

第642号 10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
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)

ぐらしと健康

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

群馬県初の事業として期待

地域開放スペース事業者に当生協が選定される

群馬県が募集した前橋市広瀬第二県営住宅地域開放スペース事業の運営事業者として群馬中央医療生活協同組合の2団体とともに選定を受け、9月から事業がスタートしました。地域コミュニティの活性化を目的として県内でも初めての事業であり期待もされています。当生協は運営の代表団体として群馬県子ども未来部子育て・青少年課とも連携をはかりながら準備をすすめてきました。事業の詳細と今後への期待等お知らせいたします。

運営事業者に3団体が選定

2019年3月12日付で群馬県が募集、4月11日の運営事業者説明会を経て、5月17日を期限に事業提案書の受付がありました。群中生協としては、現在広瀬町で行っている高齢者の安心の居場所「お茶のみ保健室」、無料学習支援「ひろせ川教室」の移設、連携団体による新たな事業として、社会福祉法人協同福

社協の「ふくしなんでも相談事業」と生活協同組合コープぐんまの「食事を提供する居場所『ほべたん広場』を提案しました。運営事業者として当生協を含む3団体が選定され、7月に群馬中央医療生協が協定を締結しました。当生協とともに運営事業者を選定された団体は、すでに無料学習支援やフリースクール等で実績がある二つのNPO法人です(表1)。3団体による事業者会議を重ねながら準備をすすめてきました。

イシモ2か所設置されており、子ども食堂など食事を提供する場合の設備も充実しています。群馬県子ども未来部子育て・青少年課の担当者の方からもこの事業への期待の声が寄せられていますのでご紹介いたします。

地域開放スペースでの事業開始に寄せて

群馬県子ども未来部子育て・青少年課 近年、ボランティアによる子ども食堂や無料学習塾等といった子どもの居場所がクローズアップされ、全国的な広がりを見せています。本県においても、把握している子ども食堂や無料学習塾が平成28年度末の31団体から、平成30年度末には90団体と2年間で急増しています。そうした背景の

地域「コミュニティ活性化」へ

当生協ではこれまで医療・介護事業や健康づくりなどの組合員活動を通じて広瀬町に関わってきており、まちづくりにおける地域課題も見えてきています。今回群馬県から運営事業者として選定されたことを好機に地

群馬県から期待の声

会場は改修された県営住宅72-A棟の1階部分で、地域開放室1・2及びキッチンと倉庫が完備されています。手洗いやト

表1 地域開放スペース事業者及び活動内容

Table with 5 columns: 運営事業者名, 住所・TEL, 活動内容, 実施日, 開始日. It lists three organizations: 群馬中央医療生活協同組合, NPO法人学習塾HOPE, and NPO法人ターサ・エデュケーション, along with their respective activities and schedules.

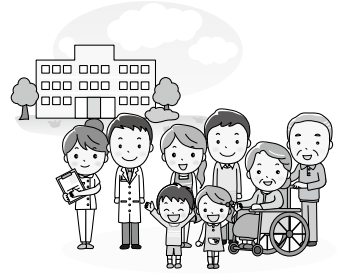


元住民のみなさんとの連携・協同を強めながら地域「コミュニティ活性化」の一端を担っていきたくて考えています。

ちやうしんき
昨年7月の西日本集中豪雨によって、河川の氾濫や洪水、土砂災害等で死者263人、負傷者482人、住家損壊2万2千世帯。本年9月の15号台風の影響で最大93万世帯の停電とそれに起因する二次被害で大きな生活への支障が生じました。この異常気象が進むと人間社会にも大きく影響を及ぼし、真水資源の枯渇、農業・漁業などの食糧問題深刻化、生物相の変化などが懸念されます。気象庁によると記録的猛暑などの異常気象の要因は、長期的な地球温暖化と北半球海水温の上昇であると発表されています。地球規模の温暖化は、人間の産業活動等によって排出される温室効果ガスが主因といわれ、排出量制限などの規制と緩和策の開発・普及が求められます。産業界は、再生可能エネルギーの普及、電気自動車、バイオ燃料の開発を進め、政府・自治体は洪水から人命を守ることを最優先の災害対策を行うべきでしょう。(笠原)

2019年度生協強化月間がスタート 10/1～11/30

協同・連携の力で、つながりと くらし安心ネットワークを広げよう！



キーワード 「つながる」「出かける」「知らせる」

今年の生協強化月間に取り組む意義

- この1年間の様々な取り組みの教訓（居場所・子ども食堂・無料低額診療事業周知訪問等）を共有しましょう。
- 群馬中央医療生協10年構想で示された「ありたい姿」の実現めざした事業と運動を具体的にすすめます。第6次五か年計画の柱である前橋協立病院新病院建設に向け、議論の再開とともに基盤となる組織づくりを強めます。
- 消費税増税や医療・介護制度の内容、9条改憲の動きなど、私たちを取り巻く情勢にも目を向け、真実を知らせていきましょう。
- 医療生協の強みや存在を広く知らせましょう
強み＝医療・福祉の専門家である職員と地域にくらす組合員が力を合わせることで、安心してくらし続けられるまちづくりに貢献すること＝まちづくりの主人公になること（事業利用だけでない）
- つながりを求めている人・活躍の場を探している人とつながりましょう。

これぞ医療生協の魅力！

組合員・職員合同研修会103名が集い交流！ 8/20

8月20日（火）に組合員・職員合同研修会を群馬県生涯学習センターにて開催しました。群中生協の地域や事業所から15演題の実践報告のあと15のグループに分かれてのディスカッションで交流を深めました。

職員からは、事業所と支部の連携で退院後の患者さんの生活を支援する取り組みや患者さんの願いをかなえる病棟の取り組み、無料低額診療事業・手遅れ死亡事例、患者さんのための多職種協同の取り組み、気になる患者さんへの事業所の取り組み、訪問で見えてきた地域の光景について報告、組合員からは、たまり場やサロンの取り組み、多世代交流で仲間づくりの取り組み、事業所から離れた地域での組合員活動が語られました。最後には平和の活動広げる班の取り組み、原水禁世界大会参加報告がありました。群中生協の理念にもとづいた素晴らしい実践が共有され、参加者に共感と感動を与えました。また、医療生協の強みを実感できる場として生協強化月間への弾みにもなりました。

参加者の感想を一部ご紹介いたします。

「一人一人に「訴える活動が大事！地道に署名とカンパを訴えよう」大泉千代田支部すずらん班の報告を受け、カンパを集めるときにヒバクシャ国際署名をお願いすることならできると思い、今後実践していこうと決意しました。



どの報告も大変参考になりました。関連した理事長のご発言から、群中がめざす医療活動の方向性が理解できたような気がします。

無低診も理解が深まるとともにもっと多くの人に知らせていく必要があると思いました。



医療生協関わっていて良かったと思える実践報告でした。特に4階病棟と六供支部組合員の退院後訪問、5階病棟の「人生の最後をかなえる」職員と組合員の連携で実現した報告にはジンとききました。



病棟に組合員さんが入り、退院後にかかわりをもてる体制を作れることは何かあった時の安心につながると思いました。

六供支部と4階病棟の連携・協力がすごいと思った。一つの壁を打ち破ったような印象です。



どれも患者さんのために私たちができることを集約できると思います。他の医療機関ではまねできない素晴らしい取り組みだと強く思いました。



看護職員緊急募集

募集職：看護師・准看護師

勤務先：前橋協立病院の外来・病棟

前橋協立診療所

訪問看護ステーション・介護事業所

雇用条件：当生協の規定に従い相談

常勤で働ける方はもちろん、パート(半日でも可)を希望する方、ご連絡・ご紹介をお待ちしております。

問い合わせ連絡先

群馬中央医療生活協同組合

前橋協立病院総師長室：新井里美

TEL：027-265-3511（平日9：00-17：00）



2019年度文化行事

映画 「ひろしま」 上映決定！



世界で唯一の被爆国として、ヒロシマ・ナガサキで起きた事実を伝えること、さらに核兵器廃絶の世論を高める運動につなげていくこと（ヒバクシャ国際署名の取り組み等）を目的に、今年文化行事は、被爆から8年後の1953年に制作された「ひろしま」を上映することとしました。

〈詳細は次号でご案内します。〉

日時：12月4日（水） 午前の部・午後の部・夜の部

入場料：前売り1,000円（当日1,300円）

会場：群馬県公社総合ビル多目的ホール

主催：群馬中央医療生活協同組合

問い合わせ 生協事務局 組合員活動課 TEL 027-265-3531

新任理事紹介



太田・館林区域
大塚 紀夫

新しく理事になりました大塚と申します。埼玉県の第一経営という事業所で中小企業相手に税務申告、社会保険・労働保険、経営相談などの仕事をしていましたが、館林の実家の親の介護で7年前に館林に戻ってきました。

第一経営も3年前に退職し、さて長年離れていた地域社会でどう生きて行こうか？と考え、これまでの自分の専門性をいかしながら、つながりを少しずつつくりたいと考えて、介護の「初任者研修（旧二級ヘルパー）」講座に参加したり、「市民後見人講座」など受講したりしていました。館林・邑楽には「年金者組合」があり、その役員になって「医療・介護福祉委員会」のメンバーとして介護施設の見学などを進めていましたが、その頃大泉千代田支部の「ゆいの家」の見学が契機となり医療生協との出会いが生まれました。

その後、館林の健康体操班の方々と映画「人生フルーツ」の上映会を取り組んだり、瀧口理事長や半澤先生を講師に招いての講演会を開催したり、桐生の「みんなの家つつみ」の見学など医療生協の活動にすっかりはまってしまって、理事のお誘いを受けた次第です。

「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」という理念がとても気に入っています。



桐生区域
高橋 喜代美

桐生で子ども食堂のお手伝いをさせていただき、医療生協の理事のお話をいただき、今まで医療生協の活動に全く関わっていないのに無謀にも引き受けてしまいました。理事会や地区の会議等に出るようになり、大変なことを引き受けてしまったと毎回ドキドキしながら会議に参加しています。

先日関信越ブロック組合員交流集会に参加し、分科会でいろいろな地域の支えあいやまちづくり活動の発表を聞き、医療生協のすそ野の広さを学びました。また基調報告では医療生協のめざしているものが、国連総会で採択されたSDGs「持続可能な開発目標」の取り組みと同じであることに感動しました。

「地域のつながりが私たちの健康を左右する。」この言葉を頭において、桐生地区で少しでもお役に立てるよう頑張っていきたいと思っております。皆様のご指導よろしくお願い致します。

消費税増税 ストップを！ NO.4

10月1日からの消費税10%への増税に対して、「増税は困る」「生活の見通しが見えない」など切実な声が高まっています。前号に引き続き「消費税とはそもそもどういう税金か」について全国商工団体連合会「2019年度版自主計算パンフレット」からの転載で紹介いたします。

膨大な滞納を招く欠陥税制

国税の滞納額で最大の税金は消費税です。2016年度の新規発生滞納額は6221億円、このうち消費税は3758億円で全税目の60%に及んでいます。滞納額は申告所得税の3倍以上で滞納件数は2016年度で54万件、約298万件の課税業者の約18%、5人に1人が滞納していることとなります。

免税点が1000万円に下げられて、消費税の滞納はますます広がっています。本来、多くの滞納者が生まれる税金はまともな税金ではありません。滞納者に対し、納税を強制すれば、倒産や廃業が増えるだけです。

消費税は「戦争税」

消費税は戦争と一体です。ヨーロッパでは、第1次世界大戦中のドイツで戦費調達税（1916年）として始まりました。日本でも中国侵略の財源として一般消費税が立案されました（1936年）。戦争法を強行した安倍政権は米軍基地を強化し、軍事費増大と同時に消費税増税を進めています。

「ぐんままるごと健康チャレンジ」に参加しよう!

「ぐんままるごと健康チャレンジ」は群馬県が提唱する「ぐんま元気(GENKI)の5か条」と趣旨・目的が重なりあうものです。県が、平成28年度群馬県民健康調査・栄養調査の結果からわかった現状と県民の皆様に向けた健康につながる生活習慣のポイントをまとめて作成したパンフレット「ひと目でわかる『元気県ぐんま』をつくる生活習慣」について群馬県から転載の許可をいただきましたので、一部をご紹介します。

「生活習慣を見直したいが、なかなかきっかけがない」と思っている方、ぜひ、「ぐんままるごと健康チャレンジ」に参加してみませんか。



食生活(減塩)

食塩をまずマイナス1g(グラム)

食塩摂取の状況

県民の食塩摂取量の平均は、10.0g。どの年代も目標の8gを上回っています。まず1g減らすところから始めましょう。

まず1gを減らす「減塩6つのコツ」

コツ1 漬物 各自の小皿にとって食べた量を確認して食べすぎないように

- 回数減らす
- 間食はほどほどに
- 1回の量は控えめに

コツ2 煮物

- うす味で素材の味を楽しむ
- 練り製品(ちくわ・さつま揚げ等)は控えめに

コツ3 汁もの 1日3杯を2杯に2杯を1杯に

- 回数減らす
- うす味で具たくさんに

コツ4 めん類

- 回数減らす
- 汁は残すように

コツ5 間食

- 漬物はほどほどに
- せんべい等のしょっぱいものは控えめに

コツ6 主食の重ね食べ

- 重ね食べは控える
- 食事は主食・主菜・副菜をそろえて

豆知識: 減塩1

- 味をみてから使う
- かけるよりつける

食生活(野菜摂取)

野菜をプラス1皿70g(グラム)

野菜摂取の状況

県民の野菜摂取量の平均は、約275g。どの年代も目標の350gを下回っています。あと1皿(約70g)の野菜料理をプラスしましょう。

1日にとりたい野菜量の目安は350g(5皿)

1日3回の食事で計5皿の野菜料理を目安に! 1回の食事で1~2皿を! 例えば、5皿の野菜料理を朝・昼・夕にわけてみる



目指せ1日350g! 野菜をたくさん食べるコツ

忙しい朝に備えて、サラダや野菜スープは前夜に用意

煮たり炒めたりして「かさ」を減らし、食べやすくする

外出時はなるべく野菜が多くとれるメニューを選ぶ

手軽に見える冷凍野菜をストックしておく

主菜の肉料理や魚料理などにも、野菜の付け合せを

野菜を食べる習慣が長続きするよう、付け合いに変化をつける

豆知識: 減塩2

野菜の量が増えると食塩摂取量も増える傾向がみられます。調味料の食塩相当量を気にしてみてください!

野菜を食べる時の調味料の食塩相当量 (大さじ1杯あたり)

- ノンオイル青じそドレッシング.....1.1g
- 和風しょうゆごま入りドレッシング.....0.7g
- フレンチドレッシング.....0.5g
- マヨネーズ.....0.3g
- ポン酢.....1.5g

よく使う調味料の食塩相当量 (大さじ1杯あたり)

- しょうゆ.....2.6g
- みそ.....2.2g
- めんつゆ(3倍濃縮).....1.4g
- 焼き肉のたれ.....0.9g

参考)塩分量わり(女子栄養大学出版部)より

身体活動

プラス10分動く、歩く(プラス1,000歩)

運動習慣の状況

運動習慣があるのは、男性は約3人に1人、女性は約5人に1人。男性の40~50歳代、女性の20~30歳代は特に割合が低い傾向です。まずは、座っている時間をできるだけ短くしてみましょう。

健康づくりのための身体活動とは!

生活活動 労働・家事に伴う活動 買物・犬の散歩・通勤・掃除・階段昇降など

余暇活動 余暇時間に行う活動 散歩・ハイキング・踊り・遊びなど

運動・スポーツ 目的を持って行う活動(フィットネス・野球など)

座っている時間と健康影響

最近の研究結果では、「座っている時間が長いほど、心肺機能が低下したり、うつ状態になりやすい」といわれています。30分1回はその場でストレッチをする、トイレに行くなど、用事をみつけてこまめに立ち上がることをおすすめします。

プラス10分「動く」・「歩く」ためのコツ

動く!!

- 休日の庭の草むしり! 10分間で約25kcal消費
- 仕事や家事の合間のストレッチ! 10分間で約10kcal消費
- 子どもと外で遊んで 10分間で約45kcal消費
- 車を自転車に乗り換える! 10分間の自転車約30kcal消費

歩く!!

- 階段を利用すると、よい脂肪に!
- 歩きやすい靴を履いて、早歩き!
- 散歩なら 10分間で約30kcal消費
- ゆっくり上って 10分間で約30kcal消費

歩数計やスマートフォンのアプリ等で頑張りを「見える化」することでやる気アップ!

仲間づくり

家族や仲間、地域とつながる

地域のつながりに関する状況

地域の人々がお互いに助け合っていると思う人は約半数。地域や職場などでの仲間づくりは、暮らしやすい地域づくりにつながります。

なぜ地域とのつながりが必要なのでしょう

暮らしやすい地域 心を豊かにする地域

地域自らが課題を解決する力

信頼関係の広がり

地域のつながり

企業 行政 住民 町内会 教育機関 ボランティア など

地域や職場などのつながりと、そこから生まれる信頼関係の広がりが、暮らしやすい、心の豊かな地域づくりにつながるからです。

健康な未来へ

健康寿命の延伸

健康状態が良くなる

1人1人が家族や仲間を誘って健康診断・がん検診を受けることが健康な未来につながります。

食生活(減塩、栄養バランス) 禁煙・節酒 身体活動(休養・睡眠)

歯・口腔 ところの健康

生活習慣を改善できる

自分の健康状態や生活習慣の改善点が見える

健康診断・がん検診等を受ける

健(検)診 4つのメリット

- より早く変化に気づける
- 異常が進む前に改善できる
- 生活習慣病の発症を防げる
- 医療費の適正化につながる

地域活動アラカルト



医療生協の班会をフレイル予防・改善の「居場所」「通いの場」へ（後編）

フレイルを改善できた理由

奇跡の復活を遂げた小池梅子さん。小池さんがフレイルを改善できた要因を松尾なりに考えてみました。「前向きな性格、お世話好き、おしゃべりも好きそう」「近所の高齢者仲間とペットボトルのキャップを詰めた袋を使ったキャップバッグ体操をやって下肢筋力が強化された」「口まわりの筋力があるので、口をしっかり閉じて鼻で呼吸ができています」「野菜づくりが趣味、多分料理もバラエティに富んだもの」など、元気な高齢者の生活ぶりが目に浮かびます。でも一番の要因は、毎週木曜日の午後、桐生協立診療所のストレッチ班会への参加を10年間継続していることだと思うのです。

大泉千代田支部の飯田美江子さん（71歳）も、毎週金曜日に『ゆいの家』へ通ってきます。4年前の飯田さんは、からだの痛みもあって家事も十分にできない状態で、気分的にも落ち込んでいたようでした。ところが、口コモ体操の効果もあってか、今では見違えるほど元気になってきました。

医療生協の班会の良さ

東京保健生協の『いこいの家』での交流会で、飯田さんが「医療生協の班会の良さ」についてお話ししてくれたのでご紹介します。「行政が主催の体操教室などは2ヶ月くらいで終わってしまうけど、医療生協の班会はずっと続けて参加できるのが良いと思う。」

小池さんと飯田さんは、ともに班会への参加を継続したことによって、フレイルの状態から脱することができました。「継続は力なり」を実感します。ただし、「運動を継続したから元気になった」という単純なものではないような気がするのです。

体操の指導者である私が言うのもおかしな話ですが、「小池さんと飯田さんは、ストレッチや口コモ体操をしなくても、班会へ出てきたことで元気になれたのではないか？」とも思ってしまいます。お二人にとっては、仲間が待っている安心して通える居場所があったことがラッキーでした。

仲間とつながることでフレイル予防

どこの支部でも『ゆいの家』のような居場所はすぐに見つからないかもしれません。それなら、「お食事班会」や「おしゃべりカフェ」を、支部の居場所にしちゃいましょう！

「体操ができなくなったから、レインボー体操班へ行くのをやめました！」では、もったいないですよ！体操をやっているのと同じお部屋で同じ時間に、「編み物班」や「小物作り班」が活動できたらいいなあと思っています。無理に運動をしなくても、健康で長生きできる可能性は十分にあります。医療生協だったら「仲間とつながる」ことでフレイルを予防していきましょう！
(大泉千代田支部 医学体操指導者 松尾初美)

班長・サポーター会議を開催！ 8/1

太田地区大泉千代田支部

生協強化月間に向けての「班長・サポーター会議」を開きました。

支部の運営にはたくさんの組合員の力を借りる必要がありますので、運営委員と班長に加えてサポーターのみなさんにも声をかけました。



会場も大泉町公民館から東葉館へ移して、会議の後には、楽しい交流の時間も設けました。

会議では、「ゆいの家」で初めて開くお祭りについて小野里充弘副支部長より提案があり、祭りの名前を「医療生協ゆいの家フェスティバル」とすること、10月20日（日）に開催すること、実行委員会形式で取り組むことが満場一致で承認されました。

集合写真を撮った後は、宴会場で美味しい会席料理をいただきながら、ビンゴゲームで盛り上がりました。

帰りの時間までは日帰り温泉でリラックスしたり、売店の洋服を羽織ってファッションモデル気分になってみたり、おしゃべりに夢中になったりと楽しい時を過ごし、みんな大満足した様子でバスに乗り込みました。
(支部長 川島玲子)

「歌声と笑い声ひびいて」 8/24

中毛地区南町支部

“♪むすんでひらいて～ てをうってむすんで～♪”—公民館に元気な歌声と時折大きな笑い声がひびきます。8月24日（土）の南町支部の学習講座での様子です。

講師は駒形町在住の戸部光子さん。音楽療法とは「音楽を通じて脳を活性化させるリハビリテーション法のひとつ」ということですが、キーボードを持参してはるばる南町までお越しいただきました。きっかけは今年の総代会。木瀬東支部の報告におもしろそうと思い、お願いしたところ快諾いただいたものです。

13名の参加でおよそ一時間余り、大きな声で懐かしい童謡・唱歌を歌いながら指や手を使っての頭の体操。思うようにいかない自分の指を笑い飛ばしながらのひとときは、よびかけ通り”音楽療法で心も体もリフレッシュ”したものとなりました。
(支部長 中村佳子)



2019年度

第51回群馬県生協大会

2019年10月24日(木) 午前10時～12時30分

9時40分開場 10時開始 9時50分までにご入場下さい

群馬県公社総合ビル 多目的ホール

前橋市大渡町1-10-7 / TEL027-255-1166

記念式典

午前10時00分～11時00分

永年勤続表彰 組員・団体表彰

●無料

●定員250名(10月8日(火)までにお申込みください)

記念公演

午前11時15分～12時15分(予定)

※生協大会記念企画のため、午前10時よりご参加ください。

民族歌舞団 荒馬座 公演

民族芸能集『囃し 囃され 荒馬まつり』

主催 群馬県生協連・第51回群馬県生協大会実行委員会

お問い合わせ先：群馬県中央医療生協 組員活動課 TEL 027-265-3531

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

ステージ

☆前橋清陵高等学校和太鼓部

☆「みんなで踊ろう」コーナー

☆職員有志による寸劇 …他

模擬店

☆焼きそば

☆野菜直売(勢多農林高等学校)

☆フランクフルト

☆わたがし ☆からあげ …他

健康チェックと体力テスト

握力 立ち上がり骨密度測定

あなたに合わせたアドバイスも行います

お楽しみ抽選会あります!
はずれなし!

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：医療生協組員活動課 TEL 0277-55-5777

桐生協立診療所 TEL 0277-53-3911

中毛地区『WHO健康ウォーク』企画

電車に乗って行こう!

健康ウォーキング開催のお知らせ

—桐生市水道山— (桐生市宮本町)

秋の健康づくりとして『健康ウォーキング』を開催します。どなたでも自由に参加できます。歩くのは「ちょっと苦手」という方も大丈夫。仲間と一緒に青空の下、ウォーキングで健康づくりをしてみませんか?

○開催日 2019年11月7日(木)

◆集合場所および時刻 西桐生駅 午前10時15分

◆持ち物：お弁当・飲み物・ビニールシート・帽子・雨具

※雨天中止(小雨も含む) ※歩きやすい服装で

※参加申込はありませんので、参加希望の方は直接西桐生駅へお越しください。

※トイレは水道山公園にありますかなるべく駅で済ませてきてください。

■ウォーキング後看護小規模多機能型居宅介護施設「みんなの家つつみ」を見学します!

参加費
無料

【お問い合わせ先】

群馬中央医療生協 組員活動課(担当/小池) TEL 265-3531

太田地区WHO健康ウォーク 邑楽館林ブロックの企画

秋の多々良沼を歩きますか?

日時：10月15日(火) 10:00～12:00

場所：多々良沼 集合場所：多々良沼公園 藤棚の下

【お問い合わせ先】

群馬中央医療生協 太田地区組員活動課 TEL 0276-45-4989

桐生地区 WHO健康ウォーク

～県立ぐんま昆虫の森で懐かしき

里山を歩きますか!!～

日時：10月28日(月) 県民の日 集合時間：9時30分

集合場所：県立ぐんま昆虫の森駐車場(無料) 桐生市新里町鶴ヶ谷460-1

入場料：無料 歩く時間：1時間～1時間30分

大人も子どもも楽しめます!

【お問い合わせ先】群馬中央医療生協 桐生地区組員活動課 TEL:0277-55-5777

群馬中央医療生協はいま(2019年8月末)

組員	36,851人
前橋・伊勢崎地域	組員：27,525人
太田・館林地域	組員：6,184人
桐生・みどり地域	組員：3,001人
出資金	9億7,856万1,100円
一人平均出資金	26,576円

太田地区

医療生協ふれあい健康まつり

日時：11月23日(土) 11:00～14:00

場所：太田協立診療所1階・2階

◇模擬店 ◇ステージ発表 ◇健康チェックコーナー

主催 太田地区医療生協ふれあい健康まつり実行委員会

お問い合わせ：医療生協組員活動課 ☎0276-45-4989

理事会だより

●8月24日(土)定数30人中24名の出席で第4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 第1四半期経営概況と経営改善方針に関する件
- ④ 事務幹部人事に関する件
- ⑤ 助け合いの会活動開始に関する件
- ⑥ 就業規則の一部改正に関する件

以上、報告・協議の上、提案通り承認しました。

【お詫びと訂正】

9月号8面の記事に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

【誤】主催が群馬県、生活協同組合連合会

9月号6面

前橋協立診療所ふれあいまつり開催時間の変更

〔変更前〕 13:30～16:00
 〔変更後〕 12:30～15:00

みんなの声

クロス・漢字・ワードの
ハガキから
(敬称略)

●この頃、家の周りにゼニゴケがたくさん増えてきてしまったので、酢でやっつけました。
(太田市 春山祐一郎)

●退職して元気になると思ったが大間違い！身体のおちこち違和感がない日はない。何か生きがいを見つけないかと思っているうちに、月日はどんどん過ぎていく...ああ。
(太田市 ゆりりん)

●「健康チャレンジ」が始まりますね。何事も長続きしないのですが、30日間ならがんばれるかな。健康寿命、大切ですね。
(伊勢崎市 ピノコ)

●猛暑の影響で庭木にコガネムシが大量発生しましたが、金蔵を立てる前にお引き取り願いました。
(前橋市 いがりん)

●ひいおじいちゃんが入院しました。いつも元気だったのでとても心配です。早く家に帰ってきて、またいっしょに野菜をとりたいたいです。
(太田市 みのりん)

●「仲間の作品コーナー」の絵手紙がどれも味があって素敵ですね。年齢にかかわらず、素敵な趣味を持つている皆さんをうらやましく思います。私も何か始めたいです...。
(邑楽町 すーさん)

●「健康チャレンジ2019」をやってみようと思います。30日間連続というのが難しそうです。
(前橋市 建川友子)

●「ぐんままるごと健康チャレンジ2019」カタチは変わっても健康を守り続けることは大事なので今年も参加しようと思います。
(桐生市 カマジイ)

●ふれあいまつり、毎年楽しみです。
(玉村町 ルンルン)

●訪問看護の利用についてやオーラルフレイルについて、とても興味深く読むことが出来ました。とても良かったです。
(前橋市 ソナーママ)

●「かつてなかった」とか「記録をとりはじめて最大」とか、いろいろ異変が続きます。確実に地球は壊れつつあると痛感しています。
(前橋市 十五夜)

●今年、八十歳を迎えましたが、病氣・入院をすることもなく、毎日畑仕事が出来ること感謝です。今年、キュウリとナスがたくさん採れて、兄弟・知人にあげてとても喜ばれました。
(前橋市 ふうりん)

いい歯デー 特別講演

健康長寿のために オーラルフレイルを 予防しよう



協立歯科クリニック副所長 萱間 暁彦

日時：2019年11月7日（木）
13：30～14：30（13：00開場）
会場：生協会館4階ホール

お問い合わせ
群馬中央医療生活協同組合
協立歯科クリニック
〒371-0811
群馬県前橋市朝倉町830-1
TEL 027-265-6601
FAX 027-265-6603



第5回生協ほなみ句会

2019・9

早織 亜由美 星子 典子 利幸 康夫 小夜子

十五夜のだんご作りに励む朝稲穂ゆれ犬のしっぽも四拍子浴衣着て若がりたる車椅子風そよと秋の山々ゆつくりと秋しくれその日暮らしや死するまで東京の水原奥多摩青い山主語のない話にあきた彼岸花

第113回あずま支部俳句会

2019・9

和子 星子 丑男 小やぎ 博楽夫 麗子

秋日暮れ猫の微熱に一喜一憂 秋暑し猫の居場所の定まらず 遠雷に耳ひきつけるメタボ猫 労災日静かにねむった浅間山 秋の夜チェロの音ひびく山の家 秋暑し体調下降ひと日すぎ

お茶のみ保健室俳句会

2019・9

松ちゃん 信 たくおさん たらう 野中 Kちゃん 健ちゃん 品川さん

涼しさを楽しみに来る保健室 中日和青田の穂波秋蒔 かわら節胡弓の音かなし風の盆 メタボ猫ドツタリ転ぶ厄日かな お薬りはのまずにいられ夏越えた 秋あさく青草のびて虫なかず 三日目の尻ひなびたる茄子の馬 平地にて赤とんぼ飛ぶダンスかな

投稿

【俳句】

生蟬が蟻の集団つつきあい
風鈴の音酔いし自然に夢の中
伊藤ミツ

赤とんぼ令和の空を高く舞ふ
新米を炊いて鬼城の句を詠ず
毅峰

湿原の草も小蝶も風の秋
ひがな花天女の忘れしころもかな
田中八重子

【川柳】

解けました付度イコール損得さ
糖塩 減

クロス・漢字・ワード

<第242回>

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？




タテのカギ
1 田舎という意味です
2 料理店のテーブルの必需品
3 鼻の病気を治す...科医院
4 女声の低音域
5 駅弁の代表格...めし
6 ポーっと生きていると叱られます
7 イタリアの作曲家ビバルディの代表的協奏曲
11 ソロです
13 鳥類の祖先の一種とか
15 テニスではゼロのこと
18 ナチュラル
20 仕事での微妙な要領
22 ...城、...港、...造
23 一年のうちで降水量の多い時期。梅雨や秋雨の頃

ヨコのカギ
1 ...雲は高積雲の別名
4 勝浦、輪島、呼子が有名
7 取りあえずジョッキでグイ
8 過ぎてしまった時
9 ...頃、...月、...端
11 生産量世界一はチリ
12 話す時は御社、書く時は？
14 哺乳類ですが、漢字では魚偏が付きます
16 将来得するためには必要だと
17 「ものぶ」とも言います
19 上下に対して水平の方向
21 何が起ころる前ぶれ
24 積もった怒りのこと
25 空素を約8割含む気体

《第240回の答え》

ラジオタイソウ(ラジオ体操)



《応募方法》
解答 官製・私製はがきを使用。「第242回クロス漢字ワード」

《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

《しめきり》
二〇一九年十月二十七日当日消印まで有効

《送り先》
〒371-0811 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

《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。

1周年記念行事「ほなみ納涼祭」

8月24日(土)、晴天の青空の下、特別養護老人ホームほなみ1周年記念行事としての「ほなみ納涼祭」を、無事に開催することができました。

今回も大きな力を貸して下さったのは、日常的なお手伝いをしてくださる「ほなみの会」の皆さん、組合員さん、リハビリ室の職員さん、地域の学生さんら総勢20名程のボランティアさんです。他、当日に参加して下さった方も含め、会場設営から利用者さんの対応まで、幅広くお手伝いいただきました。

また、舞台上では、前橋清陵高校和太鼓部の演奏、木村理事よりご紹介いただいた泉五郎さんの歌謡ショーや下朝倉八木節保存会の演技、大泉千代田支部の松尾さんの音頭による盆踊り、ご家族の弾き語り等が行われ、利用者さんも歌ったり、体を揺らしたりと楽しまれていました。ボランティアの方のお手伝いで浴衣姿に変身した利用者さんは、いつも以上に笑顔が輝いていました。

祭りの最後には、群馬中央医療生活協同組合瀧口理事長ら有志職員の「平和のうた」が皆の胸に届けられ、夜空に咲いた花火は「ほなみ」の夏の思い出となりました。

(特別養護老人ホームほなみ 施設長 萩原 教子)



水彩画 前橋市 賛田明美さん



絵手紙 前橋市 高瀬佳子さん



絵手紙 太田市 田中光代さん



絵手紙 太田市 田中章恵さん



絵手紙 太田市 Oさん

仲間の作品コーナー