

利根保健生協 2024年12月現勢

生協組合員.....28,885人

出資金額.....1,596,239,000円

平均出資金額.....55,262円

理事33人 監事4人 総代204人 班長1,526人

*12月の新規加入組合員数は、54人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 20,800

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

生協の支部や班会・サークル活動で つながりづくり

今年度の重点課題の一つとして気軽に参加できる健康づくり活動を企画し、フレイル・オーラルフレイル予防をすすめています。

当生協の事業と運動をたくさんの人に知ってもらい、様々な個人や団体と積極的なコミュニケーションをはかって連携し、世代や組合員の枠を超えた多様な参加で豊かな活動を広げていきます。

一般組合員も 11人参加

須川支部では、昨年に続きレクリエーションが得意な先生をお招きして健康クリスマス会を開催しました。



須川支部
健康クリスマス会

新しい班会・ サークル活動

沼田北支部では、生協本部の組合員ホールを活用して吹き矢の練習を始めました。



沼田北支部
吹き矢愛好会

川田支部では大竹地区の方に声をかけ集まって、13年前から脳トレや手芸などを定期的に行っていました。



川田支部
ひまわり班

11月からは元気ボケーション班として登録し、みんなと一緒に頭と体を動かすことで運営委員同士のコミュニケーションが深まっています。



薄根支部
元気ボケーション班

みよう」ということで、1月の8月より運営委員会前に「4色あしぶみラダー」や「輪投げ」などで体を動かす、フレイル予防にとりくんできました。

薄根支部では班会開催に向けて「まず自分たちがやって

あなたの声を 届けます

2023年は、約20万筆の署名と、2万5千筆を超えるウェブ署名が集まりました！
党派を超え、70人を超える国会議員が署名を引き受け、国会に提出されました。



..... 署名で実現しました!

皆様からの署名のおかげで、
歯科医療は少しずつ改善されています。

- 例えば...
- 学校健診で歯並びについて指摘があった児童、相談科の保険適用
 - 磁石を使った着脱できる入れ歯が保険適用
 - 自分の歯の色に近いかぶせ物に保険適用

署名は歯科医療の改善に向けた大きな力になります。
皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

ウェブ署名は、こちらから

保険でより良い 歯科医療の実現を



窓口負担を
引き下げて!!

保険適用範囲を
もっと広げて!!

歯科の予算を
増やして!!



あなたの願いを歯科署名で届けよう!!

いつでも、どこでも、だれもが、
お金の心配なく安心して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
〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-2-5 新保野ビル5F
TEL:03-3775-6121 FAX:03-3775-1862 http://yoshika.or.jp

第47回

組合員活動交流集会

日時 3月7日(金) 13:30~16:00
場所 利根沼田文化会館 小ホール
講演 「オーラルフレイル予防
~口腔ケア・息育について~」(仮)
講師 利根歯科診療所
歯科医師 中澤桂一郎 所長

☆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
くらしサポートセンター(☎0278-22-2300)まで

マスクの着用をお願いします

当日出資金お預かり窓口を設けます

あぜ道

年末年始は、スポーツイベントが目白押しで、駅伝やサッカー、ラグビーなど、多くの人がテレビや会場、沿道などで観戦を楽しんだことだろう。私も全国高校ラグビー大会の熱戦を現地「花園」で堪能してきた。愚息のチームは外国人留学生等の活躍もあり、3回戦まで勝ち進んだが善戦むなしく留学生のいない優勝校に技術と力でねじ伏せられた▼日本のスポーツ界では外国人枠を「助っ人」と呼ぶこともあるが、最近では日本人トップアスリートが様々な世界最高峰のフィールドで「助っ人」的な活躍する姿も増えているのではないだろうか▼近年はオーバートレーニングが問題となっているが、私も最近、東京・大阪・奈良・福岡などを訪れた際に、外国からの訪問者で溢れかえっているのを実感した▼正月に息子との会話では、「クラスメイトの三分の一が中国人であり、他にもイギリス・ペネズエラ・韓国・タイからの留学生も居て、多言語が飛び交っていることだ」といった。全ての言葉が理解できないまでも、コミュニケーションには問題がないとのことだ。学校生活の充実と逞しさを感じた▼この春、当生協では「医療を必要とする人々に必要な医療を」と設立されたNGO、フェクト・ネパールや、介護施設での外国人技能実習生の受け入れも始まる予定だ。多様性を尊重し、多文化共生をすすめる時代において、当生協も新たな「事業と運動」にとりくむことになりそうだ。(専務理事・原澤)

虹の投書箱より



感謝

- トイレにいつもきれいな花を活けて下さって、気持ちが良いです。ありがとうございます。
- 会計時にサポートの方に親切に「大丈夫ですか？」と声をかけられて、現金の出し入れが困難な時に手伝ってもらったのがとても嬉しかったです。(7月2日にケガの為、ギブスで右手だけでは何も出来なかった時でした)

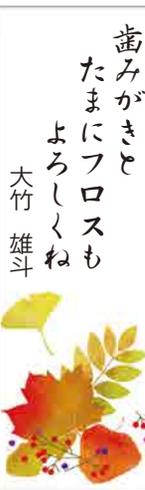
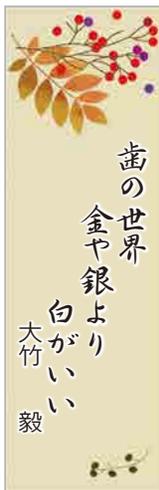
苦情・要望

● 職員のみなさんがつけている消毒液はいつかなくなっていませんか。患者さんの対応をしている時も前後もつかっていませんでした。他のところを触れたまま対応して欲しくない。またインフルエンザも流行ると思うので、玄関だけじゃなく患者の待合場所にも消毒液をお願いしてほしい。



→ ご指摘ありがとうございました。まだまだコロナもふくめ感染対策は大切です。手指消毒の徹底をもう一度スタッフ全体に周知しました。院内各所に消毒液が設置してあるので、ご利用ください。

(外来師長)



俳句部門賞

利根歯科診療所・生協みななかみ歯科
『いい歯の日』コンクール開催

11月8日は『いい歯の日』です。歯と口腔の健康について考えてもらおうと今年もコンクールを企画し作品の募集をおこないました。

利根歯科診療所では俳句やぬり絵作品など計39点、生協みななかみ歯科ではぬり絵、俳句作品からそれぞれ

『いい歯の日』コンクール開催

利根歯科診療所・生協みななかみ歯科



多くの作品が応募され掲示されました。

科ではぬり絵32点の出品がありました。全世代の方々からオリジナルティあふれる作品を応募いただき、ありがとうございました。

（作品の掲載許可が得られた方のみ紹介）

どんぐり保育園へベンチ寄贈

12月5日、関工務所様と協力会社様を代表して関真一会長よりどんぐり保育園に木製ベンチ3台が寄贈されました。萌々花ちゃんが園児代表で受け取り「ありがとうございます」とお礼を伝えました。

ベンチで絵本を読んだり、お昼寝でパジャマに着替える時など楽しんで使用しています。大切に使用したいと思います。



仲良くベンチにすわる園児たち

長期住所不明組合員名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項にもとづき、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
2023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。

名簿閲覧期間
2025年2月10日(月)～3月14日(金)

名簿整理の実施日
2025年3月31日(月)

※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

県消費生活センターからのお知らせ 暮らしのレスキューサービスに関する悪質商法にご注意！

トイレの故障修理、水漏れ・排水管詰まりの修理、鍵の修理・交換、害虫・害獣等の駆除など、日常生活でのトラブルに事業者が対処するいわゆる「暮らしのレスキューサービス」に関する相談が県内の消費生活センターに寄せられています。

相談事例
インターネット検索で見つけた「料金〇〇円から」と広告している業者にトイレ修理を依頼したところ、作業後に数十万円を請求された。

悪質商法の被害に遭わないために
インターネット広告などの極端に安価な料金はうのみにしないようにしましょう。

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、支部活動や健康講座などの情報をお伝えするものです。この機関紙は千五百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。

なぜ手配り？
● 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まだ、新聞や郵便物がたまっているなど異変があった場合

配布中！
● 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
● お手元に届きましたら1週間を目安に配布をお願いしています。が、急な用事や体調が悪いなどの場合は生協へ連絡ください。

配布中にけがなどをしたとき
● 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。

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。

困った時は消費生活センターに相談してください。

消費者ホットライン 188

※最寄りの消費生活センターにつながる局番なし三桁の電話番号です。

消費者被害防止啓発キャラクター「オーコ」

第42回 利根沼田母親大会

日時 2025年2月24日(月) 13:00～

場所 みななかみ町カルチャーセンター

内容 ◆オープニング スコップ三味線

◆記念講演 『今こそ守ろう』～いのちと暮らし・こどもの未来～
講師：小森 陽一 さん (東京大学名誉教授 9条の会事務局長)
♥憲法の守り人として活躍中

参加協力券 500円 (高校生以下無料)

連絡先 ☎080-1291-4207 (野口)

2025. 2月号 医療相談室

メディアが健康に及ぼす影響について



利根中央病院 総合診療科部長 比嘉 研

はじめに

今から45年前、1980年に発行された『ドラえもん』19巻に「オコノミボックス」という夢のような道具が登場します。のび太の望みで小さな箱がテレビ、音楽プレイヤー、カメラなどになりまます。そのままスマートフォン(以下スマホ)と同機能で、藤子・F・不二雄先生の先見性に驚かされます。

それから5年後の1985年、携帯電話発明。1995年、インターネット普及。2007年に携帯電話がスマホに進化していく中で、世界は様変わりしました。手の平サイズの端末に、時計、新聞、カメラ、映画、電話、テレビ、メール、ゲームなど多彩な機能が盛り込まれ、あらゆることを行えるようになりました。



メディアとは

メディアとは何を指すのでしょうか。もともとは「間にあるもの」という意味のラテン語から来ているようです。つまり何

端末による影響

まずは端末自体の影響です。皆さんも一度はお聞きになったことがある内容かもしれません(便宜上「スマホ」と書いていますが、パソコンやゲーム端末も同様です)。

①睡眠への影響¹⁾²⁾ スマホ画面から発せられるブルーライトが体内時計を乱し、眠気を促すホルモンであるメラトニンの分泌を抑制します。その結果、寝つきが悪くなったり、睡眠の質が低下します。

②視力への影響³⁾ スマホを長時間見続けると、目の疲れ、ドライアイ、ものがぼやける、頭痛などのデジタル眼精疲労を引き起こすことがあります。これらは長時間近距離で画面を見ることで、目の筋肉に負担がかかることが原因です。

③姿勢と筋骨格系への影響⁴⁾

アメリカ眼科学会は「20|20|20ルール(20分ごとに20秒間、20フィート(約6メートル)先を見る)」を提唱しています。



スマホやゲーム機を使用する際「頭を前に傾けた姿勢」になります。頭部は5kgほどの重さがあり、首を前に傾ける角度により頸部に15~30kgの負担がかかります。この姿勢を続けるとテキストネック症候群(スマホ首)と呼ばれる状態を引き起こし、肩こりや首の痛み、頭痛、手のしびれなどの原因となります。

情報による影響

①精神面への影響⁵⁾ 情報による影響は主に精神面に関わります。SNSを利用することで、他人との比較による自己肯定感の低下や、不安感、孤独感を感じる事例が増えています。また、頻繁な通知やメッセージへの即時対応が求められる環境はストレスになり、注意散漫を引き起こす要因となります。さらに、スマホの使用により日常生活に問題が起きているにも関わらずスマホをやめられ

②情報の信憑性による影響⁶⁾⁷⁾

新聞やテレビニュースという公共性の高いメディアが常に正しいわけではありませんが、近年は個人が発信した内容を誰もが閲覧できるようにになり、情報の信憑性を確かめる前に「言つたもの勝ち」になる状況も生まれています。

②情報の信憑性を鵜呑みにしない。複数の情報源を確認した上で論理的に判断する。自分自身の偏り(バイアス)を意識する。

おわりに

メディアとその心身への影響について述べました。スマホに限らず、新しく発明された媒体には新しい道具として定着するものもあれば、廃れるものもあります。

文字も写真も映像も電話も、最初に発明されたときは「人々が墮落する」「悪魔の道具」というような反応を受けましたが、現代に至っても残っており、今ではないようです。「どんな道具も使う人次第」と言う身も蓋もありませんが、上述した対策を適切に取り入れ、皆さんが豊かに幸福になるような道具と時間の使い方を意識していただくことを願っています。

〈出典〉

- 1)日本眼科医会「ブルーライトの影響について」
- 2)厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
- 3)アメリカ眼科学会(AAO)「デジタル眼精疲労に関する研究報告」
- 4)東京医科大学「Text neck(テキストネック)―スマホ障害と頸部痛―」
- 5)東邦大学医療センター「スマホ依存について」
- 6)東洋大学「フェイクニュースを生むのは情報の偏り? SNS時代のネットに潜む危険を大学教員に聞いた」
- 7)『スマホ脳と運動脳』(Newton別冊)

さあ、みんなでレッツ体操 転倒予防のための体操 第1弾

転倒には下半身の筋力低下や足の裏の感覚の衰えなど、さまざまな要因があります。今回は姿勢やバランスに関わる大腰筋などのトレーニングです。可能ならば裸足で、足の裏の感覚を確かめながら行ってください。



太もも上げ バランス (姿勢維持)

Point! 姿勢を崩さないように意識する。

無理せず壁やいすにつかまりながら行いましょう

- ① 左手を壁に置き、背筋を伸ばして立つ。
- ② 右足を少し浮かせる。
- ③ 右の太ももをおへその高さまで上げ下げする。

◎30秒間×2セット ※反対側も同じように行う。

いつでも元気 別冊パンフレットより抜粋

その他の体操を知りたい方は利根保健生協にてパンフレットを配布しています。

対策 定期的な目を休ませる(ア



何らかの出来事・意見

班会・サロン活動

利根北支部 「インフルエンザ班会」



片品診療所で毎年、ワクチン接種を時間外にしています。接種後の待機時間に、細田事務長からマイナ保険証についてのお話と誤えん予防体操を行いました。

川場支部 川場湯原サロン「クリスマス会」



毎年行っているクリスマス会。クリスマスツリーをみんなで作ったり、ビンゴをしたりと楽しい時間を過ごせました。

高山支部 梅沢サロン



足指筋力測定と4色あしぶみラダーをしました。頭と身体を使う内容で、思うように動かず、みんなで笑い合いました。認知症予防のためにも取り入れていきたいと思えます。

新巻支部 班会 (忘年会)



毎年恒例となった忘年会を遊神館にて開催しました。美味しいお食事を楽しんだ後は「すこしおカルタ」を行い、楽しく元気に交流できました。

支部活動

月夜野東支部 「健康お楽しみ会」



後閑集落センターに18人が集まりました。握力・体組成・足指筋力測定を行った後、玉入れを楽しみ、運動後はみんなでストーブを囲んでおしゃべりをして交流しました。

沼田南支部 「吹き矢交流会」



2回目となる吹き矢交流会を開催しました。今回新たに参加してくれた方や連携職場の参加もあり、22人で競技をしました。徐々に応援にも力が入り、にぎやかな交流会となりました。

「能登半島豪雨災害 緊急義援募金」

集約結果

昨年9月21日に能登地方に線状降水帯が発生し、能登半島に重大な豪雨災害が発生しました。

これらの状況を受け、利根保健生協でも被災した自治体への義援金をよびかけました。大勢の方からのご協力のおかげをもちまして、組合員の皆様と各事業所募金箱から116,965円を、生協の職場からは173,495円の集約をすることができました。なお、組合員と各事業所からの募金は医療福祉生協連へ送金し、職場からの募金は石川民医連へ送金しました。ご協力ありがとうございました。



フードドライブ「おすそわけ」

12月21日(土) 10:00よりとね虹の里で開催しました。多数の個人や団体からの協力を得て、多種多様な野菜が提供されました。非常に好評で、59組の方々に利用されました。今回より「フードバンクぬまた」とも連携し、多数の食材提供を受けることができました。

企業様協力 総合食品オオシマ様、沼田魚菜市场仲卸様、みまつ食品様、コープぐんま様、フードバンクぬまた様、個人の方からもご協力いただきました。

配布の様子

日時 2月15日(土) 10:00~無くなり次第終了

会場 とね虹の里 ※雨天・雪決行

対象者 高齢者世帯・ひとり親世帯・ひとり暮らし世帯

☆食品(調味料・乾物・レトルト)、日用品(生理用品・洗剤・タオル)など随時募集中です!! ☆医療・介護・くらしの相談窓口を設置しています。お気軽にお声掛けください。※詳細は下記へお問い合わせください。

お問い合わせ先: 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 2月8日(土) 10:00~11:00

会場 とね虹の里 ※雨天、雪中止

販売予定 干し芋、お米、スープ、おかず、焼き菓子(パイ・スコーン)、大根、ゆず、人参、わさび菜、ぎんなん

詳しくは、生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300まで

お友だち募集中!!



生協のイベントや企画のお知らせ等様々な情報を発信しています。



生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

なかまの作品

俳句

山眠るもすそ雲海子持かな 沼田市新町 須藤 薫
 初みくじ訓を神と結びたる 沼田高橋町 白井孝四郎
 曙光いま連山に満つ淑気かな 沼田市栄町 貝瀬 久代
 ジョギングで微笑み交す息白し 沼田町 高橋 理房
 卒寿過ぎ初日を拜むめでたきよ 川場村生品 乗原あや子
 譲り合ふ雪の参道迦葉山 沼田村森下 星野 順子
 おほかたは長子頼みや去年今年 沼田村森下 真下 章子

短歌

山茶花の花雪の雫に朝日受け白き 沼田市清水町 木暮 はる枝
 姿も更に輝く
 凛とした冷たい空気につつまれて可憐に 川場村生品 生 方 次 枝
 ひらくさざんかの花 沼田村生品 林 千恵美
 車止むる視線の先に大き月ネットにて知る 沼田村久保 藤 井 君 枝
 スーパームーン 沼田村久保 藤 井 君 枝
 三姉妹母の命日の墓参り九十余年の生涯語りぬ 沼田村水井 藤 井 君 枝

川柳

「こだけの話」が一人歩きする 沼田市高橋町 角田 千里
 医療現場人手と薬不足する みなかみ町石倉 藤田 俊彦



沼田市横塚町 霜垣 ユミ子 (夢の会)



沼田市下沼田町 西山 裕子 (夢の会)

作品募集

今月は23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
利根保健生協「なかまの作品係」
メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp