

そけいヘルニア

「脱腸は子どもの病気」というイメージを持たれがちですが、むしろ体の組織が衰えてくる中高年層に多い病気です。子どもとおとなでは原因も治療法も異なります。

「そけいヘルニアの種類」



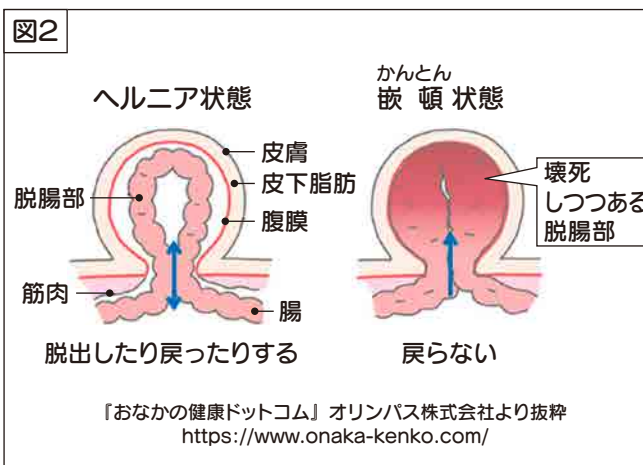
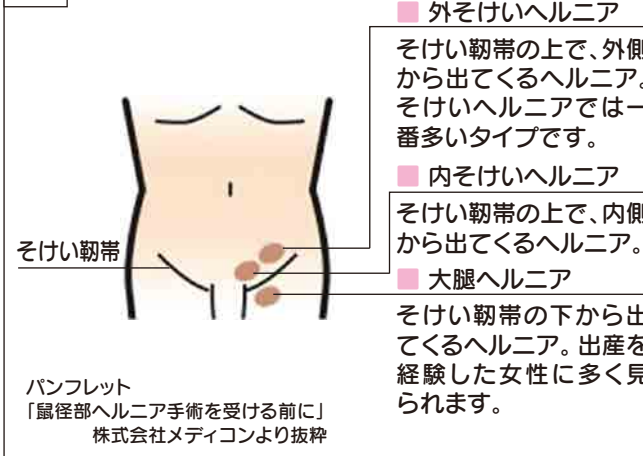
月夜野東支部は旧月夜野町の利根川東岸を活動範囲としており、組合員数は1668人で、開設して11年が経過したみなかみ歯科があります。各地域より選出された16人の運営委員は毎月会議を開き、生協の活動方針に基づいた行事や活動を行っています。

SDGs宣言では会議の前にラジオ体操を行い、今年度の通信教育は「地域包括ケア」を学習しています。助け合い活動ではゴミ出しや掃除など数件に対応しています。まちかど健康チェックは3年ぶりに実施しました。

関係機関や各団体と連携し、健康寿命を伸ばし、住みなれた町で暮らせるよう組合員の皆様と共に活動を進めていきたいと思ひます。

※写真は都合により運営委員10人のみ。※撮影のためマスクを外しています。

図1 そけいヘルニアの種類



「脱腸かなと思ったら」

「そけいヘルニア」の日本全

「そけい」部とは、脚(大腿)のつけねに発生する「腹壁癒痕ヘルニア」などがあ

「そけいヘルニア」は自然治癒することもあり、薬で治ることも

「そけい」部とは、脚(大腿)のつけねの部分のことをい

「そけいヘルニア」は自然治癒することもあり、薬で治ることも

「そけい」部とは、脚(大腿)のつけねの部分のことをい

「そけいヘルニア」は自然治癒することもあり、薬で治ることも

「そけい」部とは、脚(大腿)のつけねの部分のことをい

「そけいヘルニア」は自然治癒することもあり、薬で治ることも

「そけい」部とは、脚(大腿)のつけねの部分のことをい

「そけいヘルニア」は自然治癒することもあり、薬で治ることも

図3 「そけい部切開法」の例

「腹腔鏡手術」

パンフレット「鼠径部ヘルニア手術を受ける前に」
株式会社メディコンより抜粋

サークル・班会 活動

サークル活動 薄根支部

利根沼田菊花会



サークル会員に菊の育成指導を行い、文化祭の一環で菊花大会が沼田公園で開催されました。厚物、だるま、福助作り、盆栽菊など250点展示され10日間で約1950人が観覧しました。

班会 川場支部

川場湯原サロン



村の保健師さんから高血圧、認知症について学習。手話をしながら歌い、ジャンケンゲームで盛り上がりました。後半のクリスマス会はビンゴでサンタさんより素敵なプレゼントをいただきました。

班会 月夜野東支部

真庭・政所合同



今年のクリスマスはマツぼっくりや木の葉など使ってクマさんの置き物を作りました。楽しく作成してかわいいクマさんができあがり、皆さん満足そうでした。

薄根支部



沼田平八郎墓碑の見学&薄根小学校周辺でゴミ拾いをしました。ゴミ袋4~5袋がいっぱいになりました。また、薄根地区の遺跡等の多さに驚いていました。

わがまち探検&クリーン大作戦

沼田西支部



沼田西中学校周辺と利根川河川敷でクリーン大作戦をおこないました。利根川河川敷では相当な量のゴミを回収。参加者からは、きれいになったことで気持ちもさっぱりしたと感想がありました。

白沢支部



生枝トレーニングセンターから高平の境と岩室との境までの農道を、運営委員10人が参加してゴミ拾いをしました。「春になったら、またやりましょう」と声があがりました。

くまふくし映画祭2022年新作

ぼけますから、 よろしくお願ひします。 ~おかえりお母さん~

母が認知症になっても、父は変わらぬ愛を注ぐ。結婚生活60年を過ぎた90代夫婦の生きる道。



日付 2023年3月18日(土)

上映時間 10:20、12:30、14:40

場所 利根沼田文化会館 小ホール

料金 大人 1,200円

子ども(18歳以下) 1,000円

※当日券のみ、前売券はありません。優待券が足りない場合はご連絡ください。

利根保健生協くらしサポートセンター
☎0278-22-2300

特別優待券

記載の料金より

200円引

- 切り離して当日受付までお持ちください。
- この券1枚で1名様が割引になります。

特別優待券

記載の料金より

200円引

- 切り離して当日受付までお持ちください。
- この券1枚で1名様が割引になります。



沼田市横塚町 (夢の念) 霜垣 ユミ子



沼田市下沼田町 (夢の念) 安原由紀子



生け花 沼田市柳町 津久井 富子

なかまの作品

作品募集

メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp

今月は34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。

あれとこれまだまだ出来る私にも

沼田市白沢町上古語文 藤井 平一

川柳

子は継がず独活やアスパラの資料など今は余りてひっそりとあり 昭和村川額 倉澤 美代子
ひとは皆いつか召される命なれ冬の枯野は 川場村生品 生方 次枝
涙して見つむる朝ドラ小三は「役者は上手い」のう」さめたおかしさ 昭和村椋久保 林 千恵美
老いらく春 みなかみ町下津 杉木 輝夫
一と握り飯とお教と青空とあれば幸福 沼田市発知新田町 和田 ひとみ
緩みてゆくや 沼田市発知新田町 和田 ひとみ

俳句

立ち話行きつ戻りつ日の伸びて 沼田久廣 狩野 章子
夫逝きて恋慕の涙空そめる 沼田市栄町 松島 光江
恋唄のとびかふ京の歌留多会 沼田市栄町 貝瀬 久代
手のひらのこぼれし孫の木の葉かな 沼田市栄町 高橋 理房
未知の日々余生にまぶし初暦 沼田市栄町 平井登志絵
石ひとつ 祀る鎮守や初詣 昭和村森下 星野 順子