

利根保健生協 2024年7月現勢

生協組合員 ……28,811人

出資金額 ……1,606,820,000円

平均出資金額 ……55,771円

理事33人 監事4人 総代206人 班長1,525人

*7月の新規加入組合員数は、68人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 21,100

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



班会で足指筋力測定 (利南支部 木花会)



昨年度の地域訪問

生協強化月間 9月21日～11月30日

フレイル予防や助け合い活動で 居心地よくくらしらせるまちを

2024年度の生協強化月間は多世代に生協を知らせ、「あつて良かった利根保健生協」を感じられる生協の事業と運動を通じて、地域との絆をさらに強めていきます。
また、班会などフレイル・オーラルフレイル予防や、くらしの助け合い活動を通じて、居心地よくくらしらせるまちづくりにとりくみ、地域に開かれた生協をつくる月間とします。

支部でのとりくみ

地域訪問の基本ルールをもとに、すべての支部で連携職場と協力して地域訪問を行います。生協の事業と運動を知らせること、生協への要望・意見を聞くことを重視します。支部の活動や企画を知らせること、機関紙が届いているかなど、一緒に活動する仲間づくりをすすめます。また、理事や支部運営委員が率先して知りに声をかけ、班会パンフをもとに学習し、「お試し班会」の開催や「班会見学」などをすすめていきます。交流を含めたお茶のみやフレイルチェックなどの班会でフレイル予防もすすめます。

加入・増資に協力を

新規加入や増資を訴えます。特に、若い世代や世帯複数加入を含めて個人加入をすすめます。亡くなっている方の名義変更や転居している方の手続きをお願いし、組合員名簿の整理もすすめます。

事業所での特設窓口

各事業所に特設窓口を開設

生協全体でのとりくみ

多くの組合員へ生協強化月間をお知らせするため、月間チラシを作成しました。「利根の保健9月号」と一緒に全戸へ折り込みましたので、ぜひご覧ください。

婦人科・総合診療科 ミニセミナー&相談会

利根中央病院

『お医者さんに聞いてみよう! 生理のこと、カラダの不調のこと、HPVワクチンのこと』

8月10日に産婦人科・総合診療科・助産師について知ってもらえるよう、地域の小中高生と保護者を対象に院内ミニセミナーを開催し、参加者は総勢22人でした。

セミナーでは、産婦人科からは生理に関する受診の目安とHPVワクチンについて、助産師からは助産師の仕事について、総合診療科からは科の紹介と女性の悩みへの対処法についてお話をしました。個別相談・婦人科外来見学・検査技師による顕微鏡で細胞を見る体験会も開催し、たくさんご参加頂きました。

これからも産婦人科・総合診療科・助産師を身近に感じられ、正しい知識を楽しく学べるイベントを開催していきます。本イベントの開催に尽力頂いたスタッフと参加者の皆様、本当にありがとうございました。(産婦人科医 浦部夢子)



産婦人科医師によるお話

セミナー後の個別相談

生協強化月間「スタート集会」

日時 9月21日(土) 13:30～15:30

会場 昭和村公民館

- 活動報告「月間の活動予定」 2支部・2職場
- 講演「地域での各事業所の役割 ～組合員の利用結集を～」

- 1 利根中央病院
- 2 利根歯科診療所・生協みなかみ歯科
- 3 利根中央診療所
- 4 とね訪問看護ステーション
- 5 居宅介護支援事業所
- 6 とね在宅総合センター
- 7 片品診療所

*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

あぜ道

誰にでも人生において、継続しているものがいくつあるか。私もいくつかある。私も継続しているものが、先ず身近なところから。家庭生活であるが、1972年1月〜今年で53年目に入った。封建的な四国の男と開明的な上州の女がよくも半世紀も続いたものだ。今更ながらびっくりしている。婚姻は別として日々のくらしの中で私には、継続しているものが3つある。▼第1に、2006年よりの一周2キロ、早朝30分間の桜町半周のウォーキング、半周は城堀川畔を歩くので春夏秋冬の草花の変化、鳥や鴨の様子を観察できる、清澄な水も美しい。最近土手の草刈りがなされる環境整備が進んだ感がある。▼第2に2007年よりの大学同級生4人での「桃の木会」の食事会である。四季の変化と共に年4回、前橋や近辺の会場で身近な話題に花が咲く、年齢もほぼ同じ、職業も同じ、勉強にもなるし、話題の共通性があり楽しい。▼第3に2016年よりの「歴史散歩の会」を介しての小旅行。神社仏閣、歴史の遺産巡りが主である。日帰りバス旅行で年1〜2回、遠距離一泊の時もある。最近名古屋、静岡の名所、旧跡を巡ってきた。▼継続は力なり」と言うが、継続すること、は意思を背景に趣味と実益を兼ねるなえなくはならない。良い継続なら日常生活の中の習慣に位置づけることが大切である。習慣となること無意識的に、継続は力なり」となる。いつまで続くか暇な時にフツと考える。(老健施設長 都築)

高校生 医師・多職種体験

7月30日、8月5日に高校生医師体験を開催しました。今年は2日間で各日6人、計12人の参加となりました。

医師や多職種の方に協力いただき、手術室見学や縫合体験。病理医・検査技師業務見学、薬剤師業務見学、リハビリ室業務見学、病院食体験、救急車見学、研修医との懇談と、医師の業務に加えて様々な職種の働き方を知ることができました。その中でも練習キットを用いた縫合体験では医師に直接教わることができ、「ドラマで見ていたような経験ができた。外科の先生の縫合を見ることができて感動した」と満足度の高い医師体験となりました。

高校生 看護体験

利根中央病院にて県内高校生対象に7月26日、27日、8月2日、3日に看護体験を開催しました。

利根沼田はもとより前橋、高崎の高校から総勢37人の参加があり、コロナ禍で昨年までは看護技術の見学を中心に行いましたが、本年度は患者様と直接触れ合うことを中心に行いました。参加者からは「足浴を実施し患者様からありがとうと声を掛けられたのがうれしかった」「赤ちゃんの心音を聞き、心拍の速さに驚いた。自分も早く看護師になりたいと思った」と感想が寄せられました。

また高校生サークルを9月から復活させる予定で、サークルメンバーも大募集しています。病院看護部までお問い合わせください。



看護体験に参加された高校生



栄養管理室で病院食を試食



研修医との懇談

虹の箱投書

利根中央病院 利用委員会

この度は、妊娠のトラブルが多い中、母子ともに無事に出産・退院できましたこと、本当にありがとうございました。

はじめは前橋にあるエステプラン付きのクリニックでの出産を楽しみにしていましたが、体がきつく、通院の大変さから諦め、とても残念でした。しかし、利根中央病院の産科の皆様の優しさあふれる、そして私の希望や気持ちに沿った対応に、今では利根中央病院を選んで良かったと心から思っています。医療だけではなく、ご飯やおやつタイムも工夫されていたり、病院の支払いについても相談にのって下さったりと、それぞれの専門の方々もお力になって下さいました。もちろん、手術もとても丁寧で、傷跡もとてもキレイで、大満足です。

ここの産科は、めっちゃオススメと友達にも胸を張って言えます。本来なら、皆様お一人ずつお礼を申し上げたいところですが、感謝の気持ちを組合の増資にかえさせていただきます。

今後、産科の増々の発展を応援しています。本当にありがとうございました。

回答 感染対策の為、面会制限などご協力をいただき、大変感謝しております。入院中は寂しい思いをされていたのではないのでしょうか。そのような中私たちの関わりが、少しでもお役に立てたのであれば、大変嬉しく思います。

産後にご提供させていただくお食事は、当院栄養管理室が「出産」を頑張られた皆様にお祝いの思いと、食の楽しみをお届けするため、時には多国籍料理も取り入れるなどの工夫をしております。その思いが伝わり嬉しいです。

まだまだ行き届かない部分もごございますが、医療チームが一丸となって皆様に寄り添い、安心して楽しく過ごしていただけるように、今後も努力して参りたいと思います。

励みになるお言葉をありがとうございました。



よりよく住み続けるために自治体と懇談

当生協も加盟する群馬県社会保険推進協議会が主催をし、8月19・20日に、利根沼田および高山村の6市町村と約1時間の懇談が行われ、のべ61人が参加しました。

7月24日には、「事前学習会」を開催して県社保協事務局の町田茂さんを講師に説明を受けました。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めました。

国民健康保険と医療、高齢者の交通対策、介護人材の課題、子育て世代の対応や人口減少に対しての課題など幅広い世代に関わる内容となりました。

参加者からは、「安心して住み続けられるためにも高齢者の交通対策は深刻」「若い世代の方に住んでいただくために今後も工夫が必要」など多くの意見が出され、行政側も親身になって耳を傾け、様々な課題を共有し改善に向けて話し合いました。

利根歯科診療所

楽しかった「子ども歯の保健教室」



7月6日、感染対策を講じた上で「歯の保健教室」に19人が参加しました。昨年引き続き、動物の歯や骨を間近で見たり、吹き戻しゲームもバージョンアップし、子どもたちに楽しんでもらえようように準備を進めました。歯科医師コーナーは安全に

考慮し、歯を削りました。衛生士コーナーは歯を赤く染めて、ブラッシング指導、口腔内の細菌を特殊な顕微鏡で見たり吹き戻しを使ったゲームをしました。技工士コーナーでは、被せものの種類を見たり、工程を画を検討していきます。

「いい歯の日」作品コンクール募集します

テーマ 歯と口に関する作品なら何でも！
応募用紙の裏に塗り絵がついているので、色塗りをして出して頂くだけでも構いません。
例 俳句、ポスター、写真、折り紙 などなど
応募対象 どなたでもご応募いただけます。
応募期間 2024年10月中旬まで。
*作品は応募用紙と一緒に利根歯科またはみなかみ歯科の受付に持参してください。
*応募作品は待合室に展示されます。
*作品の中から入賞作品を選び、11月上旬に発表いたします。

利根歯科診療所 生協みなかみ歯科 24-1202 25-3599 皆様ふるつて応募下さい!!

原水爆禁止2024年 世界大会に参加して

8月4日から6日、広島で開催された原水爆禁止世界大会に群馬県から40人が参加しました。私は小学四年生の次男と共に参加し、彼が原爆の怖さをどう受け止めるか不安でしたが、「ミサイルは誰の上でも落ちてくるのだから、戦争を知るのは大人も子どももない」と話し合い、二人で学ぶ約束をしました。

原水爆禁止の総会では、戦争核兵器・原発がみな同根の問題であること、特に現在はウクライナにある原発の安全がロシアの侵攻により薄氷の上にある事、世界各地の平和運動が力を結ぶ重要性



原爆投下目標となった相生橋の前に立つ我が子

理事会委員会紹介

健康づくり委員会



委員会は生協本部で毎月第一月曜日に開催しています。委員は合わせて13人です。

年2回ほど開催しているハイキング・ウォーキング企画では季節に合わせた開催場所の事前下見をしながら、距離や時間を確認し、皆さんと楽しく開催できるよう準備を行っています。またすこしおの学習会への参加やぐんままるごと健康チャレンジの呼びかけも積極的に行っています。

今後も様々な活動を通じて地域の皆さんと一緒に健康づくりに取り組んでいきたいと思ひます。

2024.9月号 医療相談室

HPVワクチンと子宮がん検診



利根中央病院 産婦人科医長 浦部 夢子

「HPVワクチン」または「子宮頸がんワクチン」と聞くと、どんなイメージをお持ちでしょうか？

もしかしたら副反応が怖いワクチンという印象の方もいらっしゃるかもしれません。ぜひ今回のコラムでHPVワクチンについて最新の知識を身につけ、将来のがん予防に繋げていきましょう。

子宮頸がんとは

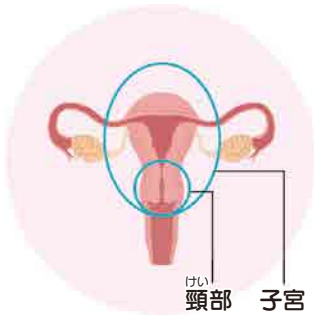
子宮頸がんとは子宮の出口（子宮頸部）にできるがんのことです。若く世代の女性の癌の中で多くを占めます。

日本では、毎年1・1万人の女性が罹患し、更に毎年約2900人の女性が亡くなっています。患者は20代から増え始め、30代まで

でがんの治療により子宮を失ってしまう人が、年間に約千一人います。

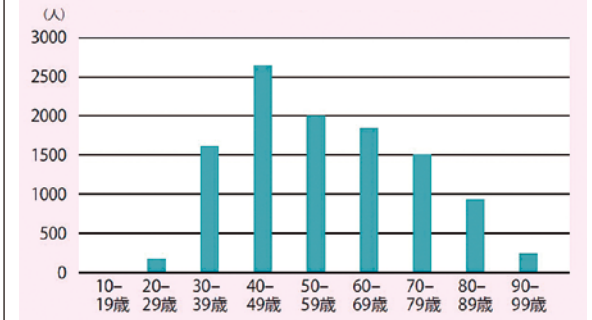
子宮頸がんの初期は無症状のため、不正出血などの症状が出た時には進行していることが多く、そのためワクチンによる予防と定期的子宮がん検診を受けることで早期発見・早期治療を行うことが重要です。

HPVワクチンは子宮頸がんの予防にとっても有効なワクチンです



子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの持続的な感染が原因で、いくつかの段階を経て、がんに至ることがわかっています。HPVには200種類以上のタイプ（遺伝型）があり、子宮頸がんの原因となるタイプは少なくとも15種類以上ありますが、

子宮頸がんと新たに診断された人の数 (2018年)



日本国内でも接種者は増加傾向で、接種が進んでいる海外では、子宮頸がんの予防効果がはっきりと出てきています。HPVワクチンは、定期接種（対象年齢なら無料（公費）で接種可能）のワクチンです。対象者は小学校6年生から高校1年生になる年度の女子です。

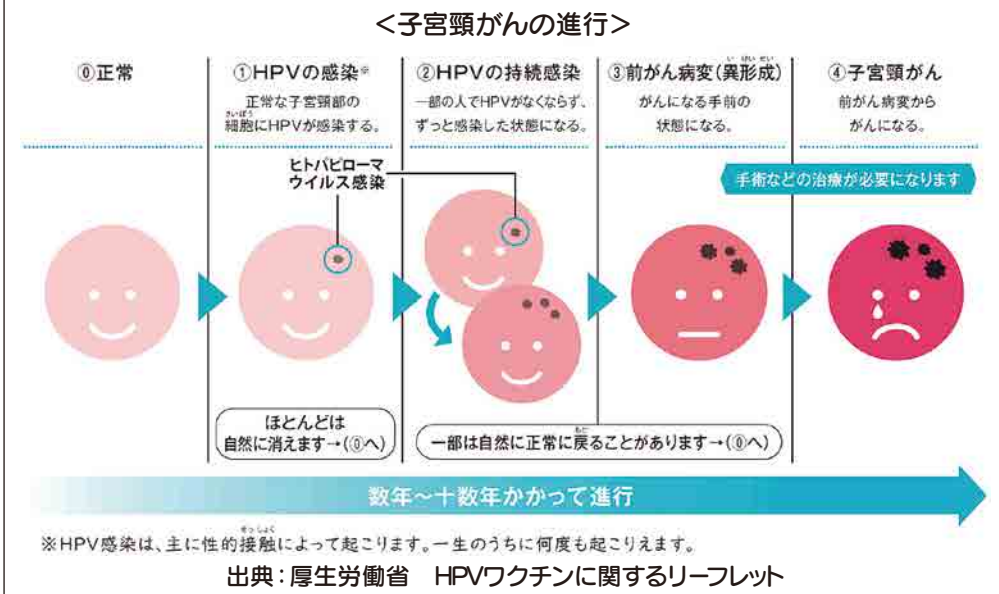
この最もがんになりやすい2種類、または7種類のHPVは、実は現在、ワクチンで感染を予防することができます。つまり、HPVワクチンの接種によりHPVの感染を防ぐことで、子宮頸がんの罹患を予防することが期待できるのです。

HPVワクチンの安全性について

HPVワクチンが発売されてから今まで、国内外の研究でHPVワクチンの安全性について大規模な調査が行われてきました。その結果、一時期報道されたようなワクチン接種後に生じたと思われる多様な症状と、ワクチンとの間に明らかな因果関係はありませんでした。他の定期接種のワクチンにはないような、HPVワクチン特有の副反応というものはありませんで、安心して接種

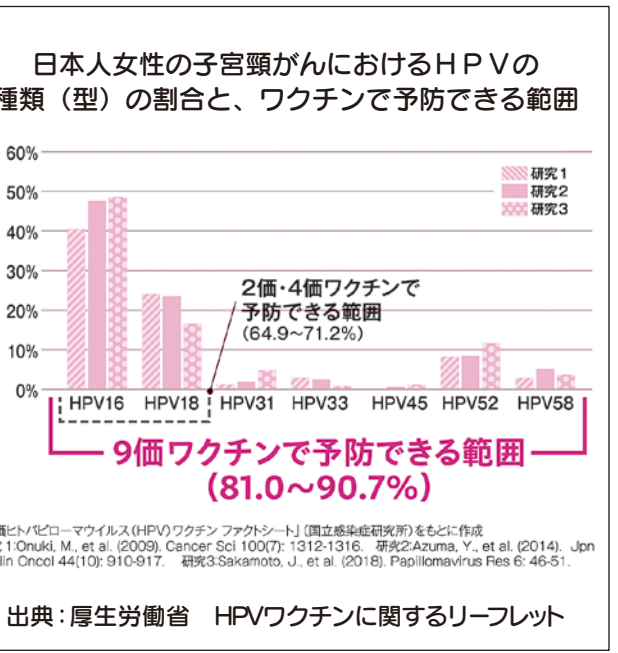
キャッチアップ接種について知ってください

HPVワクチンはとても有効なワクチンですが、安全性を十分に確認するために9年間ほど積極的におすすめをしない時期がありました。そのため、その時期に接種の対象だった平成9年度から平成17年度生まれの女性は、自分が接種の対象と知らずに接種の機会を逃してしまっただ方がたくさんいらっしゃいます。



がん検診も重要です
HPVワクチンは全てのタイプ
詳しい情報は、下記のHPもしくはQRコードからご参照ください
厚生労働省HP
HPVワクチンの接種を逃した方へ～キャッチアップ接種のご案内～
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/hpv_catch-up-vaccination.html

現在では安全性に問題がないことがわかっていますので、接種の機会を逃した方が無料（公費）で接種ができるキャンペーン（キャッチアップ接種事業）を全国で行なっています。（平成18・19年度の女子も、キャッチアップ接種の行われる期間中は無料で接種が可能です）
キャッチアップ接種は令和4年から3年間の期限付きで行なっており、来年3月で終了となります。なお、接種を完了するには半年間かかるため、今年17歳から27歳になる女性でまだ接種していない方は、今年9月末までに接種開始をご検討ください。



支部・ブロック活動

片品支部



片品村との共催で「笑いヨガ&脳活体操教室」を開催しました。講師に内山久井さんを招き、隣同士で声を出しながら笑い合い、脳活ではじゃんけんゲームをして脳を使いました。

みなかみブロック



遊神館にて支部役員・運営委員交流会を開催しました。27人が集まり、白熱したわなげ大会や昼食交流会を楽しみ、支部や年齢の垣根を越えた交流ができました。

わがまち探検&クリーン大作戦

沼田東支部



ペラヴィータから柳町交差点前までを支部役員と地域組合員5人で実施。週末は人の出入りも多いせいか繁華街周辺では、吸い殻が多く目立ちました。

昭和東支部



追分神社に集合し道路のごみ拾いを行った後、「昭和村開拓史」について、当時をよく知っている堀道夫さんから話を聞くことができました。参加者は熱心に聞いていました。

まちかど健康チェック

利根北支部



とねふるさと風のまつりにて、延べ61人へ健康チェックができました。多くの子どもたちが興味を持ってくれ、多世代との交流もできました。

みんなでつながり、学びあい・ふれあい・助け合い 班会をひらきませんか？

「班会」ってなに？
同じ楽しみを持つ人が集まったり、趣味の会を開いたり、楽しく交流する場所を「班会」といいます。
★ご近所さんやお友だちなど3人以上で班会開催を相談（組合員以外の方も参加できます！）
★日程、開催場所、内容が決まったら生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300へ連絡してください（講師の希望がある場合、前月15日までにご相談ください）
無料・低額の健康チェックが各地域で受けられます！！

詳しくは 生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

生協 ハート市 出店者大募集！

日時 9月7日・28日(土) 10:00~11:00

会場 とね虹の里 *雨天中止

販売予定 にんじん、ほうれん草、わさび菜、小松菜、なす、たまねぎ、カステラ、トマト、ピーマン、じゃがいも(7日のみ)、かぼちゃ、おくら、ゴーヤ(28日のみ)

フードドライブ「おすそわけ」

日時 10月19日(土) 10:00~無くなり次第終了

会場 とね虹の里 *雨天決行

対象者 高齢者世帯・ひとり親世帯・ひとり暮らし世帯
生活に困っている方を支援する活動です！

医療・介護・くらしの相談窓口を設置しています。お困りのことがありましたらお気軽にお声がけください。

整理券配布場所が変わります！

整理券配布時間 9:30~

駐車場は利根保健生協本部の駐車場をご利用ください。

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

第13回秋のハイキング・ウォーキング 「吹割溪谷紅葉散策」

吹割の滝を眺めながら、みんなで紅葉狩りに出掛けませんか。

日時 11月8日(金) 10時集合 *雨天中止

集合場所 沼田市利根地区コミュニティセンター (無料駐車場あり)
住所 沼田市利根町追貝37

参加費 無料

持ち物 滑りにくい靴、飲み物、タオル、雨具、保険証 等

申込締切 10月31日(木)※必着
※2時間程度、昼食無し
※階段や一部滑りやすい箇所があります。参加される方は十分ご注意ください。

利根保健生協 健康づくり委員会 ☎0278-22-2300

なかまの作品

俳句

ウォーキング足並み揃ふ夏の風 沼田久野 狩野 章子
夕立の鮮やかさ増す紅鼻緒 沼田市橋野 宮田 君子
膝伸ばし歩行練習初秋かな 沼田市馬場町 吉永 克喜
あやしげや足早や帰る夕立雲 沼田祝田町 高橋 理房
平和への誓いを胸に決意する 沼田市白岩町 高橋のり子
ぶだう棚色香いぎなふ風の抜け 川場村生品 乗原あや子
夏座敷向ひの人を偲ぶ家 委委町上津 林 明男

短歌

闇の中荒地の田んぼ衰れなれ今も変わらず 川場村生品 生方 次枝
ホタル飛び交う 川場村門前 林 郁男
大雨を集めて道は川のごと水しぶきあげ 川場村門前 林 郁男
わが胸に甘えし幼は帰り来たる母の車の音にかけ出す 沼田村久保 林 千恵美
待望む雨降る畑の畝をけりまだしめらぬと夫はつぶらく 沼田村川額 倉 沢 美代子

川柳

年寄り冷や水よりも冷や奴 沼田市薄根町 大竹 美鶴
暑き夏列島表示も紺と赤 沼田市薄根町 塩野 國造
年金で来ててもすぐ出る栄一券 委委町野林 いくじ
不倫する横領もする国議員 委委町薄根 番場 正夫

作品募集

沼田市鍛冶町 小野瀬 悦子(夢の会) 沼田市新町 金子 せつ子(夢の会)

今月は26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。

〒三七八一〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一
メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp 利根保健生協「なかまの作品係」