

利根保健生協 2023年1月現勢

生協組合員.....29,423人

出資金額.....1,661,017,000円

平均出資金額.....56,453円

理事32人 監事4人 総代212人 班長1,498人

*1月の新規加入組合員数は、64人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 21,300

編集 「利根の保健」編集委員会
印刷 有限会社コトブキ印刷

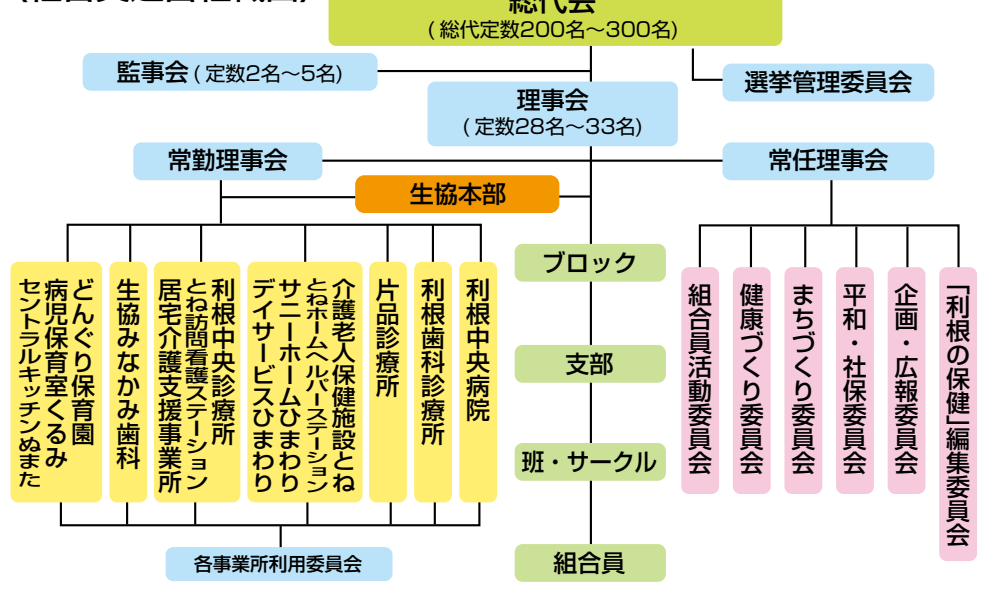


利根保健生活協同組合

〒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

〈組合員運営組織図〉



安心してくらしを 私たちがの事業と運動

利根保健生協は、利根中央病院、利根中央診療所、片品診療所の3つの医療施設、利根歯科診療所と生協みなかみ歯科の2つの歯科診療所と介護老人保健施設とねを中心とした在宅総合センターなどの介護施設等多くの事業所を運営しています。また、事業運営だけではなく組合員を中心に様々な活動を自主的に行っています。

生協に加入する ときの出資金

皆さまからお預かりしている出資金は、利根保健生協の事業を行うための元手の一部です。新しい医療機器の購入や更新、通院支援事業などの資金の一部として活用されています。出資金は寄付ではありません。世帯主だけでなく個人で加入しましょう。

組合員になって 利用

組合員になるためには、定款地域がきまっています。沼田市、利根郡、吾妻郡一円、旧赤城村、旧子持村に在住、又は事業所に勤めている方が対象となります。組合員になるには「加入申込書」に出資金を添えて、病院、診療所、生協本部総務部へお申し込み



沼田東支部 助け合い活動 (ガラス清掃)



碓田白岩合同班会 (4色あしびみラダー)

組合員の代表が各事業所の 利用委員会へ参加し、より利 用しやすい活動、運営に 関して意見交換を定期的に行 っています。

地域では、23ある支部を中心に組合員による自主的な活動をしています。まちかどでの健康チェックやお互い様の助け合い活動、各班での班会

基礎組織である3人以上の 組合員が集まり「班」をつ つていきます。その班は、支 部に組織されて5つのブロック に分けられています。また、 組合員の代表である「総代」 が212人選出され、年に1 回開催される「総代会」に出 席し、前年度の活動のまとめ と決算、新年度の活動方針や 予算等を議論し、議決してい ます。「総代会」は生協の最 高意思決定機関となります。 日常の執行機関は、生協の役 員(理事)で構成されている 「理事会」です。「理事会」 は毎月開催され、理事により 議決や協議が行われます。ま た、理事会には分野別に検討 を行う委員会が6つあり、活 動の具体化を図っています。 (専務理事・原澤)

組合員による 地域での活動

組合員の 転居、脱退

定款地域から転居するときや本人が亡くなった際の脱退など、必ず届け出を個々にしてください。

地域区分理事推薦希望の申し出のお知らせ

~第47回通常総代会~

利根保健生活協同組合定款 第19条、20条および役員選任規約に基づき、地域理事として推薦を希望する方は、下記要項に基づきお申し出ください。

1、地域区分理事定数

選任区	支部名	定数
第一選任区	沼田東、沼田中、沼田南、沼田北、利南、池田、白沢、利根北、利根南、片品、川場、昭和東、昭和南	13人
第二選任区	沼田西、薄根、川田、月夜野東、月夜野西、水上、猿ヶ京、須川、新巻、高山	10人

2、役員の任期

2年間

3、受付方法

所定用紙に必要事項を記入の上、利根保健生協本部に提出して下さい。

4、受付期間

2023年4月1日(土)~4月20日(木)

5、総代会日時・場所

2023年6月17日(土) 10時00分 開会 ホテルベラヴィータ

問い合わせ

利根保健生活協同組合 生協本部 生協くらしサポートセンター
沼田市東原新町1861-1 ☎0278-22-2300

あぜ道

息子がせがまれ、花園ラグビー場(大阪市)に高校ラグビーの全国大会を観に行きました。コロナ禍で人の接触を低減するため車移動で、一つのボールを前にすすめるため、自身の身体を縦にしながら、仲間を信じてボールをつなげていく姿に感動と興奮が、疲れは吹っ飛んだ。特に心を寄せたのは、チーム内での声の掛け合いである。「右いらない」「何番見た」「ライオン揃えろ」、試合中はチーム全員が大声で、見えていない仲間に通じるように声を掛け合い、状況を伝えるがプレーしている。激励や注意も含め双方でコミュニケーションを取り、1秒も無駄にせず心ひとつに同じ目標に挑んでおり、まさに「ONETEAAM」を感じた。人の命を預かる医療や介護現場でも、コミュニケーションは最も重要な要素である。コロナ禍、マスクやゴーグル越しの対応が多くなり、職員同士も、患者・利用者さんとの対話も表情や感情が、わかりにくくなってきている。的確な指示をわかりやすく伝える。一緒に喜び、痛み、苦しみに寄り添う。職場づくりや生協活動が目指しているものをラグビーから改めて学んだ気がした。今年ラグビーワールドカップのフランス大会である。どんな声の掛け合いやチームづくりをしていくかも新しい視点で感じながら、日本の快進撃をスपोर्टスで騒げる情勢になっている。欲しいと願っている。(専務理事・原澤)

楽しく認知症予防!

4色あしびみラダーサポーター養成講座

1月21日(土)、健康づくり委員会主催の「4色あしびみラダーサポーター養成講座」が開催され、組合員14人が参加しました。

2人1組で協力してのラダーづくり。実践では、健康づくり委員の福原安雄理事の分かりやすい指導のもと、スムーズにできた人も、できなかった人も楽しく体験できました。

最後に、サポーターの皆さんへ地域の班会等で活躍することを期待して認定証が渡されました。

これは認知症予防のための脳活性化運動です。簡単なあしびみ動作から徐々に手足を使って難しくしていきます。笑いや拍手に応援と、みんなで楽しく学べます。

早速、新巻支部では運営委員会で実践。みなさんから「続けていこう」の声が届きました。猿ヶ京支部では「まちかど健康チェックの一角にラダーを置くのもいいね」と相談が始まりました。

今回、班会や地域サロンの集まりで広めたいと参加している方も多く、今後が楽しみです。



健康づくり委員が講師となりラダーづくり



作成したラダーを使いさっそく実践!



青鬼に大騒ぎ どんぐり保育園 豆まき

2月3日の「節分会」で、どんぐり保育園に青鬼がやって来ました。

歌を唄ったり、鬼のパンツの踊りをして楽しんでいたら、青鬼登場! 子ども達は大慌て!! 泣き出す子・怖くて保育士にしがみつく子・逃げ回る子と様々でした。青鬼さんが、近づいて来るとカラーボールを投げて追い払う子もいましたが、園内は大騒ぎ!! 保育士が「ボールを鬼にぶつけて追い払おう」と声をかけると、子ども達も泣きながら投げつけていました。最後は鬼と仲良し? になり一緒に写真撮影をしましたが、怖くて恐ろしくて大騒ぎのひとつで済みました。

「また来年!!」と、帰りに鬼が一言。皆さんのお家にも鬼さんは来ましたか?

『保険でより良い歯科医療の実現を』署名にご協力ください



「保険で良い歯科医療を」全国連絡会がまとめる署名に、利根歯科診療所をはじめ各事業所が毎年とりくんでいます。これまでの全国的な活動によって、白い詰め物や被せものに対する保険適用が広がるなど、一歩ずつ実現してきました。

今回の請願項目は、窓口負担割合の引き下げ、保険適用の範囲拡大、国の予算拡充

誰もが平等に受けられる歯科医療を実現してほしい

窓口負担を軽くしてほしい

保険のきく範囲を広げてほしい

いつでも、どこでも、だれもが、お金の心配なく歯科治療が受けられるために

「保険で良い歯科医療を」全国連絡会

日本医療福祉生活協同組合連合会

「誰が必要なら歯科医療を受けられる権利を守り、すべての人の口の健康(けんこう)をより良くしていくこと。また、減り続ける歯科医療技術者を確保していくために、適切な診療報酬制度を守る活動でもあります。お近くの事業所で見かけた際には一筆でも多くのご協力をお願いします。」

機関紙「利根の保健」配布者募集



毎月発行している機関紙「利根の保健」は、組合員さんに生協からの大切なお知らせや医療・介護の専門家からのお話、支部活動や健康班会などの情報をお伝えするものです。

この機関紙は15000人を超える地域の配布者さんの手配りで、皆さんの家に直接お届けしています。しかし、地域によっては配布者さんが見つからずお届けできていない地域が数多くあります。

「散歩をかねて配れるよ」「近所数件ならいいよ」という方を募集しています。

なぜ手配り
〇県や自治体等と見守り協定を結んでいます。カーテンが閉まったままだ・新聞や郵便物がたまっていないなど異変があった場合は、生協へ連絡してください。

配布中にけがなどをしたとき
〇生協が加入している行事保険の対応になります。ご連絡ください。

体調が悪いなど配れないとき
〇お手元に届きましたら1週間を目安に配布をお願いします。

詳しくは生協くらしサポートセンター(☎0278-22-2300)にお問い合わせください。



生協 ハート市 出品者大募集 野菜が安い

日時 3月11日(土) 10時~11時まで
会場 とね虹の里
*雨・雪の場合は中止
右のQRコードから登録すると案内が届きます。

販売予定 人参、わさび菜、干し椎茸、干し芋、りんごチップス、りんご、赤飯、ミニ丼、肉みそ、蒸し鶏、カステラなど

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

フードドライブ「おすそわけ」

皆さんのご厚意がたくさんの方に喜ばれています

2月18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。

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

……次回予告……

日時 4月15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

2023. 3月号
医療相談室

尿のトラブル 「頻尿、尿もれ」



利根中央病院
泌尿器科 科長

金子 裕生

年齢を重ねていくと、これまでに感じたことのない身体の不快な症状に悩まされることがあります。

頻尿や尿もれ（尿失禁）もその一つ。デリケートな病気のため、病院へ足を運ぶことをためらい、ひとりで悩んでしまう場合もあります。尿のトラブルは、骨盤を強化する体操や服薬などで改善が期待できます。まずは病院で相談し、不快な症状を改善させて、いきいきと毎日を過ごしましょう。

頻尿とは？

「さつきトイレに行つたばかりなのに、またト

イレに行きたい」「夜中に何度もトイレに行く」という人は頻尿の可能性が

ありますが、正確な判定には、尿の日記、排尿記録が必



健康な人は、口から摂った飲み物や食べ物の水分が、尿として排泄されます。水分を多く摂ると、尿は増え、利尿作用のあるアルコールやコーヒー、一部のお薬でも尿は増えます。

頻尿の原因

何かしらの疾患が、頻尿を引き起こしている場合があります。

頻尿が症状として現れる疾患としては、過活動膀胱、膀胱炎、糖尿病、子宮筋腫、骨盤臓器脱、前立腺肥大症、前立腺炎

など非常に多岐に渡ります。気になることがあれば、病院で診察を受けることが大切です。

尿もれ(尿失禁)とは？

「咳やくしゃみ、笑ったときに尿失禁してしまつた」「急に尿意がきて、トイレまで我慢できずに尿失禁した」「いつもタラタラもれている」尿もれ(尿失禁)にはいろいろあります。

人間は、尿がたまると「おしっこがしたい」という信号が膀胱から脳に送

られ、脳が「尿を出す」か「尿を我慢する」かを判断します。尿もれは、何らかの理由でこれらがうまく機能せず、自分の意志とは関係なく尿がも

れしてしまう状態です。治療は、服薬よりも、骨盤を強化する運動やダイエット(減量)のほう

が効果的です。突然の強い尿意でトイレまで我慢できずにもらしてしまつたタイプです。先の腹圧性尿失禁に比べて多量の尿がもれることが多いです。脳と膀胱がうまく連携しないために起こります。



尿もれ(尿失禁)は4つのタイプ

尿失禁は4つのタイプに分けられ、それらが混

ざつている場合もあります。それぞれのタイプにより治療法が異なります。

① 腹圧性尿失禁

腹圧性尿失禁は、咳やくしゃみをしたとき、笑ったとき、重いものを持つたときなど、お腹に圧

力が加かかるときに、尿が漏れるタイプです。尿道を締める役割を果た

す、膀胱や尿道をハンモックのように支える骨盤底筋という筋肉が、ゆる



んだり切れたりして起こります。治療は、服薬よりも、骨盤を強化する運動やダイエット(減量)のほう

が効果的です。突然の強い尿意でトイレまで我慢できずにもらしてしまつたタイプです。先の腹圧性尿失禁に比べて多量の尿がもれることが多いです。脳と膀胱がうまく連携しないために起こります。

② 切迫性尿失禁

このタイプは服薬により、症状の改善が期待できます。

③ 溢流性尿失禁

膀胱にたまった尿があふれ、少量ずつ漏れ出るタイプです。尿意をあまり感じず、尿の出口が狭くなることで起こります。

このタイプは、服薬に加えて手術も有効です。

④ 機能性尿失禁

おしっこをする機能自体に問題はなく、認知症や体の動きが悪くて尿もれするタイプです。トイレへ行くことを忘れてしまつたり、トイレへ行きたくても人に伝えられずに尿もれします。

4月からの診療体制

	月	火	水	木	金	土
(午前)	根井	大塚	金子	金子	野村	
(午後)	検査(予約) 手術	検査(予約)	手術		検査(予約)	



利根中央病院の泌尿器科では、4月からは、月曜から金曜までへ外来診療を拡げます。4人の泌尿器科専門医が、手術治療を含めた、標準治療(現在利用できる最良の治療)を提供してまいります。また、当院での治療が難しい場合には、他の病院での治療を紹介いたします。お困りの症状や気になることがあれば、ご相談ください。

当支部の活動地域は国道17号沿いの湯宿温泉からたくみの里のある須川平、周りは果樹園と田園の広がるのどかなところ。 (組合員数は2023年1月現在687人)

総代6人、理事1人で活動しており、ごんまりとした支部ですが、健康とSDGsを取り入れたゴミ拾いウォーキングを年2回行い、地域の組合員から自主的な参加もあり、好評です。また、組合員交流会として12月に「健康クリスマス会」を開催し、クリスマスリース作りを行い、コロナ禍で家に引きこもりがちな組合員同士の交流、血圧・体組成チェック・握力等を行い、和気あいの一時を過ごせました。会の終わりには作成したリースを手に記念写真を撮り、有意義な1日となりました。

今後もこのような活動を通して、地域の組合員とのつながりを持ち続けていきたいと思っています。
※撮影のためマスクを外しています。

支部活動紹介

須川支部



班会 活動

沼田北支部 ときめき班



毎回タオルで作ったダンベルを両手に持ち体操しています。今回は握力チェックも行い、日頃の体操している成果がみられました。輪投げゲームも2チームに分かれて楽しくできました。

高山支部 判形サロン



10月に引き続き「笑いヨガ」と脳トレを行いました。DVDに合わせて、呼吸法やテーマごとの笑いで身体を動かし、なごやかに25人が参加して楽しみました。

まちかど健康チェック

昭和東・昭和南支部



偶数月の土曜日の午後に、昭和の湯で昭和東・南支部合同で継続して行っています。前回から血管年齢測定も始めています。幅広い年齢の方が興味をもって参加してくれました。

沼田西支部



久しぶりに下町住民センターにて行われました。地域の清水町保健推進委員、連携職場の協力で地域組合員18人が参加してくれました。健康チェックを受けに初めて来てくれた人が多かったです。



1月17日(火)に昭和の湯にて昭和東・南支部合同学習会が24人参加で開催されました。

昭和村の成り立ちについて講師の金井竹徳氏(郷土歴史研究者)より写真や地図資料をもとに「現在の昭和村は、各地に多くの古墳が残っており、当時の利根地域の中心地だったことがわかっている。中世の昭和村地域で、戦国時代に創建された長慶寺のこ

杉氏、真田氏、北条氏などが合戦のために建てた長井坂城、森下城、阿曾城が大きな役割を果たしたとされる」など熱意をもって説明いただきました。

参加者からは「昭和村に長く住んでいるが、知らないことがいっぱいあり勉強になった」「今度は、話しの中にでてきた城跡や古墳群、寺社などの文化財をめぐるウォーキングも兼ねて史跡クリーニングができるといいね」などの感想や今後の活動への要望も出され楽しい学習会になりました。

知らないことがいっぱい 「郷土の歴史を学ぶ」 昭和東・南支部合同学習会

なかまの作品



「猫柳」 沼田市薄根町 平井タキ子(夢の念)



「みかん」 沼田市白沢町 千明芳枝(夢の念)

俳句

古代米寿ぐ御膳春立てり 沼田市新町 須藤 薫
蜜柑むく手に射す陽ざし温きかな 沼田市柳町 柳淵かりな
からからと絵馬のひづめや梅暦 沼田市薄根町 白井孝四郎
福寿草幸せ色に凛と咲く 沼田市薄根町 林 道子
春泥のついた靴おき孫かえる 沼田市薄根町 石田みよ子
徒し身の老いにはおもし春の雪 沼田市薄根町 乗原あや子

短歌

雲の間に陽ざし優しく梅一輪川瀬を歩く 沼田市薄根町 塩野 國造
風のまにまに 沼田市薄根町 角田 ハナ子
夫逝きて雪降る夜の風の音夫の声 沼田市薄根町 角田 ハナ子
聞き夢で応える 沼田市薄根町 角田 ハナ子
水回り道具売り場は混み合いぬ寒波 沼田市薄根町 角田 ハナ子
過ぎ後のホームセンター 沼田市薄根町 角田 ハナ子
漫画家の孫より届く宅急便ばあちゃん 沼田市薄根町 角田 ハナ子
食べてとドッサリと蟹 沼田市薄根町 角田 ハナ子
また一枚重ね着しても寒き朝野良猫 沼田市薄根町 角田 ハナ子
いくと玄関覗く 沼田市薄根町 角田 ハナ子
コロナ禍を乗り越え甥の児生まるるを今日か 沼田市薄根町 角田 ハナ子
明日かと朗報を待つ 沼田市薄根町 角田 ハナ子

川柳

義理チョコの倍返し待つ孫の顔 沼田市薄根町 大竹 美鶴
全国へ虐待飛び火保育園 沼田市薄根町 大竹 美鶴
また一枚重ね着しても寒き朝野良猫 沼田市薄根町 大竹 美鶴

作品募集
今月は38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、ご了承ください。
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。

〒378-0053 沼田市東原新町一八六一の一
利根保健生協「なかまの作品係」
メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp



「吊るし雛」 沼田市白沢町 組合員

