

群馬中央医療生協はいま(2018年10月末)

組合員	36,656人
出資金	10億24万4100円
一人平均出資金	27,309円

くらしと健康

第632号
12月号/2018年

群馬中央医療生活協同組合
発行 371-0811 前橋市朝倉町830-1
発行人 岡田桂一 TEL 027-265-3531
編集 ぐらしと健康編集委員会 FAX 027-265-3532
http://www.kyouritsu.org/
定価 1部 30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



講師の篠沢さんが難しい部分を当日まで(すでに組み立ててくれました)ので、私たちは電子機器をツナ缶に組み付けるところから始めました。難しいハンダ付けや缶の穴あけなどは済んでいるのですが、それでも本体の組付けはなかなか難しく、年配者には脳下しをしているような思いが、頑張りました。

最後にカバーとなるシールド作りですが、こちらは型紙にカットする線も引いていただいております、丁寧にカッターで切り抜くことで、うまくできました。スイッチを入れて、LEDランプが点灯した時には参加メンバー皆さんから歓声が上がりました。ランプは赤から青・黄色へと徐々に色が変化するようになっていても楽しめます。シールドは家に持ち帰ってから着色することでさらに、いい雰囲気仕上



篠沢さん作のお手本作品

ランプ点灯に歓声上がる

11月10日(土)午後、永明公民館にて開催された親子手作り教室、子どもさん22名含む9名の参加者が空き缶を活用したランプシェード作りに挑戦しました。

講師の篠沢さんが難しい部分を当日まで(すでに組み立ててくれました)ので、私たちは電子機器をツナ缶に組み付けるところから始めました。難しいハンダ付けや缶の穴あけなどは済んでいるのですが、それでも本体の組付けはなかなか難しく



空き缶への器具取り付け

ると篠沢さんから説明があり、みなさん「家での作業が楽しみなね」と言っておりました。

篠沢さんは電気技術者とのことですが、芸術的センスもおありのようで、見本に見せていただいた完成品は、メルヘンチックでとても素敵なものばかりでした。

今回は親子の手作りの講座でしたが、今後は高齢者にも十分楽しめる内容で、形を変えた企画が出来ればと参加者からは次回に向けた要望も出されていきました。

理事 新井 隆夫

講師の思い “手づくりしたい人とつながりたい”

上佐鳥町で電機業を営んでいた篠沢さん、本業をやめてからは近くに「かみさどり工房」を開き、陶芸を中心とした作品づくりに専念しているそうです。「ランプシェード」は本来陶芸作品として制作されていたもので、今回の「親子手作り教室」にあわせて、手軽に作れるものとして考案してくださいました。篠沢さんは「1日中一人で作業していると誰とも話をしないで過ごすことが多く、認知症になってしまわないか心配している。今回のように特技を誰かのために役立てられたら自分のためにもなるのでありがたい。今後も要望があれば協力したい」と語ってくださいました。まずは昔懐かしい鉱石(ゲルマニウム)ラジオを一緒に作ってみたい人を募集したいとのこと。新たなつながりの場になるといいですね。



講師の篠沢さん(左)

問い合わせ先
群馬中央医療生協 組合員活動課 TEL 027(265)3531

参加者の声

- * 下準備して下さってあったのでとても素敵なランプシェードができました。
- * 子どもに戻って楽しい思い出となりました。夜、電気を消して楽しみます。
- * たのしかったです。
- * 一見簡単そうでしたが難しいところもあって、脳下にもなりました。

特技が光る新たな企画

組合員講師でランプシェードづくり

地域には様々な特技や職能を持つ組合員さんがいらっしやいます。そういう方々に活躍していただくことで、参加の場と新たなつながりを広げることが出来ます。前橋地区の東南部ブロックが主催した「くらしに役立つ教室」の第2講座「親子手づくり教室」の様子と講師としてご協力くださった篠沢茂勝さんの思いを紹介します。

ちやうしんき

森友疑惑隠し など不祥事連発で国民の怒りを買った財務省から、今度国民的じめの社会保障改悪案が出てきました。財政制度等審議会の分科会に示した提言で同省は、新たな負担増と給付の抑制・削減を迫るメニューを列挙しています。消費税10%増税に加え、若者から高齢者まで全世代に負担増、つまりは激痛を与える内容となっています。◆医療では、後期高齢者の窓口負担を1割から2割に引き上げ。介護では、要介護1・2の生活援助サービスを保険給付から外す。子育てでは、保育園・幼稚園などの給食費は無償化の対象外とするとなつてい

る。◆私は、今70歳代後半で、毎月近くの病院で診察を受け、薬を数種類もらっている。病院と薬局へ合わせて3000円ほど支払っているがこれからは倍の支払いになり、懐は軽く、ころころ重くなってしまふようだ。トランプに言われたからと高額な兵器など買わず、医療や福祉に回すべきだと思う。

(梅澤)

楽しい企画満載の生協強化月間 新たなつながりが広がりました。

桐生地区

健康まつり会場で仲間増える！ 健康チェックで呼びかけ16人が加入

11月11日(日)、桐生協立診療所で開催された健康まつり、診療所内では恒例の健康チェックが行われました。会場には医療生協の組合員でない方も大勢参加していただきました。骨密度測定や血管年齢測定コーナーは大人気で医療生協を知っていただけました。特典をつけたことで16名の方に仲間になっていただきました。



前橋地区

前橋地区はブロック主催で楽しく交流できる企画やくらしに役立つ企画を開催しました。今までにない多彩な取り組みで新たな方の参加につながりました。

南部ブロック“男の料理教室”

「料理の作り方を学びたい」という男性の方からの要求に応えたいと、11月13日(火)午後開催、地域から3名の組合と職員2名が参加しました。講師は調理師で上川支部の荒木支部長、メニューはてんぷら。いつも一人で食事するのは楽しくないという方から「またやってほしい!」との要望が出されました。



東南部ブロック“音楽療法”を体験

「くらしに役立つ教室」第6講座「音楽療法」が11月17日(土)に永明公民館で開催されました。駒形町在住の組合員の戸部光子さんを講師に歌をうたったりからだを動かしたり、楽しく学び交流しました。



南部ブロック“ディスコン”スポーツ交流

「ディスコン」とは冬季五輪で話題になったカーリングに似ている競技で、前橋市スポーツ推進委員でもある関口理事からの提案で11月13日(火)午後、生協会館4階ホールで開催されました。組合員4名と職員3名が2チームに分かれて競い合いました。初体験の参加者同士親睦をふかめました。



11月5日〜30日は特設コーナーを設置し、職員と理事がペアになって来院者に呼びかけました。チラシを配りながら訴えたことで連日、加入や増資の協力がありました。



前橋協立病院 外来窓口特設コーナー

月間中、健診に来られた方一人ひとりに呼びかけ多くの方に仲間になっていただきました。医療生協の事業所職員として全員のチームワークで頑張りました。



チームワークで声かけ

前橋協立病院健診室

ヘルスチャレンジで7人が加入
みんなの家つつみ
看護小規模多機能型居宅介護施設は登録の利用者が入れ替わりします。日常的に呼びかけをすることが定着してきていますが、ヘルスチャレンジへの呼びかけを通して新たに7人の方に仲間になっていただきました。

職員が地域の人たちと懇談



10月23日(火)、太田協立診療所職員が地元石原2区の区長さん、民生児童委員の方々との懇談を行いました。懇談は事前に行った組合員訪問で出された要望等をふまえて実施しました。移動手段の問題、隣近所とのつながり希薄化、独居での不安などの声や安心して暮らせるための率直な意見も寄せられました。診療所の役割をあらためて考える機会になりました。



事業所も月間頑張りました!

開設して3年、安心の居場所として定着

お茶のみ保健室 “3周年記念の集い” 開催

広瀬町に2015年に開設した「お茶のみ保健室」は10月でまる3年が経ちました。来所される方も入れ替わりはありますが、常時10名くらいの方が毎回訪れてくださいます。一人暮らしの方はみなさんとおしゃべりするのを楽しみに来所されています。

運営事務局とボランティア会議で相談し、「3周年記念の集い」を開催することになりました。

10月19日（金）午前、司会の北爪看護師による認知症予防

体操で会場が和み、集いが始まりました。第1部はまず、曜日担当の看護師4名とボランティアの組合員さん5名がそれぞれ思いを語りました。続いて、来賓としてお越しいただいた広瀬町の2名の自治会長さんからご挨拶をいただきました。お二人とも、自治会の後継者不足や公営団地であることによる近所付き合いの難しさなどの広瀬町の問題についてお話しされていたのが印象的でした。様々な困難を抱える地域

でお茶のみ保健室や医療生協への期待も感じられ、とてもうれしく思います。必要な連携の必要性を感じました。第2部は演奏と歌を楽しまし、お茶のみ保健室のスタッフがボランティアで述べ30名の参加でした。いつものようにおしゃべりできなかった戸惑う方もいたようで、ここがみなさんの居場所になっていて、とをあらためて実感しました。

当日は来所者・来賓・運営スタッフ・ボランティアで述べ30名の参加でした。いつものようにおしゃべりできなかった戸惑う方もいたようで、ここがみなさんの居場所になっていて、とをあらためて実感しました。

前橋協立病院総務課
清水 香奈



お茶のみ保健室の集い。ボランティアの皆さんも参加して、おしゃべりを楽しんでいます。

原水爆禁止世界大会2018 参加レポート No.2

分科会

「軍事費を削って平和で人間らしいくらしと経済」
フロア発言から感じたこと

日本の避難所はソマリアの難民以下？！

7月に起こった広島豪雨災害に関連して、ある方が「災害の時に『ボランティア、募金にご協力を』という言葉が街角やテレビで良く聴けますが、災害支援って、本来国がやるべき仕事のひとつではないでしょうか？そもそも、災害時に国が守らなければならない国際基準があることを皆さんご存知でしょうか？」と発言しました。私も初めて耳にした『スフィア基準』。3.11の震災時に海外からの支援の方が日本の避難所を目の当たりにして「日本の避難所はソマリアの難民以下の扱いになっている・・・」と言ったそうです。国際基準では水の量やトイレの数から避難所のスペースまで被災者の安全を守る最低限が定められていて、この基準を守っているイタリアで地震があった際には、6万人もの被災者が出たが、48時間以内にバス・トイレ・エアコン付きのテントもしくはホテルの手配が国によってなされたということです。日本では国がやるべきことをやっていない、ひたすらボランティアと地方行政任せにしていることに怒りを感じました。今回このスフィア基準の存在を知って、先進国と言っている日本の中で、国際基準以下の暮らしを強いられている方々のことを忘れてはいけない、まずはこのことを多くの人に知ってもらいたいと思いました。

前橋協立病院 看護師 高德 春香

ミニ知識 「憲法と法律」

憲法の役割は国民の自由と人権を守るために国家権力を制限することにあります。

民主国家では議会の多数決で法律が決められ、国民はこの法律に従う義務があります。しかし数の力でどんな法律でも通せるのかといえばノー。憲法の枠を超えた法律は許されず、作ったとしてもそれは違憲＝無効なのです。

社会福祉法人協同福祉会
特別養護老人ホームほなみ



ほなみだより

健康まつりを楽しむ 焼きまんじゅう大盛況

10月28日（日）に、毎年恒例となっている「健康まつり」が開催されました。当日は晴天にも恵まれ、多くのお客様で大賑わい。普段ほなみの中で生活をされている方々も、この日は車イスをおして、まつりの雰囲気を楽しんで頂くことができました。今回初出店となるほなみからは、焼きまんじゅうを出店しました。我々職員やお手伝い頂いたスタッフさんも驚くほどの大好評で、まつりが開始してから僅か1時間30分後には用意した300本が完売！入居者・利用者の皆様にもおやつで召し上がって頂くこともできまして、大変ご満足頂けた様子でした。



特別養護老人ホームほなみ 事務職員 原嶋 桂蔵

特集

健診を

年に一度の生活習慣に



前橋協立病院 健診室

保健師 木村 敦実



みなさん、今年度の健診はお済みでしょうか？いつまでも元気で自立した生活を送るために、健康が一番大切な土台です。会社勤めの方は会社の健診で、自営業の方などは市町村で健診を受診する人は、自分の誕生日など受診時期を決めて一年に一度は健診を受けましょう。

今年度より新たな項目が追加されました！
e-GFR(糸球体ろ過量)って何？

腎臓がきちんと機能しているかどうかはろ過機能で確かめます。腎機能が低下すると体内で作られたクレアチニンなど老廃物が尿中に排泄されなくなり、血液中の濃度が高くなります。年齢

性別・クレアチニン値から腎臓のろ過量を推定する、これがe-GFRです。腎臓病は重症化すると人工透析などの治療が必要になり生活の質に大きな影響が出てきます。

健診はなぜ必要？

なぜ、健診を毎年受ける必要があるのでしょうか？健診の目的は大きく分けて2



つあります。一つは、みなさんご存知かと思いますが「病気の早期発見・早期治療」のためです。尿検査・血液検査・医師の診察など、客観的なデータと視点で健康状態を確かめることができます。

生活習慣病は進行するまで自覚症状がないことがほとんどです。重症化を防ぐために定期的な健診は効果的なのです。悪くなってから治療を受けるよりも、早くから予防に取り組む方が、時間もお

金もかかりません。

2つ目は健診結果を「健康づくりのきっかけ」にしてもらうことです。毎日の食事・運動・睡眠・ストレスなどの生活の積み重なりが、明日の体調や遠い未来の健康を左右します。

「気づき」が重要なポイント

定期的に健診を受けること自体も大切ですが、受けただけで結果は見えていない、なんて方はいませんか？結果を見る時の気持ちはそれぞれかと思いますが、健診結果は貴重な「体からのメッセージ」。結果の良し悪しに関わらず、去年の健診結果と今年の健診結果を見比べ、自分の生活と健康を考える機会にしましょう。健診結果を見て、何か思い当たることや疑問に思うことがありましたか？その「気づき」があなたの健康の重要なポイントかもしれません。今日から始められる小さなことで構いません、生活の乱れがある人は生活習慣の軌道修正をして



みましよう。見比べてみて、毎年数値があまり変わらないうという人もいるかと思いますが、変わらず維持していることもなかなか努力が必要ですよ。自分のこの生活習慣が健康維持の秘訣かもしれない。そんな工夫をしてがんばったなど反省点だけでなく、「いい生活習慣」を見つけたらぜひつけていきましょう。

いかがでしょうか。健康づくりを前向きに考えていただければと思います。結果を見ると言われても、検査データの羅列が見慣れない、見方がよく分からないという方は、お気軽に健診室にお越しください。また、医療生協の班会で保健師が結果の見方を説明させていただくこともできます。

今年度の前橋市の健康診断は2月末日まで実施しています。お電話または直接窓口にてご予約下さい。

改めて知っておきたい感染症対策

冬はインフルエンザやノロウイルスなど様々な感染症が流行する季節です。また新しい感染症の流入も危惧され、この機会に改めて日頃から出来る感染症対策について振り返っておきましょう。

免疫を低下させないためには

- ★十分な睡眠をとる。 ★バランスのとれた食事。 ★適度な運動を心がけ規則正しい生活。

インフルエンザや風邪にかかりにくくするには

- ①日常のくらし ★うがいと手洗いを心がける。 ★部屋の換気をする。 ★湿度や温度を調整して、ウイルスの生息しにくい環境を作る。

②ウイルス対策

- ★予防接種を有効に利用する。 ★マスクの着用。

食中毒にかからないためには

①食べ物に対する注意

- ★材料は新鮮なものを選び、保管する場合は冷蔵庫へ。 ★肉、レバーなどは十分に加熱する。 ★調理用の箸と食事で使う箸は使い分ける。 ★調理したものは、できるだけ早く食べる。

②細菌・ウイルス対策

- ★何をおいてもまず手を洗う。 ★ウイルスや細菌を除去する除菌剤を備え、適宜使用して感染対策。

まだまだ盛況 まつりレポートNo.2

先月に引き続き、前橋協立病院で10月28日(日)に、桐生協立診療所で11月11日(日)に、好天の中、おまつりが開催されました。

中毛地区健康まつり
 来場者数：約750名



▲実行委員長の瀧口由希医師



▲民謡踊りのさくら会
楽しみにしている方も多いようです



地元棚島町のハーモニカクラブ
同町のフォークダンスクラブとの共演も



「手づくりおもちゃ」の子どもコーナー
昨年に続き大にぎわい



▲毎度おなじみ協立劇団
脚本・監督・主演一人三役の
齋藤耕一郎医師



▲病院内の展示コーナーも充実
たくさんの方が熱心に見ていかれました

桐生地区健康まつり
 来場者数：約600名



▲実行委員長の山形孝理事



オープニングは、今年も華やかな
桐生高校吹奏楽委員会の演奏



今回初めての参加
すみれ保育園の「7月エイサー」



仲間増やし達成の川内支部
焼きそば、田舎まんじゅうも完売！



▲トリはうたごえサークルの皆さん
会場の方と一緒にみんなで歌いました



▲デイさくらの職員も出店
芋ようかん、お赤飯、パウンドケーキ
等を販売

WHO健康ウォーク

各地より健康ウォークの報告が届いています。



11/8

《中毛地区》

紅葉した森の中をゆっくりと散策楽しむ

今年のWHO健康ウォークは、場所を前橋市嶺公園に変えて実施しました。参加者45名は紅葉したカエデの美しい広大な公園内を散策。少し肌寒い日でしたが、「歩くのにはちょうど良いわ」と仲間とおしゃべりを楽しみながら歩きました。



11/15

《太田地区》

雲ひとつない快晴、風も穏やかな絶好のウォーキング日和となったこの日、40名の参加で金山周辺の緩やかなコースを歩きました。お昼はコース途中の親水公園にて皆でランチにしましたが、金山の頂上まで歩いた人たちもいました。



《邑楽館林地区》

11/6

当日はあいにくの雨、しかもこの時期には珍しい土砂降りでした。そこで急遽、会場を多々良沼から大泉町の町立体育館に変更し、町立体育館のウォーキングコースを歩きました。参加者は組合員・職員合わせて12名。室内でしたが皆でにぎやかに楽しく歩くことができました。



連覇の朝倉Aチーム 11/4 中毛地区輪投げ大会

中毛地区の第19回輪投げ大会が11月4日(日)、群馬県生涯学習センター体育館にて行われました。



団体優勝は昨年に引き続き朝倉Aチーム。圧倒的な点差で連覇を飾りました。

参加者は7支部から14チーム72名。普段から班会などで練習を重ねている方、輪投げをするのは去年の大会ぶりだという方など様々でしたが、輪を投げる時の真剣さはみな同じでした。

点数集計の時間を使って行われたのは、生涯スポーツとして前橋市内でも普及しつつある、カーリングに似たルールの「デイスコン」体験会。試みに数人が投げているだけの予定が、予定時間をオーバーするほど盛り上がりました。



生涯スポーツ「デイスコン」の体験会

ーいい歯デー特別講演会ー オーラルフレイルを予防するために

11月8日は、日本医師会が制定した「い(1)い(1)歯(8)の日」です。この日、協立歯科クリニック利用委員会が主催で、半澤正所長を講師に特別講演会を開催しました。

テーマは「オーラルフレイル予防」について。フレイルとは、加齢とともに運動機能や認知機能が低下してきた状態。要介護に至る前の状態と位置づけられ、日本老年医学会がfrailty(虚弱)の訳として2014年に提唱した語です。オーラルフレイルとは、口腔におけるフレイルのことになります。

半澤所長より、フレイルとは何か?というそもそもの話から、参加者と双方向のやりとりによるフレイルチェック等を実施。オーラルフレイルを要因とする疾患の代表として誤嚥性肺炎を挙げ、これを予防するために、のどを鍛えるトレーニング法の紹介等、内容の濃いお話がされました。



参加者は全体で24名。みなさん熱心に聞き入っておられました。

(協立歯科クリニック 瀧口俊生 事務長)

『宮二班』と『みずき支部』が団体表彰受賞!! 第50回群馬県生協大会

10月25日(木)、群馬県公社総合ビル多目的ホールにて、第50回群馬県生協大会が開催されました。



中毛地区『みずき支部』のみなさん

第1部の式典では、永年勤続表彰と団体表彰が行われました。群馬中央医療生協としては、30年勤続者3名と15年勤続者6名が職員表彰を受けました。団体表彰では、桐生地区中央支部の「宮二班」が町会ともつながって地域まるごと健康づくりに取り組んでいるとして、また、中毛地区の「みずき支部」が特養建設寄付のための毎月定期的な地域訪問を続ける中で、100名以上の組合員と対話しふれあいやつながりを増やしたとして表彰されました。



桐生地区『宮二班』のみなさん

第2部の記念企画は山形弁研究家、タレントのダニエル・カールさんが「がんばっぺ!オラの大好きな日本」という題で講演を行いました。カールさんは、「日本は言葉や食べ物などバラエティーに富んでいる。控えめでなく、もっと自慢してもいい」と語っていました。

第10回 認知症学習会 認知症の人とその家族との関わりは...

11月17日(土)、公益社団法人「認知症の人と家族の会」群馬支部代表の田部井康夫さんが、会の活動や本人・家族とどのように関わっているのかについて講演。田部井さん自身や会に参加している家族の介護する側の声、認知症と診断されても自分の状態を周りに発信しながら生活している方、会のこれまでのあゆみについてなど、色々な話を織り交ぜながら話して下さいました。恒例となっている脳トレ体操や、フレディの遺言読み合わせも行い、今回も充実した学習会となりました。



群馬支部代表の田部井康夫さん

(前橋協立病院リハビリ室 小林智子 言語聴覚士)

みんなで楽しく健康づくり 2018年度ヘルスチャレンジに 1190名の方が申し込んでくれました!!

今回で5回目のヘルスチャレンジ。申し込みと結果提出方法がいつもと違ったので戸惑った組合員さんいらっしゃったようですが、自分で決めた目標を達成するため30日間チャレンジ!! 終了した方々から結果報告が届いています。

取り組み結果の提出は12月末日が締め切りですでお忘れなく!! 素敵な記念品をお楽しみに!!

- 理事会だより**
- 十月二十六日(土)定数二十九人中二十一名の出席で第五回理事会を開催しました。
- 主な議題**
- ① 会務報告に関する件
 - ② 専門委員会報告に関する件
 - ③ 地域連携拠点事務所運営規程の制定に関する件
 - ④ ホームヘルパーステーション広瀬を廃止し協同福祉会への事業移管に関する件
 - ⑤ 生協強化月間前半のまとめと後半の課題に関する件
 - ⑥ 上半期経営概況と下期経営課題に関する件
 - ⑦ ふれあいの家六供管理者任命に関する件
- 以上、報告・協議の上、提案通り承認しました。

介護職員初任者研修 受講生募集のご案内

自分らしく暮らし続けるためのお手伝いを
してみませんか?

受講期間 2019年1月7日(月)～2019年4月1日(月)
☆ 講義・演習は上記期間中24日間(月・金)

受講時間 午前9:00～午後5:00

場 所 群馬中央医療生活協同組合
桐生協立診療所2階
(桐生市相生町2-554-7)
☆ 実習は指定する施設で行います

この講座を修了すると高齢者や障害者の身体介護の技術を身に付けることができ、介護職員初任者研修(旧ヘルパ-2級)の資格を得ることができます。

- 受講条件** 以下の全事項に該当する方とします
- ① 全部の講座、演習、実習に参加できる方
 - ② 短時間でも介護職員として働く意志のある方、または将来その希望をもつ方
- 受講料** 60,000円(医療生協で返済免除規程のある奨学金制度があります)
☆ テキスト代金を含みますが、健診費用は実費となります
- 募集人数** 30名
☆ 定員をこえる申し込みの場合、当方にて選考させていただきます
- 募集期間** 2018年11月15日(木)～2018年12月22日(土)
- 申込書** 群馬中央医療生活協同組合のホームページに掲載されていますので、そちらを印刷してご利用いただくか、下記にお電話いただければ郵送致します。あるいは、以下の事業所にも置いてありますので、お持ち帰りください。

【事業所】
前橋協立病院・前橋協立診療所・ふれあいの家六供・城東ケアセンター・桐生協立診療所・太田協立診療所・介護支援センター石原・みんなの家つつみ

当講座は厚生労働大臣の「一般教育訓練給付制度厚生労働大臣指定講座」であり、講座を修了した場合、教育訓練経費の一定割合が給付されます。なお、給付対象者の詳細は、最寄りのハローワークにお尋ねください。(*生協の制度を利用する場合、こちらは受けられません)

申込書の他、制度やカリキュラムについても、こちらに詳細を載せております https://www.kyouritsu.org/PDF/kaigo_shoninshakenshukoza.pdf

あるいは、群馬中央医療生活協同組合トップページ (<https://www.kyouritsu.org/>) から「介護職員初任者研修講座開催のご案内」→「1月開講コース受講者募集」と進んで頂くと同じものが開きます

※申し込みにより得られた個人情報は当講座に関すること以外には使用いたしません

【お申し込み・お問い合わせ先】
〒371-0811 前橋市朝倉町830-1 群馬中央医療生活協同組合
介護職員初任者研修 担当:萩原 TEL (027) 265-3531/FAX (027) 265-3532

みんなの声

クロス・漢字・ワード
ハガキから

(敬称略)

● 学校でのイジメによる自殺が問題になっていますが、職場イジメもなくなりません。嫌がらせが続く、とうとう体をこわしてしまいました。会社側は一切認められませんでした。イジメられていることを録音録画しないと証拠にならないなんて。大人も子どもも生きにくい世の中です。自殺をしないで何かできることがあればいいと思います。早く体調を整えよう。
(太田市 もちだんこ)

● 自宅玄関で左足を骨折し、入院中のリハビリで今度は左手首骨折と笑い話のような状態で三か月も入院してしまいました。ようやく退院となり自宅に戻ることができました。
(伊勢崎市 われもこ)

● 何かしていた方が体にも心にも、と退職後も少し仕事をしています。その少しの収入のために年金が在職停止で減額されてしまいました。なんでもこんな少しの収入のために年金を減らさなければならぬの！
(前橋市 浜村好子)

● 一個356グラムで100円もする渋柿を干したのですが、まだ早すぎてカビが出てしまいました。どうすべきか困っています。捨てるにはもったいな〜い！
(玉村町 ピーター)

● 先日、中学校時代のクラス会に参加、卒業後半世紀、級友とは時間いっぱい語り合いました。次回は古希祝を兼ね、5年後の再会を約束しました。
(前橋市 いがりん)

● 痩せボリツクの私にとって苦手な冬がまたやってきます。インフルエンザの予防接種、手洗い、うがい等でまた乗り切りたいと思います。
(太田市 中村正二)

● 11月11日曜日、「桐生地区健康まつり」晴天の下、楽しい日をお過ごしください。組合員さん手作りのおまんじゅう。そりゃーもうおいしいんですよ!!
(桐生市 森順子)

● 今年は富有柿が豊作です。裏の畑と前の畑の計3本の木からたくさん収穫でき、親戚や友人におすそ分けが出来まして、話題が広がりました。良い潤滑油となってくれました。
(前橋市 松村恵津子)



第287回生協俳句会一句抄

2018・11

酒蔵の旨し井戸水今朝の冬

利幸

としよりと云われ秋思をまといけり

康夫

小春日や背筋を伸ばし庭手入れ

小夜子

第103回あずま支部俳句会

2018・11

しみじみとあと一枚のカレンダーを
和子

大社猫も出て来る菊花展
星子

浄土への旅の終や秋日和
丑男

立冬やアスタナからの声届く
こやぎ

無駄なき日卒寿を迎え立冬かな
博桑夫

聞こえない振りしてネイル小春の日
麗子

投稿

俳句

日向ぼこ唄あみもの静々と
バイク便忙しく巡る街師走

毅峰

老いの坂道登る努力秋日和
ミシン踏み過去の思い出長き夜
風が舞い落ち葉がからむ老いの道

伊藤ミツ

短文

我が庵に訪ねし友ありまた楽し
秋の夜長に美味し酒あり
有明の玲瓏の月に語りかけ
私の生涯悔いは無きかな

鹿之助

解き方

イラストをヒントにして、二重ワクの○文字をうまく並べてできる言葉は？

クロス・漢字・ワード

<第232回>



タテのカギ

- 六つの正方形が囲みます
- 冬が近づくと、この話題が北国から届きます
- 鳴き声がネコに似ている？
- 首筋のことです
- ……先、……つづみ、……足らず
- 平昌冬季五輪で人気だった競技だよね。そだね
- 逃げる時に放屁？
- オマールとも呼ばれます
- 「……トーマス」は英国生まれの幼児向けTV番組
- 爪を隠すのは……あるタカ
- 「小鹿のバンビ」の性は
- 有名な呪文。「開け……」

ヨコのカギ

- 「はやぶさ2」の小型探査ロボットが着陸した小惑星
- 森林の鳥獣被害が深刻。日本で一番の加害動物は？
- そばはフランス生卵は……そば
- 夜間の試合です
- 熱い飲食物は苦手
- 目から落ちることも
- ……ライス、ロースト……
- 書類の端に付いたつまみ
- 引越しては重くて苦労
- 地位を指すことも
- 「海馬」と書く魚です
- 行け!
- 昔話「さるかに合戦」で屋根から落ちてきたのは？
- 船頭が多い船の行き先

第231回の答え



「送り先」
〒三七一〇八一 前橋市朝倉町八三〇の一。群馬中央医療生協くらしと健康係

「賞品」
正解者の中から抽選で五名に図書券五〇〇円分を進呈

患者さんのきっかけづくりのために 患者会活動報告



10月13日土曜日、東京の国立科学博物館にバス旅行に行ってきました。「自信がない、不安だ」という思いを抱え、外に出ることがなかなかできない方たちに少しでも外に出かけるきっかけ作りをしてもらいたい。」

毎年行っているなおそう会の旅行は、1人では不安で難しいけれど、みんなで行けば怖くない!という思いの下に行われています。参加人数はスタッフを合わせて57名。エスカレーターに挑戦する方、階段昇降に挑戦する方、広い館内を歩き続ける方、挑戦する事の大切さを改めて感じました。帰りのバスでは「体力がないからもっと歩く練習をしなくちゃ」「段差を降りる練習を始めよう」など、今回の旅行を通して、一步踏み出そうという声が聴かれました。この旅行をきっかけに少しでも「自信」につなげ、外に一步踏み出すきっかけになって頂ければと感じました。

(前橋協立病院リハビリテーション室 なおそう会事務局)

11月4日 日曜日、糖尿病患者会(コスモス会)は大室公園で開催された「群馬県歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」に参加してきました。少し肌寒い陽気でしたが、雨も降らず元気にウォーキングする事ができました。コースの途中には、糖尿病に関するクイズの出題、ダーツやサッカー、黒ひげ危機一髪などのゲームがあり、「楽しみながら糖尿病を学べ体もほぐせる」と好評でした。来年もみんなで楽しみながら参加したいです。



(前橋協立病院糖尿病委員会 梶・佐藤)

仲間の作品コーナー



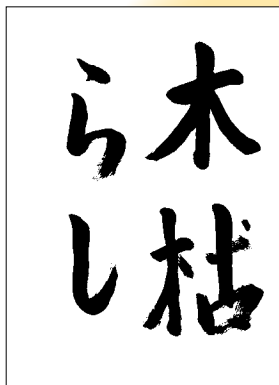
油彩 桐生市 田口昌基さん



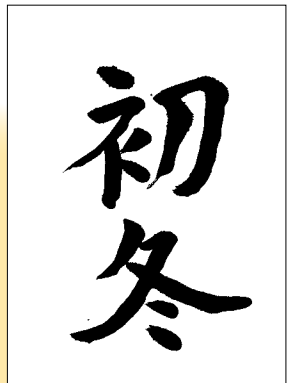
木目込み「かさじぞう」 前橋市 関根英子さん



陶芸 桐生市 金子恵子さん



毛筆 前橋市 高橋草さん



絵画 前橋市 高瀬佳子さん



絵手紙 太田市 田中りゆうさん