

群馬中央医療生協はいま(2018年11月末)

組合員	36,773人
出資金	10億214万5500円
一人平均出資金	27,274円

# くらしと健康

第633号  
1月号/2019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)



看護小規模多機能型居宅介護「みんなの家つつみ」運営協議会の組合員さんと職員のみなさん

明けましておめでとございます。今年はいのしし年とありますが、72年前の1947年もいのしし年であり、この年の5月3日に日本国憲法が施行されました。憲法は基本的人権の尊重、国民主権、平和主義の三つの原理を柱とし、基本的人権の中核となるのは自由と平等の理念です。私たちの医療生協は4年後、1951年の3月15日に誕生しました。まさに憲法の三つの原理の実現を目標とし、「人のいのちは平等」「ひとりが万人のため、万人がひとりのため」のスローガンをかけ、お金がなくとも安心して医療を受けられる世の中をめざして歩みつけてきたのです。いのししの特性を示す「猪突猛進」の言葉の通り、当生協も日本国憲法の理念を目標にまっしぐらに進んできたといえましょう。

1947年(いのしし年)生まれの人は、この国の歴史において最多人数の世代であり、私もその一人です。現在、この国では生活保護基準以下の収入で生活している人が5人にひとりを超え、その一方でわずか10人の資産家が国民の半数の合計を超える資産をもち、大企業は国民医療費の10年分を越えるお金をため込んでいます。そのうえ貧困層をさらに苦しめる消費税の増税を行い、大企業や資産家はさらに富を蓄える仕組みがとられています。医療や介護を必要とする人が増加するのには、社会保障費の伸びは対アメリカの兵器ローン残高の10分の1に過ぎないのです。このような政治のあり方に「人のいのちは平等」をめざす、いのしし年生まれ医療者としては我慢がなりません。

「一歩前進二歩後退」であろうとも、誰もが生きる権利を保障される格差の少ない世の中の実現をめざして皆さまとともに歩みつづけていきたいと思います。

昨年は念願の特別養護老人ホーム「ほなみ」が前橋協立病院のとなりオープンし、ほぼ満床の状態となっています。医師体制の困難などから、期待に応えられないことも多く、無念の思いに押しつぶされそうなこともしばしばですが、地域の皆さまの活動にはげまされ、医療生協の初志を貫くべく、前進の年にしたいと思います。



新年のご挨拶

群馬中央医療生活協同組合  
理事長 瀧口 道生

政府は、市町村が運営する水道事業の広域化や運営権に民間参入を促進する改定水道法を昨年12月の臨時国会で、強行成立させた。◆「コンセッション方式」と呼ばれるこの方法では、いま抱える水道管の老朽化など課題解決になりません。民営化は、「利益優先・経営効率」の名のもとに安全性・安定性の後退や水道料金の値上げが懸念されるとともに、大規模災害時に断水が長期化するリスクがあるとされ、民営化では対応が難しくなります。◆海外では、民営化後に料金の高騰や水質の悪化が進んだことから、フランスのパリやドイツのベルリンなどでは再公営化されたことも報告されています。◆現在、県・市町村でも政府の方針にそって公営施設の民営化促進のオンパレードです。「命の水」を民営化から守る一大運動を起こしていく必要があります。(笠原)

ちやうしんき

新春特集

# 憲法9条改定問題を考える

## 戦争する国にしないために

2017年5月3日に安倍首相は「自衛隊を憲法9条に加筆する」ことを提言し、改憲への強い意欲を国民に示しました。2018年秋の臨時国会で憲法審査会を開催し改憲案を提示する予定でしたが、改憲反対の多数世論により審査会開催を断念せざるをえませんでした。世界に誇る平和憲法を守り、戦争する国にしないための世論をさらに高めていきたいと思います。

新春特集として群馬平和委員会の小田曉夫会長に憲法9条改定問題について寄稿いただきました。



群馬県平和委員会  
会長 小田 曉夫

### 自衛隊合憲の改定案はごまかし

第9条(1)：国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

(2) 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力はこれを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

これが戦争放棄をきめた憲法九条の規定です。安倍首相はこれに新しく次の項を加える改定をしようとしています。

(3) 前項の規定は、わが国の平和と独立を守り、国及び国民の安全を保つために必要な自衛の措置を妨げず、そのための実力組織として、自衛隊を保持する。

安倍首相は、この改定でこれまでであった自衛隊は憲法違反といわれる原因をなくして合憲とするだけで、これまでと変わらないと言います。これは国民に対するごまかしです。

### 9条の(1)と(2)は無効か？

これまで9条は(1)武力行使放棄、(2)陸海空軍等戦力を待たない。結局絶対戦争はしない

と決めています。そこに「必要な自衛の措置をする」「そのため自衛隊を保持」を加えると、自衛のための必要な武力行使をする、その戦力は自衛隊で、戦争することになり、(1)(2)と矛盾します。法律では新しくできた条項が優先するルールがあるので、(1)(2)項は以後無効になります。名は同じでも自衛隊は実際には軍隊となり、自衛や国際協力の理由がつけば戦争ができることとなります。

### 集団的自衛権行使を合憲

安倍内閣は2014年これまでの政府が違憲としてきた「集団的自衛権行使」を合憲と変えました。これまでは日本が攻撃された時だけ防衛する専守防衛を通してきたのに、日本が攻撃されなくても、アメリカが攻撃されれば集団的自衛権行使でアメリカと一緒に戦争することになりました。

2015年戦争法を強行制定して、日本周辺で重大事態がおきたり、国際的安心がおびやかされたとき、自衛隊が出動して戦場で米軍を支援することを決めました。

### 日本が海外で容易に戦争できる？

PKO(国連平和維持活動)でアフリカ等に派

遣された自衛隊はこれまでの武器使用制限が弱められ、任務のための武力行使が可能になりました。更に平時でも米軍の軍用機や軍艦を武力で防護することもまかりました。このように海外で武力行使ができるようになった自衛隊が、改憲によつて武力不行使のわくをとり払われれば、海外で容易に戦争ができるようになります。日本が戦争する国―日本防衛でなくとも米軍と一緒に海外で戦争する国になります。

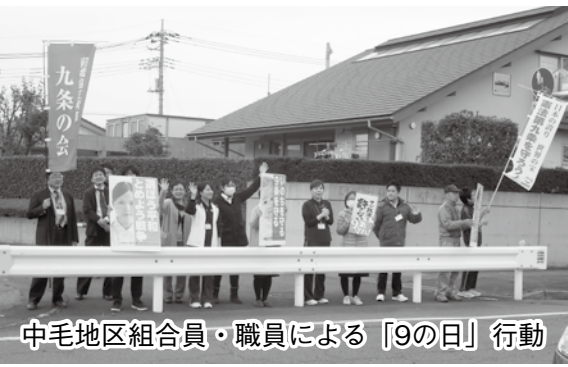
そうならば海外で自衛隊員の戦死者がでるようになります。絶対認められません。

### 9条改定は平和的解決に逆行

安倍首相が憲法改正の理由にしていた我が国をとりまく国際環境の厳しさの中心だった北朝鮮の危険は、米朝会談の進展で、平和的解決が追及されています。このような問題は武力や戦争でなく交渉、平和外交でしか解決できません。

平和憲法の9条を改定することは、国際問題の平和的解決に逆行し、緊張を強め、敵対状況をつくるばかりです。

子どもたちの未来のために9条改定をやめ平和憲法を守りぬぎ、戦争する国にしない努力が、いま一番大事だと思えます。



中毛地区組合員・職員による「9の日」行動

今年もよろしく  
お願いいたします

前橋協立病院

院長 岩森 秀樹

太田協立診療所

所長 加藤なつ江

前橋協立診療所

所長 高柳 亮

桐生協立診療所

所長 小平 明弘

協立歯科クリニック

所長 半澤 正

《訪問看護事業所》

広瀬訪問看護ステーションたんぽぽ

城東訪問看護ステーションたんぽぽ

東長岡訪問看護ステーションたんぽぽ

《訪問介護事業所》

ホームヘルパーステーション石原

ホームヘルパーステーションまゆ

《居宅介護支援事業所》

在宅介護支援センター朝倉

広瀬訪問看護ステーションたんぽぽ

城東ケアセンター

介護支援センター石原

桐生協立居宅介護センター

《地域包括支援センター》

前橋市地域包括支援センター南部

《地域密着型サービス》

ふれあいの家六供

みんなの家つつみ

# みんなの声

クロス・漢字・ワード  
ハガキから

(敬称略)

安心の居場所の記事の中で近所付き合いが難しいとお話がありましたが、この活動によって少しでも皆さんの気持ちに寄り添えれば良いと思います。

(太田市 春山祐一郎)

群馬中央医療生協で長く看護師として働いていた早川市子さんは明和町で初の医療生協の班、「まんまる食堂」を運営しています。群馬県では子ども食堂を運営する場合、一般の食堂と同じように営業許可を受ける必要があります。地域の子育て力を向上させる方法として、その地域の大人がその子どもたちと一緒にご飯を食べるだけでも良い効果があるそうです。子どもたちの幸せは大人たちの幸せです。

(太田市 澁澤広)

「健康診断」に合格したのに、油断して風邪をひいてしまいました。咳喘息のせいにして放置していたら気管支炎をこじらせて肺炎一歩手前。素人判断は危険と思い知りしました。ドクターの診断に従って喘息の治療をすることになりました。

(前橋市 尚美)

毎回紙面を通して多くの情報を知ることが出来てとても勉強になっています。各ブロックでいろんな催し物を開催しているんですね。これからのたくさんさんの情報をどうぞよろしくお願いいたします。

(前橋市 石関由紀子)

今年の春、85歳になる姉が腰骨を骨折し、一か月余り入院しました。その頃から物忘れがひどくなり、本人もそれに気が付き不安が募りました。本人が生きがいとして始めた朗読勉強会を通して、近隣の方に協力していただき月2回の朗読会を自宅を始めました。姉の生き生きとした姿に感謝しています。

(伊勢崎市 ハリー君)

週末のファミリーレスでのこと。小学生と思われる男の子三人を連れたグループが隣の席に座った。混雑していて待ち時間も長かったが、別段騒ぐこともなく、料理も残さずお替りをしたお皿もきれいに食べ、帰った。それに比べて私のお皿にはご飯粒がいくつもくっついている。少し恥ずかしくなった。こんなお行儀の良い子たちの両親の立派な嫁。ちよつといい気分になった日でした。

(太田市 坂庭友江)

救急車を呼ぶ基準、参考になりました。

(前橋市 建川友子)

編みかけの編み物が三枚、クロスワードパズルの本もやらないでいいし、娘からの返信電話はない、ディスプレイでやっている手芸ももうまくいかない...頭の中が大混乱！昼寝一つでできない性格であーなんとせわし(師走)ない。ワハハ...

(太田市 スミチヤン)

「仲間の作品コーナー」見事な作品ばかりでいつも楽しませていただいています。今回の木目込み「かさじぞう」とても可愛く実物を見てみたいです！

(前橋市 細野セツ子)

日本酒と鍋が嬉しい季節。例年より白菜など葉野菜がお手頃なようで今年の冬は楽しい食卓になりそうです。

(前橋市 ニヤムちゃん)

天竜峡遊歩道ハイキングの旅に参加しました。当日は小春日和の陽気で、天竜川くんだりでは豪快な波しぶきの歓迎を受けました。

(前橋市 いがりん)

前橋第九合唱団の第46回演奏会に行ってきました。ベートーヴェンの「世界に平和を」という叫びが心にしみ、「歓喜の歌」の旋律が響きました。

(前橋市 松浦恵津子さん)

## 第288回生協俳句会一句抄

2018・12

鶯肝<sup>のみだこ</sup>の失せて勤勞感謝の日  
見送りし人の皆白くしぐれけり  
映える赤開所祝いのシクラメン

利幸  
康夫  
小夜子

## 第104回あずま支部俳句会

2018・12

大根が一番人気おでんかな  
冬が来てミイーちゃん<sup>はたち</sup>二十才おしいちゃん  
徘徊を散歩と濁す冬田徑  
心病む孫をいとむ師走かな  
災いは誰も避けたい年の暮  
早歩き一声かわす冬の朝

和子  
星子  
丑男  
こやぎ  
博楽夫  
麗子

### 投稿

#### 俳句

氏神へ成長祝う七五三  
青い空ほつきり浮んだ鱗雲

克つちゃん

かなえてき夢のあれこれ宝くじ  
デザートは昔フルーツ今くすり

松ちゃん

鶴の間の披講朗々初句会  
初暦の表紙に凜と富士の山

毅峰

老いる背に冷き雨の鰯雲  
ねそびれて戻らぬ夢を追うばかり

伊藤ミツ

#### 短文

朝食を笑顔で仕度する妻の  
夢から覚めて介護始める

鹿之助

#### 川柳

トロッコ車移る景色の万華鏡  
子育てを終えて安堵の高いびき

松井賢一

我が自慢医療生協組合員

糖塩 減

《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233回〉



### タテのカギ

- 1 ……の大統領はマクロン氏
- 2 ことわざ。なくて七…
- 3 明治初期の西洋化現象のことです。…開花
- 4 ……とんび、渡り…
- 5 英語でランドチャイルド
- 6 ……券で安く映画を見よう
- 9 修理不能なほど壊れました
- 12 松や竹などでできています
- 14 ちよつとした傷です
- 15 米国の中間選挙で民主党が…で勝利
- 17 年賀状。つしんでお祝いを申し上げますという意味
- 19 コレとけんかが江戸の華？
- 20 自由自在に使うという意味
- 21 歴代邦画の興行収入1位は「…と千尋の神隠し」

### ヨコのカギ

- 1 デパートの初売りといえは
- 5 家庭や子どもが話題になる女性タレント。…タレ
- 7 福島県会津若松市の会津さざえ堂は…階段で有名
- 8 みんなで合唱する…喫茶病院の…時間は厳守です
- 10 西城秀樹さんの名曲です。「ブルー…ブルー」
- 11 「秤」って読めますか？
- 13 秤を測る道具といえは
- 15 秤を測る道具といえは
- 16 ……学、…作、…説
- 18 いったときに膨大な利益獲得
- 22 時計の短針のことです
- 23 美術。小学校では…工作

### 《第232回の答え》 リュウコウゴ(流行語)



「ド」と明記。住所、氏名(匿名を希望の方はペンネーム)を必ずお書き下さい。

御意見・投稿等もお寄せ下さい。

《しめきり》  
二〇一九年一月二十七日当日消印まで有効

《送り先》  
〒三七〇〇八一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

《応募方法》  
解答 官製・私製はがきを使用。「第233回クロス漢字ワード」

# 2018年

## 写真でふりかえる「群馬中央医療生協この一年」



「みんなの家つつみ」が開設1周年を記念して4月に祝賀会を開催



「4・7WHO世界保健デー 全国いっせいまちかど健康チェック」では、協同組合間連携として初めてJAの店舗(JAファーマーズ朝日店)にて実施



6月29日 文化行事「この世界の片隅に」上映会にはたくさんの方が来場してくれました。円内は実行委員長の瀧澤佳津子理事

### ほなみチャリティーバザー



6月 前橋協立病院敷地内にてチャリティーバザー&オークションを開催



7月 太田協立診療所外来待合室にてバザー&ピースコンサートを開催



特別養護老人ホーム「ほなみ」が8月1日開所。内覧会や落成祝賀会にはたくさんの方が来所してくれました



8月15日 前橋協立病院主催の「夏休み子ども保健教室」が開催され、クイズや医療体験など多彩な企画で健康について学びました



7月 原水禁世界大会派遣に向けて桐生地区平和コンサートを開催



11月 WHO健康ウォーク 組合員と職員がウォーキングを楽しみながら交流

### 2018年度生協強化月間は事業所も積極的に取り組みました

#### 地域訪問



8月29日 組合員職員合同研修会では、各地区の豊かな実践報告を共有し生協強化月間への取り組みについて討議しました



前橋東南部ブロック「くらしに役立つ教室」には、多くの職員が講師として参加しました



組合員と職員がペアで地域を訪問 多くの職員が参加しました



# はじめての芋煮会

12/4

## 朝倉支部 & デイサービスセンター虹

きっかけは朝倉町1丁目自治会長さんからの提案でした。「里芋があるから、芋煮でもするかい？ネギも大根もあるよ」という話から急遽開かれた芋煮会。どうやって作る？何を



入れる？誰に手伝ってもらえる？幾多の問題に地域の自治会関係方の支援もいただきながら、無事当日を迎えました。

準備や呼びかけ期間も短い中でしたが、隣にあるわかば小学校の校長先生と教頭先生、自治会長さんたちをはじめ地域の方も30名ほど来てくださり、利用者さんも一緒においしい芋煮を食べながら交流することができました。支部のボランティアさんも前日準備から協力してくれました。

芋煮会を終え、デイサービスセンター虹の佐藤雄施設長代行は「せっかくの機会なので施設内を見学していかれた方もいて、施設を身近に感じてもらうきっかけになって良かった。今後もこのような機会を作っていきたい」と話していました。



準備や呼びかけ期間も短い中でしたが、隣にあるわかば小学校の校長先生と教頭先生、自治会長さんたちをはじめ地域の方も30名ほど来てくださり、利用者さんも一緒においしい芋煮を食べながら交流することができました。支部のボランティアさんも前日準備から協力してくれました。

# 地域活動アラカルト

# 脳トレ体操にオカリナ演奏も

11/23

## 「くらしと健康」配布者慰労会

### 六供支部



毎月発行される機関紙の配布をしてくださっている方々の交流とご苦労さん会を行いました。

当日は24名の参加で、自己紹介では自分の運動のため気持ちよく配布しているという方や、配布件数を増やしてもいいという方もいらっしゃいました。続く脳トレ体操では体と脳の指令がうまく体現できず、悪戦苦闘しながら大笑い。指導者の「うまくできないことが脳を刺激する」との言葉に励まされました。

食事をしながらの賑やかなお喋りの後は、配布者でもある青木恵子さんのオカリナ演奏。高音、低音の複数のオカリナで「里の秋」「見上げてごらん空の星を」など懐かしい曲を聴かせてもらいました。最後に「もみじ」「四季のうた」数曲をみんなで歌いました。11月にしては穏やかな日とで、楽しいひと時を過ごしました。お互い元気で来年こうして集えたらいいね。と一言合せて散会しました。

(支部運営委員  
萩原由美子)



# 健康長寿

11/16

## 鍵は“フレイル”予防

### 館林地区

館林市中部公民館において2018年度第2弾となる医療生協の学習講演会を開催しました。テーマは「健康長寿 鍵は“フレイル”予防」、講師は松尾初美さん(医学体操指導者、群馬中央医療生協常任理事)でした。

講演は、まずは一般の方にはまだなじみの少ない言葉、「健康長寿」「フレイル」の説明から。高齢になっても誰もが生き生きと健康に暮らせるためのキーワードがこのふたつの言葉に含まれています。健康長寿のための「三つの柱」は「栄養・身体活動・社会参加」。フレイルとは「加齢・臓器の機能低下・健康がもろくなる(虚弱)こと」。講師の説明に参加者の関心は高まりました。

東京大学高齢社会総合研究機構が2012年から行っている高齢者の健康調査、「大規模高齢者フレイル予防研究」通称「柏スタディ」の最新の研究成果の話は、地域でフレイルチェックを進めていくだけでなく地域住民が自らフレイル予防に関わっていくという、考えさせられる内容でした。



深刻な内容であるけれども笑いの絶えない、わかりやすい話で、是非多くの組合員に聞いていただきたい素晴らしい学習講演会でした。

(館林地区  
総代 大塚紀夫)

# 歴史と文化を感じて

11/25

## WHO健康ウォーク 桐生地区



今回は北支部が企画・運営しました。小春日和の中、歴史と文化も感じる「桐生重要伝統建造物群」を園児からお年寄りまで27名で歩きました。

準備体操を行い出発、有鄰館でからくり人形2題(曾我兄弟夜討、助六由縁江戸桜)を鑑賞。桐生歴史文化資料館にも寄り桐生の織物文化の一端を味わい、天満宮社殿の精緻彫刻を堪能した後、大正期の群馬大学工学部同窓会記念館を見学して記念撮影をしました。ゴールはレンガ造りのノコギリ屋根工場を活用した「ペーカリーカフェレンガ」と「四辻の斎嘉」。閉会挨拶後、各自周辺のお店での昼食を楽しみ、解散となりました。

参加者からは、「地元で身近なところだけでも、改めてじっくりと桐生の歴史と伝統にふれることができてとても良かった」と好評でした。



### 沢山の仲間と励まし合い助け合っていきたい

蕪川南支部 大橋 光江

医療生協に加入して8年が過ぎました。その間カラオケサークルに入り月2回行政センター防音室で仲間と集まって好きな歌を練習しています。そして太田地域の秋祭りに参加し舞台上で歌い楽しんでいます。一昨年の蕪川南支部のバス旅行は、友人たちと春の妙義山。さくらの里や神社めぐり。しだれ桜やつつじなどの花々に感動しおいしい昼食をいただき、お腹も心も満腹でした。昨年の秋には秩父長瀬めぐりのバス旅行に参加し、秩父まつり会館や武甲酒造、音楽寺や弁天茶屋、長瀬では初めてのライン下りなど紅葉も楽しみました。これも8年間に沢山の仲間ができて蕪川南支部の役員さんのおかげと思っています。これからも健康に注意し、たくさんの仲間と共にウォーキングや体操等してはげまし合い助け合っていけたらいいなと思っています。



### 「組合員で良かった」と思っただけのように

あずま支部 中野真由里

組合員になって20数年、初めて運営委員になり活動に関わるようになりました。そして、運営委員の皆さんが「仲間づくり・まちづくり・地域づくり」という強い意志のもと、多種多様な班会の応援や、折々の行事を支部の実情に合わせて行っていることを知りました。一見、普通のおじさんとおばさん（失礼！）が、普通ではないアイデアと行動力とチームワークで、個性ある一人ひとりの組合員さんや地域の方に寄り添おうとしていました。その姿を間近に見ることが出来て本当に良かったです。私もこれからもっと学び経験を重ねて成長し、「医療生協の組合員で良かった」と思っただけのような支部活動の提案と実行のできる運営委員になりたいと思います。

### つながる安心 班長さんに感謝！

木瀬東支部「高砂班」 関 澄江



私は90歳のひとり暮らしです。同じ駒形町に娘が住んでいますが、何か困ったことがあってもすぐに来てもらえるというわけにはいきません。やはり「向こう三軒両隣」、お隣の工藤さん（工藤班の班長さん）には日々お世話になっています。

昨年のある日、夕方に指を切って流血したとき、困って工藤さん宅に駆け込みました。すぐ病院に連れて行ってくれました。その後、消毒のための通院も付き添ってくれました。本当に有難かったです。助かりました。これも日頃からご近所さんとして、医療生協の班員としての『つながり』があるからだと思っています。

ひとり暮らしの高齢者が『安心して住み慣れた地域で暮らし続ける』ためには、この『つながる安心』がとても大切なことだと痛感しています。

### 医療生協の組合員で良かった 素晴らしい仲間といつまでも元気に

みずき支部「みずき口コモ班」 依田 一枝

10数年前、友人に誘われて医療生協の体操班会に仲間入り。ストレッチ・ダンベル体操や健康チェックが毎日の生活の励みになり頑張ってきました。数年前、物忘れが多くなり心配していたところ、口コモ体操に出会い「みずき口コモ班」に参加。さらには、健康教室に参加して講師の方々からの話や指導など勉強した事が日々の生活にとても役立っています。普段は車や自転車ばかりの私が昨夏は平和行進に参加して前橋市役所から前橋協立病院まで良き仲間のおかげで歩くことができました。また、様々なイベントに仲間と参加して一時を過ごすことがとても楽しみになっています。ヘルスチャレンジにも毎年参加。まだまだ元気で充実した毎日が送れるように指導していただいた事を守り日常生活を送るようにしています。今では医療生協の組合員で良かったと実感。これからも素晴らしい仲間といつまでも元気で仲良く頑張ります。

### みなさんとの出会いに感謝

中央支部宮二班 高橋登美子



私は、ダンス体操教室を主宰しています。宮二班会に参加するようになって班会で脳トレや体操を行っています。日頃から地域のお役に立てることはないかと思っていたところ、宮本町第二町会「健康づくりサロン」でも、脳トレや体操指導を依頼されました。最初の頃は、「疲れる」「筋肉痛になった」等の声も聞かれましたが、今では笑い声も出てみなさん明るい表情になってきて、楽しいトレーニングで笑う事が心にも体にも良いことなのだ気付きました。今までお話したことがなかった方から、「とても楽しかった」「体が楽になりました」等声をかけていただくと嬉しく幸せな気持ちになります。人生百年時代を迎え、筋肉づくり「貯筋」だけでなく、みんなで楽しく身体を動かし、脳トレで間違い大笑いをし、「次回またお会いしましょうね」と笑顔で別れる、そんなことが長寿につながるのではないのでしょうか。

これからも、次回が待ち遠しいと思っただけのような体操指導を心がけたいと思います。みなさんと親しくなれたことに感謝いたします。私の人生も豊かになりました。

### 班会仲間を人生の目標に

大胡支部「カトリア班」 松村恵津子



2年前に退職したことをきっかけに地域で体操がしたくて医療生協の「カトリア班」に参加するようになりました。「くらしと健康」も毎月楽しみに拝読しています。また、年に数回開催の学習会にも参加。週に一度のストレッチ体操ですが、適度なお喋りもプラスされて心身ともに軽くなるのを実感。参加してよかったですと思っています。班会にはとても健康的で前向きな88歳の方がおられます。身のこなしも軽く若々しい。私たちは「目指せ大澤さん！」を合言葉に、今年もストレッチ体操に励みたいと思います。



### 班活動は地域づくり 「困った時はお互い様」といえる地域を

新里支部新宮班 根岸みちる



新里支部新宮班は、ご近所に声をかけて創立以来、これといった目立った活動もなく、二ヶ月に一度我家のリビングで班会を開き、検尿・血圧測定・たまに体組成測定、あとはおしゃべりと、元職員としてはちょっと肩身の狭い状況が続いていました。

支部総会に松尾理事に来ていただき、脳トレ・口コモなどの体操を経験した事をきっかけに、「これ楽しい。もっとやりたい」と声が上がリ、次の班会は2人の新しい方が参加。その次もさらに2人と、友だちが友だちを呼んで組合員も増えました。松尾さんに来ていただき、会場も集会所を借りて、楽しい班会が続いています。健診も初めて診療所で受けていただきました。

班活動は地域作り。独居でも安心、「困った時はお互い様」と言い合える地域になりたいと思っています。

### 班会のご近所さんとの結びつきを深めてくれた

板倉A班 寺島 陽子



群馬の東のはずれ、板倉町にも2つの班があります。班会はそれぞれ月1度開催ですが何よりもご近所さんと仲良くなれたことが私にとっては最高です。ずっとフルタイムで働き続け58才からの地域デビュー。何となく孤独感があるなかでご近所さんが集まる所には積極的に出て行きましたが、そんな中で医療生協の結びつきはさらに関係を深めてくれました。

この間、独自に「エンディングノートの書き方」や「認知症・学習会」などを取り組み、そのつど医療生協は現役の先生を派遣して下さり地域の皆さんに喜ばれています。また木琴の演奏会や韓国の舞踊団など素晴らしい取り組みを身近で開催してくれ感謝です。人数があまりいない班ですが、毎回指導にきてくださる地域医療への姿勢もやはり医療生協ならではのと思っています。これからもよろしくお願い致します。

# 新年号特集 “医療生協と出会えてよかった”

地域で様々な活動に参加されている組合員さんに、医療生協に関わるようになって思うこと、組合員になって良かったこと、医療生協の良さなどを語っていただきました。



## 診療所入口にバス停ができた！ みんなの力で行政も動かせる

相生支部支部長 倉本 肇

桐生協立診療所入口には、路線バスの停留所があります。このバス停は、相生地区にまだ路線バスが走っていない時、私たち相生支部の皆が一斉署名運動で実現させました。その頃、市内全域を「おりひめバス」という市営の路線バスがあったのに、相生だけはなぜか無かったのです。

そこで、私たちは「路線バスを相生にも！」という署名運動を始めました。支部で署名用紙をつくり、支部組合員の方々に署名運動を呼びかけたのです。運動が始まるとすぐ、次々と毎日のように署名が診療所に届けられ、アツという間に1400筆もの署名が集まり、これを市長に提出し、相生地区にもバスが走ることになりました。しかも診療所の入口にバス停が出来たのです。(バス停名は違いますが)

皆の力が大きく集まると、行政を動かすことができる、との実感を強くしたことでした。

## いろいろな行事に参加できることに感謝

休泊支部 澤井トミエ

「診療所でちょこちょこ会うけどここに勤めているの」と言われたことがありました。支部の行事、班会で組合員会館を利用することが多いためかと思えます。

組合員になって、「くらしと健康」を配りはじめ、今では、この地域で配布者が4人になりました。「レインボー体操」「B級グルメ」「小物づくり」などの班会に参加し、地域以外の人と友達ができ、医療・介護・フレイルなどの講座では楽しく学ぶことが出来ました。どこに参加しても材料費以外は無料なのが何よりです。

今は、後期高齢者になり、自分が「介護・フレイル」に該当するようになってしまいました。皆さんにお世話になりながら、いろいろな行事に参加できることに感謝です。



## いろいろな方からの 声かけを励みに

川内支部 河原あい子

桐生協立診療所の建設運動の頃、新里支部の渋谷さんに声をかけられ、医療生協に関わるようになりました。誘われて新里支部のアトリエ班会にも参加するようになり、毎回わいわいがやがやのおしゃべりや健康チェックも楽しいものでした。

川内支部でも、運営委員会に参加し、各種行事にも参加しています。健康のために野菜づくりも続けています。84歳をすぎましたが、くらしと健康の配布や毎月7名の月掛増資を続け、川内支部転倒予防班に参加し、出来るだけ電動自転車で出かけ医療生協の活動に関わっています。

医療生協に関わり、いろいろな方と知り合い、挨拶や声をかけてもらうのが励みになっています。



## 根気よく訪問 自分らしい生協活動を

下川淵支部 平田 春江

昨年7月の暑い盛り、南部ブロックの取り組みから始まった地域訪問。名義変更資料を全部で13軒分預かりました。最初は留守宅が多いので「訪問メモ」をポストに投函するばかり。でも全く連絡はありませんでした。時間帯をずらし、出勤前や帰宅後、そして夜間とお会いできるまで根気よく訪問しました。何とかお会いできて、13軒のうち8軒名義変更をしてくださりました。11月いっぱいかかりましたが、遣り切った感からホッとしました。在住地域外の取り組みで全く知り合いの方がいなかったため、新規加入や配布者探しなどできなかったのが残念。しかし、自分が取り組めるかたちで生協活動に関わって良かったと思っています。これからもそうありたいです。



## お茶のみ保健室で出会えた 素敵な仲間へ感謝

広瀬山王支部 野村由利子

2015年に開設した「お茶のみ保健室」が今年の10月3周年を迎えました。ベテラン看護師さんが常に居てくれる安心感から、ボランティア仲間の輪も広がり楽しく活動しています。参加される方は人生の先輩。多くの体験談を持っていて、前橋の歴史や生活の知恵を教えてください。月1回の食事会では、皮むき・切り方から後片付け方法まで指導してくれる(笑)のでとても楽しく料理をしています。地域の安心居場所である「お茶のみ保健室」で出会った方々との交流に喜びを感じるとともに素敵な仲間へ感謝しています。これからも大切にしていきたいと思っています。



## みなさんの献身的な姿に共鳴 たんぼぼを心和む居場所へ

伊勢崎支部 酒井 宏子

「お茶飲み保健室たんぼぼ」は私の住む団地の入り口にあります。月1回の食事会、週1回の「お茶飲み保健室」ほかに月3回の口コモ体操を行っています。食事会では「すこしお」と食材に拘った食事を提供するとともに口腔体操やボランティアによる楽器演奏、手品、朗読、ミニ講演会、体操、合唱等を行ってきました。「お茶飲み保健室」には話し相手を求めて見える方、デイサービスには行きたくないという方や認知症の方等、様々な顔が揃います。気軽に立ち寄れる居場所づくりへの期待を感じます。近年この団地でも高齢化が顕著で独居の方も増えています。「いつまでも住み慣れた場所で元気に過ごしたい」そんな願いを実現させたくて、今支部はみんなで頑張っています。私自身の参加のきっかけは友人の付き添いですが、役員の皆さんの献身的に活動する姿に共鳴してお手伝いを始めました。これからも皆さんと共に心から和む居場所としての「たんぼぼ」の充実の為に努めたいと考えております。





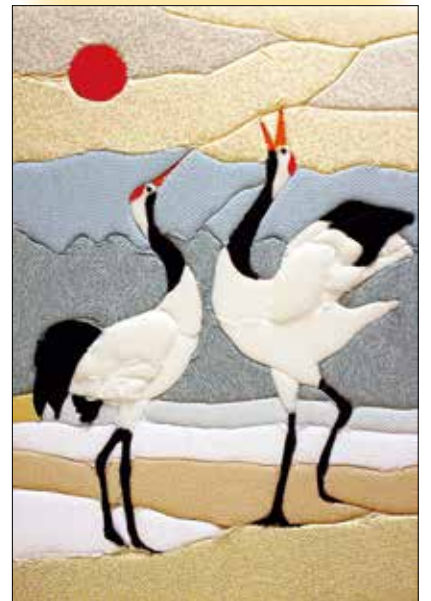
手芸 前橋市 関根英子さん



木目込み 前橋市 棚橋タカ子さん



和紙ちぎり絵  
太田市 青山孝代さん



木目込み 大泉町 橋本さわ子さん



絵手紙 太田市 田中りゆうさん



生花 前橋市 COCOさん



折り紙細工 前橋市 萩原作江さん

仲間の作品コーナー



絵手紙 前橋市山王町 小島実さん

【お詫びと訂正】

12月「仲間の作品コーナー」において、作名表記に間違いがございました。お詫びして訂正いたします。

- × 毛筆 前橋市 高橋草さん
- 毛筆 前橋市 高橋章さん