

第641号 9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
 FAX 027-265-3532
 編集 くらしと健康編集委員会
<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)

くらしと健康

医療費でお困りの方ご相談ください
無料・低額診療事業行っています

前橋協立病院 TEL:027-265-3511
 太田協立診療所 TEL:0276-45-4911
 前橋協立診療所 TEL:027-231-6060
 桐生協立診療所 TEL:0277-53-3911
 協立歯科クリニック TEL:027-265-6601

居場所・つながり・仲間づくり

シニアライフを楽しく豊かに生きる

人生100年時代ともいわれる昨今、人生の後半をどのように生きていこうか考えている方も少なくないと思います。
 今回、当生協で定年後またはセカンドライフ(第二の人生)の生き方について考えていただく機会として「シニアライフを楽しく豊かに生きるために」という講演学習会を8月2日(金)に群馬県生涯学習センターで開催しました。当日は100名を超える方が足を運んでくださいました。二つの講演内容はシニアライフの生き方のヒントにもなり大変好評でした。

地域社会とつながって暮らし、仲間の輪を広げる



前半の講演は、NPO法人よりきど暮らしの

会代表理事の月橋章氏から定年退職後の自らの生き方と具体的な活動内容についてお話いただきました。



後半は学習講演「ぴんぴんころりんで健康

寿命を延ばそう!」講師の前橋協立病院リハビリ室長の七五三木好晴理理学療法士は冒頭に「平均寿命と健康寿命」について、実はその差がほとんど縮まっていないことを様々な資料でわかりやすく説明し、国が進めてきた介護予防事業は身体機能に偏りがちで社会参加を促す取り組みが不十分だったこと、重要なのは運動

動を紹介し、それらを通して地域のみなさんと楽しくつながり、仲間の輪を広げている様子を語ってくれました。

ない、趣味・役割・したいことがあることが大事であることを紹介しました。

社会参加として居場所・趣味・役割が大事

つながりづくり・仲間づくり・究極の健康寿命?

医療生協の仕組みをいかしてみませんか

お二人のお話に共通していたことは、シニアライフを楽しく豊かにするために「仲間づくり・つながりづくり」「居場所・役割・したいことがあること」でした。七五三木さんが最後に「それについて医療生協が行っていることすべてですね」と投げかけていただいたように医療生協の強みは組合員が主役として活躍できる場や仕組みがあり、医療や介護の専門職と協働できるということです。シニアライフを楽しく豊かに生きるために医療生



ることをすすめてね」と投げかけていただいたように医療生協の強みは組合員が主役として活躍できる場や仕組みがあり、医療や介護の専門職と協働できるということです。シニアライフを楽しく豊かに生きるために医療生

ぐんままるごと健康チャレンジ2019

あなたもチャレンジしませんか
詳細は8面(裏表紙)



ちやうしんき

国際的には9月2日が「終戦の日」とされています。太平洋戦争の降伏文書に日本が調印した日です。来年は、終戦から75年目になります。人間という「後期高齢」になります。▼日本の高齢者を取り巻く状況は、年金の引き下げ、国保など保険料の引き上げなど、経済的にはとても厳しい状況が広がっています。さらに消費税が上がれば、生活がますます大変になります。日本の戦後復興を築いてきた方々が、いま大変な生活を強いられています。▼働く世代でも賃金は下がり、物価が上がり、さらに20代、30代では大学を卒業しても奨学金の返済に追われ、結婚することすら考えられないという状況が広がっています。世代を問わず「健康で文化的な生活」を送ることが難しくなっています。一方で、防衛費は7年連続で増加し、5兆円を超えています。▼「もはや戦後ではない」と経済白書に書かれたのが1956年。その後も戦後は63年続いていきます。それは、日本国憲法が戦争放棄を謳っているからです。安倍首相は来年を憲法改正の年にしたいとし、その中身は戦争できる国にしようという事です。でも、私たちが望むのは、健康で文化的な生活を送り、一人一人が輝ける平和な社会ではないでしょうか。その社会を築けるのは私たち一人ひとりで

(前田)

わたしたちの理念:「一人ひとりのいのちが大切にされ、平和と人権が尊重されるまちづくり」に貢献します。

長崎を最後の被爆地に

原水爆禁止2019世界大会in長崎

参加者報告



国民の力で核兵器禁止条約に加盟を

開会式は若者が多く、核兵器廃絶にむけて「ヒバクシャ国際署名」を頑張っている被爆地長崎の高校生の報告がありました。原爆の日は登校日で平和教育の賜物だと感じました。

沖縄から来た前名護市長の稲嶺進さんが登壇し、辺野古新基地反対運動を非暴力で、したたかに、しなやかに、抵抗を続けていくと力強く発言されました。桐生にもオスプレイが飛来する昨今です。沖縄の基地問題を他人事と思わず注視したいと思います。

分科会は佐世保基地調査行動(バス)に参加。弓張岳では軍港を一望でき眼下にイージス艦や揚陸艦なども確認できました。軍港を船で巡り、巨大な軍艦を間近にして殺戮のための武器に巨額の税金が投入されている現実を突きつけられました。

来年はニューヨークでも原水爆禁止世界大会の開催が決まりました。唯一の被爆国である日本の政府は核兵器禁止条約に背を向けています。国民の力で政府を替えて条約に加盟しなければならないと思います。

貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。

桐生地区 組合員 増田礼子

高校生が署名を国連へ

27年前の広島大会以来、2度目の参加になります。その後、平和・反核・世の中の仕組み・自分でできることに対して好奇心が途絶えることなく、今日に至っています。

今年の長崎での世界大会には全国から5000名が参加、群馬からは2組のお孫さん連れを含めた37名が参加しました。また、22ヶ国から87名の参加がありました。

その中でも注目すべきことは、全体集会での「核兵器廃絶への扉をたたき続け、ドアノブを回し、扉を開けるのはわたしたち」との高校生の代表発言でした。長崎での夏休みの登校日は8月9日。1974年から全国高校生平和集会がスタートし、毎年8月、広島・長崎のどちらかで開催しています。インド・パキスタンで行われた核実験(1998年)を契機に長崎の高校生が核兵器禁止を求める署名を国連軍縮本部に届ける運動が始まりました。高校生が聞き取った原爆体験を絵にした「原爆の絵」を展示する取り組みも広がりを見せています。

前橋地区 組合員 堀越光明

今、私たちにできることは

私はこの大会に参加するのも、長崎に行くのも今回が初めてでした。実際現地に行き感じたことは、原子爆弾の恐ろしさと、平和を強く願う活動する人々の思いでした。

大会期間中原爆資料館を訪れたり、被爆者の方のお話を聞くことで、原爆の恐ろしさ、身の毛のよだつような当時の悲惨な様子、そして「長崎を最後の被爆地に」という強い思いを感じました。

2日目の分科会では「非核平和の自治体づくり」に参加し、全国でも熱心に非核平和の取り組みを行う岡山県津山市の事例を中心に、様々な市町村の非核平和活動やその現状を学びました。

今大会を通して、日本全体で原爆被害を後世に伝え、平和のために活動する必要性を感じました。今後自分自身にできることを考え、署名活動や平和行進、募金などに取り組んでいきたいと思います。

最後に、今回長崎大会に参加するにあたり、病院職員の皆様を初め本当に多くの方にご協力いただきました。ありがとうございました。

前橋協立病院 医事課 大澤美月

戦争や核兵器を知らない時代・世代が始まる

今回初めて長崎へ行き、原水爆世界大会へ参加してきました。開会式や閉会式、分科会にて戦争や被爆体験の話をたくさん聞かせて頂きました。その中で田上長崎市長の「戦争や核兵器を知らない時代・世代が始まる」という言葉がありました。

現在被爆者の平均年齢が82歳と高齢化してきており、徐々にその体験を知る人々や機会が減ってきています。原爆や戦争については学生時代の授業や「はだしのゲン」などで何となく耳にする機会はありましたが、生の声で聞く体験談には迫力や恐怖心、その方々の思いが素直に心に落ちていく感じがしました。今、メディアやネットで何でも情報が手に入る時代だからこそ生の声というのがより一層大切に感じました。

語りべが減ってきている今日の中で、今回の参加から得た情報や体験を自分の中でまとめ、それを発信して行く事が今後の私の役目なのだと改めて実感する事ができました。

前橋協立病院 リハビリ室 齋藤翔太

「安全」の大切さ

私は今回初めて長崎に行かせていただきました。参加した分科会は「被爆体験の継承・普及と援護連携」でした。被爆した方や被爆した方を担当した相談員・弁護士・被爆二世・三世の貴重な話を聴きました。その中で一番印象に残ったのは、ある被爆者のお話でした。その方の弟さんは真珠湾攻撃の時に生まれて、原爆を落とされて亡くなったそうです。「弟の人生は平和が一度もありませんでした」と話されていました。平和を安全な時間を過ごしたことがなくずっと緊張感の中を生活していたと言葉も出ませんでした。

「平和・安全」と聞いてふと、その時頭に浮かんだのは、看護学生時代に学んだ「マズローの欲求階級」です。「安全」は階級の下から2番目です。そこが満たされなければまともな生活は送れません。

私は戦争や原爆は74年も前の昔のことと最近まで思っていました。しかし今回原水爆世界大会に参加して、現在も世界ではどれだけの国が核兵器を保有し実験しているかを学びました。そして現在私たちの「安全」が脅かされているということがわかり、決して他人事ではないということがわかりました。

前橋協立病院 3階病棟 永井美里



持参した折り鶴を持って(平和公園)

消費税増税ストップを！ NO.3

1989年4月から導入された消費税、本紙7月号で低所得者ほど負担が重い税制であることを紹介しました。今回は大企業への優遇税制となっていることについてお知らせいたします。記事は前橋民主商工会のご協力により全国商工団体連合会「2019年度版自主計算パンフレット」から転載させていただきました。

徹底した大企業優遇税制

消費税導入以来の税収は、大企業向けの法人3税（※）の編集にほぼ匹敵します。日本経団連は、消費税率を2025年に19%まで引き上げる一方、社会保障給付の伸び率を名目成長率以下に抑制すること、法人実効税率を25%までに引き下げを提言しました（2015年1月1日）。

（※）法人3税：法人税・法人事業税・法人住民税

多額の還付金 13社でなんと1兆428億円！

輸出大企業には「輸出戻し税」で多額の消費税が還付されています。2017年度は、トヨタ自動車3506億円、日産自動車1509億円

など13社だけで1兆428億円に上ります。税率が10%になればさらに巨額の還付金額になります。輸出企業に補助金を出すようなもので、「貿易ルール違反」とも指摘されています。

大企業のリストラ推進税制

消費税は付加価値に課税されます。その最大の課税対象は「人件費」（賃金・給与）です。

大企業は、正規雇用を減らして派遣労働者や請負会社に置き換えることにより、消費税負担を減らしています。部門を丸ごと外注化・子会社化したり、派遣・請負に置き換えるまでになっています。消費税は大企業のリストラを推進させています。

訪問看護

どうしたら利用できる？

介護保険編

訪問看護は介護保険利用と医療保険利用の2通りがあります。今回は介護保険を利用しての訪問看護についてお話しいたします。

まずは介護保険申請で認定受けてから

介護保険は65歳から利用可能ですが、40歳からでも特定の病気のある方は利用が可能です。ただし介護保険の認定を受けていないと利用できません。利用したい方は、まず介護保険の認定を受けましょう。認定を受けるためには申請が必要です。申請に関しては、入院中の方は病院職員に、お家にいる方は近くの介護事業所、地域包括支援センター、または主治医の先生に相談してみてください。介護保険の認定を受けたら訪問看護事業所を決めます。その後、主治医の先生から訪問看護事業所に訪問看護指示書が発行され、利用が開始となります。

こんな場合に利用すると安心です

- ・ 退院の許可がでたが医療器具をつけたまま帰る事になってしまった方
 - ・ 体が不自由になってきて日常生活に不安を感じている方
 - ・ 入退院をよく繰り返している方
 - ・ 家で最期を迎えたいが一人暮らしの方
 - ・ 介護者が高齢または介護の経験がな
 - ・ く心配のある家族の方
- 以上のような場合に訪問看護を利用することで安心して自宅で過ごす事ができます。

〈事例紹介1〉

脳梗塞で寝たきり、経口摂取困難があり管から流動食を注入、痰がからむ為定期的な痰吸引が必要な方が退院となったケース

訪問看護師が退院時間に合わせてお家へ伺い、利用者さんの体調・医療器具に異常がないか、持ち帰った薬や物品の確

認を行いました。翌日からは毎日訪問し、体調の確認、体の清拭、着替え、流動食注入のトラブルがないか確認、痰の吸引等を行いました。体調不良が見られる時は、随時訪問を行い（群馬中央医療生協の訪問看護は24時間対応型であり夜間、休日も対応いたします）、主治医と連携し対応を行いました。又家族への介護指導、体調の確認も行っています。

〈事例紹介2〉

夫婦2人暮らし。子供は無く、夫婦で認知症。老衰の夫を在宅看取り行ったケース

夫の老衰進行により夫婦で利用していたデイサービスは中止し、訪問看護週2回利用（体調確認・薬の管理）と月1回往診利用に切り替えましたが、筋力低下による転倒で傷ができたことでヘルパー利用、訪問看護で傷の処置・必要時の点滴施行、主治医による臨時往診で支援。混乱が心配された認知症の妻も状況を見ながら看護師が声をかけることで自分なりの夫の状況を理解されました。主治医とも連携しつつも往診に入っていたたく体制をとりました。看護師は体調に合わせ訪問時間を調整、訪問看護利用時に妻が見守るなか永眠されました。

訪問看護の利用について相談や聞いてみたいことありましたら、ぜひご相談ください。

群馬中央医療生協の訪問看護は利用者、介護者の方が笑顔で過ごせるお手伝いをさせていただきます。

城東訪問看護ステーション

たんぼぼ管理者 亀井真由美

新任理事紹介



伊勢崎地域 福原 良行

私と群馬中央医療生協との出会いは、私が行政書士事務所を開業して1年ほど過ぎたある日のことです。営業活動の一環としてお茶のみ保健室たんぼぼに伺ったのが始まりです。緊張しながらドアを開けた私に、スタッフの皆様はやさしい笑顔で「そこに座って座って」とやさしく対応してくださり、居ここの良さに魅了され、その後も時々伺わせていただくようになりました。

一年ほど過ぎた頃に、群馬中央医療生協の事は全く分からない私に、理事になって欲しいというお話がありました。私で務まるのかという不安もありましたが「いいですよ」と言ってもらい、引き受けることとなった次第です。

理事就任直後からは、訳の分からないまま理事会や各種会議に出席することになり、ようやく理事の重み、大変さに気づかされた次第です。その後、新任理事研修や補講で、初めて「群馬中央医療生協とは、理事とは」を学ばせていただき、ますます重い役であると感じました。

私事ですが、かねてから高齢者や障害のある方との関わりというのに関心がありました。そして、私の現在の仕事の考え方や群馬中央医療生協の理念や方向性は重なる点が多いように思います。

このような私ではありますが、少しでもみなさまのお役に立てるよう理事として頑張りたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。



館林地域 田嶋 厚子

太田に引越してきて早32年になります。協立診療所に子どもたちは大変お世話になりました。アレルギーをもち我が子は、日夜問わず喘息の発作をおこす子どもでしたので、協立にとんで行って吸入をしてもらったりしていました。現在は吸入器の購入などでコントロールができる時代になりましたが、あの頃は大変助かりました。まさに命を守る岩です。そして、私まで職員として受け入れてもらって31年。今でも勤務できることに感謝です。太田協立診療所在職中は管理師長までやらせていただき、管理のこと、地域の人たちとかかわり等を学ばせていただきました。長くお世話になった地域や協立への感謝をこめて、職員とはまた違った角度でかかわってバックアップしたいと考え理事役を受けました。「ひとりでは万人のために、万人はひとりのために」「地域まるごと健康づくり」をめざし、理事として働かせていただきます。どうぞよろしくお願いたします。

特集

オーラルフレイルを

予防しよう！(下)



協立歯科クリニック

所長 半澤 正

PPKK&NNK

PPK(ペンペンコロリ)は人生最期の理想像かもしれません。しかし、NNK(ネンネンコロリ)が現実の場合が多いようです。2016年の平均寿命男性80・98歳、女性87・14歳、それに対して健康寿命は男性72・14歳、女性74・79歳でした。すなわち男性では8・84年、女性では12・85年の健康ではない寿命(要介護状態が、人生の終焉の前にあるという訳です。

オーラルフレイル・フレイル

健康な状態から、いきなり要支援・要介護の状態になるわけではなく、多くはオーラルフレイル、フレイル

ルを経て、要介護状態になっていきます。施設に入っていない高齢者の11%以上がフレイルという調査もあります。この時期に、気づいて、適切な対応をしていくことが必要です。

フレイルチェック&オーラルフレイルチェック

指輪っかテスト

指輪っかテスト 個人固有の物差し(自分の指輪っか)でふくらはぎの太さをチェックします(図1-1~3)。隙間ができる人は、そうでない人に比べて、3倍の死亡リスクがあります。

オーラルフレイルチェック(図2)

オーラルフレイルと判断された人は、要介護になる

図1-1 指輪っかテストの方法(指輪っか)

- 親指と人差し指で「指輪っか」をつくります。
- 足を地面につけたまま、膝を90度に曲げます。
- 前かがみになって、利き足ではない方のふくらはぎを「指輪っか」で囲みます。



『フレイルサポーター養成テキスト』飯島勝矢監修より引用

図1-2 指輪っかテストの方法(姿勢と囲み方)



『フレイルサポーター養成テキスト』飯島勝矢監修より引用

図1-3 指輪っかテストの結果



『患者さんのためのオーラルフレイルと口腔機能低下症の本』菊谷武著 医歯薬出版から引用

図2 オーラルフレイルチェック

オーラルフレイルをどこでも簡単にチェックできる問診票です。3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1



合計の点数が

0~2点
オーラルフレイルの危険性は低い

3点
オーラルフレイルの危険性あり

4点以上
オーラルフレイルの危険性が高い

『オーラルフレイルハンドブック』 神奈川県健康増進課・一般社団法人神奈川県歯科医師会から引用

嚥下おでこ体操(図3) スクも上昇します。リスクが2倍以上、死亡リスクも上昇します。

防 オーラルフレイルの

ゴクンと飲み込んでみて下さい。のど仏が上に上がって降りるのがわかると思いますが、飲み込みには、のど仏のこの動きが必須です。加齢に伴ってのど仏の位置は下がっていきます。つまり、年齢をとると飲み込む瞬間に若いころよりも、のど仏を素早くいっぱい引き上げなければなりません。しかし、のどの筋肉は衰えています。のどを鍛える運動の一つが嚥下おでこ

体操です。 8020時代 80歳で20本以上の歯がある人の割合は2016年で51.2%を越えました。歯が多くあることは、ものを噛むことにとって有利です。しかし、フレイルになり、要介護になり、口の中への関心が低くなると、歯磨きをしなくなったり、場合によってはできなくなったりします。そうすると、口の中の細菌数の増加し、その菌が肺に落ちていくことによる肺炎(誤嚥

図3 嚥下おでこ体操



『患者さんのためのオーラルフレイルと口腔機能低下症の本』 菊谷武著 医歯薬出版から引用

おへそをのぞき込むように おでこを下方向へ 手根部を使って おでこを上に向かって押し戻す

のど仏がぐっと上がってればOK 毎食前や空き時間に5~10回行う

性肺炎)のリスクも高まります。最期まで、口のことを相談できる「かかりつけ歯科医院」を持つことも重要です。

地域活動アラカルト

初体験にドキドキ・ワクワク!

8/16

前橋協立病院「夏休み子ども保健教室」開催

8月16日に「夏休み子ども保健教室」を行い、蒸し暑さを吹き飛ばすような子どもたちの楽しい笑い声が会場いっぱいに響き渡りました。

小児科の深澤医師によるドリンクづくりから始まり、子どもたち自身の手でドリンクに着色料を混ぜたり香りの元となる液体を嗅いでみたりと大はしゃぎ。また、歯科衛生士による歯垢染め出し体験と歯磨き指導も実施。赤や青に染まった自分の口の中を見て驚いていました。その後の医療体験では、病院内で実際に超音波・レントゲン・CTを体験してもらいました。「心臓って意外と小さいんだ!」「肺っておもしろい形してるね」「エコーがくすぐったいよ〜」など、たくさんの意見を聞かせてくれました。

昼食には組合員さんから提供していただいた野菜で、料理上手の組合員さん達がカレーライス



参加した子どもたちの感想

- ちょうおんぼがたのしかったです(2年生)
- びょういんをたんけんして、みじかなことがわかった(4年生)
- 今回で3回目ですが、毎回毎回楽しませていただいています。来年も行けると思うのでよろしくお願いします。(5年生)



を振る舞ってくれました。満面の笑みでお替りする子どもも多くいて、保護者の方々や立ち会った職員たち、全員で楽しい食事を満喫しました。

後半には、子どもたちに食育を学んでもらう観点から管理栄養士による企画として、目の前で魚の身を捌いてもらったり、魚の漢字当てクイズ

をしたりしました。初めて魚の中身を間近で目の当たりにして、みんな興味津々な様子でした。そして最後は、小児科の井汲医師による体の仕組みを知るクイズを出題。バラバラになった内臓パズルを班ごとで作り上げたり、人間と動物の違いを3択で考えたりと、グループごとに協力し合いながら真剣に取り組んでいました。

様々なテーマを通して、健康や保健の分野についてたくさん学ぶことができた一日。子どもだけでなく保護者の方々からも、「親も勉強になりました」「来年もまた来たいです」「夏休みの貴重な経験となりました」とご好評をいただきました。今後も健康教育に向けて考えていける企画を、積極的に実施していきたいと思います。

前橋協立病院 総務課 原嶋桂蔵

班会をフレイル予防・改善の「居場所」「通いの場」へ

加齢にともなって、運動機能や生理的な機能が低下して、日常生活の活動が低下した状態を「フレイル」と呼びます。多くの高齢者がフレイルの段階を経て要介護状態を迎えます。フレイルは、兆候を早期に発見し、適切なケアをすることで、以前の健康な状態に戻ることができます。2回連続で、医療生協の班会への参加を継続していることで、フレイルの状態が改善した組合員さんをご紹介します。

1回目は大間々支部の小池梅子さん(80歳)です。桐生協立診療所のレインボー体操班で最初に会った時の小池さんは70歳。何事にも意欲的で、お世話好きな組合員さんという印象でした。ところが72歳の時に脊柱管狭窄症の手術を受けてから、片脚立ちで1秒も立てないような状態が続き苦労されていました。

手術から8年経過した今は、びっくりするほど元気になって、呼吸力測定では一番の成績でした。ピロピロのトレーニングでも、みんなのお手本になっています。奇跡の復活を遂げた小池さん。その秘密はどこにあるのでしょうか?(次回に続く)

大泉千代田支部 医学体操指導者 松尾 初美



カレーおいしかったよ

太田地区 菜の花の会

菜の花の会は、いつもは高齢者を中心とした食事会ですが、7月26日(金)「夏休み中の子どもたちといっしょにカレーを食べる会」を行いました。去年に続き2回目です。大人32人、子ども8人、ボランティア10人の参加で会場は満席でした。三味線の伴奏で童謡を中心にうたったあと、戦争の体験者から話をいただきました。

子どもたちから「うたは、知っているのも、知らないのもあった。自分の心臓の音初めてきいた。せんそうはいやだなとおもった。カレーおいしかったよ」「今までのカレーの中で一番おいしかったです。」「今回初めて参加したけどカレーがおいしかったです。食べる前とかに話をしたり歌を歌ったりしたのも楽しかった」と寄せられ、9歳から91歳までの幅広い年齢層の交流ができました。



前橋協立診療所

ふれあいまつり

日時：10月5日(土)13:30～16:00
 場所：前橋協立診療所 駐車場

◇模擬店(赤飯・焼きそば・手づくり味噌など多数)
 ◇勢多農林高校生徒による野菜販売
 ◇ステージ発表 ◇こどもコーナー など

**あんぴん餅が復活!!
お楽しみに**

主催：ふれあいまつり実行委員会
 お問い合わせ：前橋協立診療所 TEL 027-231-6060

中毛地区

第28回 健康まつり

日時：10月27日(日)10:00～14:00
 場所：前橋協立病院 駐車場

◇模擬店 ◇子どもコーナー ◇救急車がやってくる

主催 第28回健康まつり実行委員会
 お問い合わせ：医療生協組合員活動課 TEL 027-265-3531

守ろう平和と人権!! 地域まるごと健康づくり

第23回 健康まつり

日時 11月9日(土)10時～15時
 場所 桐生協立診療所駐車場


主催：群馬中央医療生協 桐生地区 健康まつり実行委員会
 お問い合わせ：医療生協組合員活動課 TEL 0277-55-5777
 桐生協立診療所 TEL 0277-53-3911

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11月5日(火)～2020年2月4日(火)
 ☆上記期間中24日間(火・木)
 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 生協会館2F組合員ホール(前橋市朝倉町830-1)
 ☆実習は指定する施設で行います



この講座を修了すると介護職員初任者研修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 ☆定員に達しましたら受付を終了させていただきます。

募集期間 2019年9月2日(月)～2019年11月1日(金)

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、お電話いただければ郵送致します。
 メールでのお申込みも可能です。まずは下記のアドレスよりサイトをご覧ください。

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。

↓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/kaigoshokuin_shoninshakenshu.htm

(「群馬中央医療生活協同組合トップページ」<https://www.kyouritsu.org/>)
 ※申し込みにより得られた個人情報等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


被災74年目の夏

前橋空襲慰霊祭に参加

犠牲者535名を出した1945年の前橋空襲から四半世紀。今年も8月5日、住吉町自治会主催の慰霊祭に新入職員21名で参加しました。多くは20代で、空襲があったこと自体知らない職員ばかりです。平和が当たり前の時代に生まれた世代も、多くの犠牲の上に今の平和があると認識したと思います。当日は前橋市長、地元自治会長、地元議員の他、市内から多くの参加がありました。ドキュメンタリー映画「陸軍前橋飛行場」の飯塚俊夫監督の姿も。この慰霊祭が今後も継続し、戦争の惨禍を語り続けていくことが大切と感じました。

今回は研修参加に先立ち平和学習を行っていたことができました。その中からお一人の事前レポートを紹介いたします。「前橋空襲があったこと、その被害の大きさが信じられませんでした。戦争は命を奪うだけでなく何れもメリットはありません。私たちは医療従事者として人の命を守る義務があると思います。平和な世の中を守るためにも『戦争反対!』を訴えていきたいと思えます。」(抜粋)

(生協本部 狩野)



慰霊碑に花を手向ける新人職員

理事会だより

●7月20日(土)定数30人中22名の出席で第3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 2019年度基本方針と専門委員会活動に関する件
- ④ 生協強化月間方針に関する件
- ⑤ 理事長、専務理事及び常務理事のすべてに事故あるときの職務遂行順位
- ⑥ 産後ケアサービス利用者に対するオプションサービスの料金に関する件
- ⑦ 朝倉ケアセンターの全日本民医連及び群馬民医連退会申請に関する件

以上、報告・協議の上、提案通り承認しました。

群馬中央医療生協はいま (2019年7月末)

組合員	36,829人
前橋・伊勢崎地域	組合員：27,511人
太田・館林地域	組合員：6,179人
桐生・みどり地域	組合員：2,998人
出資金	9億7,664万3,100円
一人平均出資金	26,540円

みんなの声

クロス・漢字・ワードの
ハガキから

(敬称略)

我が家では今「しもつけ」が咲いています。名前に「草」がつくのは草花で、ないのは樹木になります。

(明和町 福田達雄)

8月10日が母の米寿の誕生日です。避暑を兼ねてお祝いに温泉に行こうと思っていました。暑くて出かける元気がなく、秋でいいじゃないと二人。本当に行けるのかしら？

(太田市 ゆりりん)

今年の梅雨は本当に半端ない降り方ですね。やっと、プラントのメロンが1個だけ実を結びましたよ。これからネットをかけて、おいしく育つように見守ります。

(前橋市 いがりん)

訪問看護について詳しく書いてあり、よくわかりました。

(前橋市 ころとん)

毎日毎日35度以上の気温が続き、夏バテ気味ですが熱中症にならないよう自己管理をして仕事しましょう。

(玉村町 ルーミン)

今年のグリーンカーテンはヒョウタンにしました。梅雨前からよく育ち、これは夏には良い日除けになると思っていながら、まったく日照のない梅雨空でウドンコ病になってしまいました。生き残った葉っぱたちは、頑張れ！

(太田市 とおちゃん)

毎月「くらしと健康」を配達してくださるFさんに感謝です。

(桐生市 じゅん君)

長い長い梅雨が明けましたと思ったら、今度は「生命に危険を及ぼすような暑さ」が連日襲っています。来年の東京オリンピックはほんとうにだいじょうぶなのでしょうか？

(前橋市 パプロ)

くらしと健康640号。良いコラムでした。

(桐生市 カマジイ)

もぎたてキュウリは糠味噌漬けにして食すこの季節。おかげで夏バテ知らずです。

(前橋市 松村恵津子)

プランターでメロンを生育中。食べごろにはもう少しです。

(前橋市 いがりん)

うたごえに参加しています。長期休みをして、最近出かけたら雰囲気が変わってしまっていて、今後どうなるやら、楽しみです。

(桐生市 平内実)

先日、介護保険料の通知が来ました。あまりにも高いので友人に話を聞いたところ「俺の方がもっと高いよ！」だそうです。

(桐生市 かつちゃん)

夏休みが終わり二学期がスタートです。二学期は暑い日から寒い日まで気温の変化が一番大きい時です。体調を崩さず毎日学校に行ければと思います。

(太田市 あかりん)

先般、88歳にして白内障の手術を受けました。手術は成功でしたが、術後の目薬が合わず苦労しましたが、最終的に「血清」という自分の血液から作る目薬が効きました。

(明和町 福田達雄)



第4回生協ほなみ句会

2019・8

ひまわりと背比べする坊やかな
太陽が脳天直下夏帽子
別名を寂さぶしと覚ゆ灸花
麦秋や田んぼを想う今日このころ
足元に一年の老い夏まつり
荒船の絶壁四角夕焼けり
真夏日の10分間の読みきかせ

早織 亜由美 星子 典子 利幸 康夫 小夜子

第112回あずま支部俳句会

2019・8

被爆者の年老いた声原爆忌
猫インコ犬の遺影や盆近し
Aも俳句を作る酷暑かな
立秋や森林浴にいやされて
孀恋の暑さにやさしい25度
義妹から今年もスイカ宅急便

和子 星子 丑男 小やぎ 博楽夫 麗子

お茶のみ保健室俳句会

2019・8

高原にラベンダーの花かぜかおる
望月の夢くわされて全宇宙
夏の雲夕立ちを待つ保健室
茜雲水田に映えて燕舞う
なりたてのイチジク食べて自然味
コスモスやいつも斜めに映り込む

夕力オ 小川 まつちゃん 平野 野中 健ちゃん

投稿

【俳句】

とりあって姉と遊んだハンモック
うれしさの小紋まといてダイナーへと

金子純代

梅雨明けて突刺すような陽が戻る

松井賢一

妻と行く陸奥の旅初紅葉

毅峰

川辺りの雑草横目に涼もとめ

伊藤ミツ

セクハラもパワハラ知らずに老いてきた

田中八重子

終戦忌また軍踏のちらつきぬ

泡立草流れ隠せどポンポン船

田中八重子

【川柳】

おもてなし誤輪ピククう・ら・ば・か・り

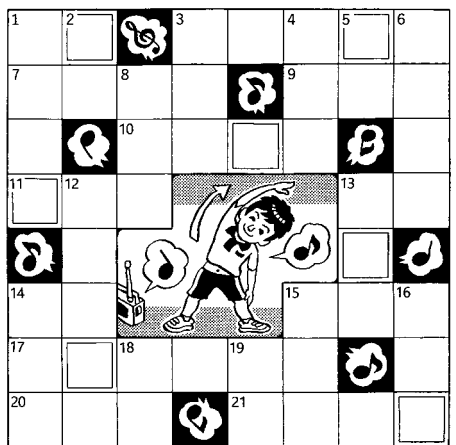
糖塩減

《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241回>



「タテのカギ」

- 1 子どもの習い事のトップ
- 2 ……落、…長、…道
- 3 「機動戦士ガンダム」の機動兵器。モビル…
- 4 ビタミンB1欠乏による疾患
- 5 MRI検査は……を利用して体内の様子を診ます
- 6 日本とか、西洋とか、中華とか、いろいろあります
- 8 コロンブスとの関係は有名
- 12 「不可能」という文字がない辞書を持っていたとか
- 13 少女ハイジの友達です
- 14 混とんとした状態です
- 15 英語の俗語で臆病な人のことをいいます
- 16 炭水化物は……に変わる
- 18 私心がないこと
- 19 医者に投げられたら大変

「ヨコのカギ」

- 1 物の下方の部分です
- 3 早く自立してほしい
- 7 英語で「間の」という意味
- 9 不必要なことの例え。……にちようちん
- 10 あこがれの秋の味覚です
- 11 コメ農家にとって害虫です
- 13 秋、モンブランといえは
- 14 ……枝、…木、…山水
- 15 郵便受けにたまりますね
- 17 日本の国蝶です
- 20 自分からの贈り物をへりくだってこういいます
- 21 ……衛星、……知能

《第240回の答え》

アウトドア



「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》

二〇一九年九月二十七日当日消印まで有効

《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

《応募方法》

解答 官製・私製はがきを使用。「第241回クロス漢字ワード」

あなたも参加してみませんか？ 『ぐんままるごと健康チャレンジ2019』

**参加費
無料**



身体にいいことをしたい！そう思っているにもかかわらず長続きしない、そんなことはありませんか？あなたの健康づくりをサポートする『ぐんままるごと健康チャレンジ2019』がはじまります

- 1、チャレンジ期間 10月1日から12月31日まで
(結果提出は2020年1月31日まで)
- 2、チャレンジ方法 6つのコースの中から自分の目標を決め、30日間連続して取り組んでください
- 3、結果提出 取り組んだ結果をリーフレット付属のハガキでお近くの医療生協へお持ちください。郵送もできます。
(インターネットでのエントリーも可能です。記事右下のQRコードからあるいは『ぐんままるごと健康チャレンジ2019』で検索してください)

- ◆昨年まで実施していた『ヘルスチャレンジ』との変更点
- ①主催が群馬県、生活協同組合連合会となりました
 - ②申し込みは必要ありません。結果だけ提出してください
報告はがき提出者には参加賞を差し上げます。

**さあ！ご家族とお仲間とみんなで一緒に
チャレンジしましょう！！**

ぐんままるごと健康チャレンジ 私のチャレンジ

私の決意は、デジタル機器から解放され、ぼんやりする時間をつくったり、やるべきことには気持ちを集中させることです。スマホに依存し、脳過労になると、記憶力や意欲が低下するとして問題になっていますので、次のことに挑戦です。

- ①調べごとをするときは、スマホに頼らず、新聞、書物、辞書を活用すること。
- ②スマホの電源は、日中でも時々切り、就寝中は必ず切ること。
- ③テレビやラジオを視聴しながら、他のことをやりたがらないこと。

岸 英夫 (前橋市天川原町在住)

【お問い合わせ先】群馬中央医療生活協同組合 組合員活動課

- ◇中毛地区：027-265-3531 (担当/鈴木)
- ◇太田地区：0276-45-4989 (担当/栗田)
- ◇桐生地区：0277-55-5777 (担当/大川)



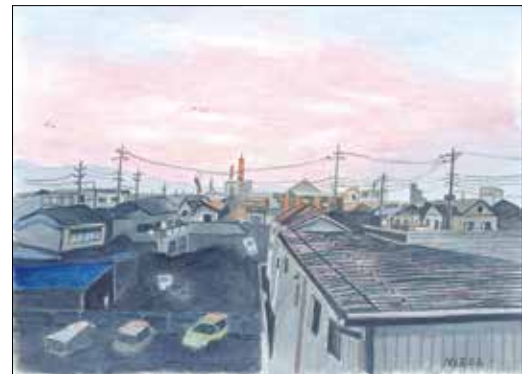
絵手紙 太田市 Oさん



絵手紙 太田市 田中光代さん



絵手紙 前橋市 高瀬佳子さん



水彩画 前橋市 贅田明美さん



絵手紙 前橋市 小島実さん



絵手紙 前橋市 みっちゃんさん



絵手紙 前橋市 堀泰雄さん

仲間の作品コーナー