

群馬中央医療生協はいま (2016年1月末)

組合員 36,696人

出資金 9億9032万700円

一人平均出資金 27,008円

## くらしと健康

第599号  
3月号/2016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 新井浩之 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)

[みんなが気軽に集まれる  
居場所づくりをしたい]

昨年の6月に理事に着任してから、「いいこの家」の存在を知り、それまでの使用状況などを聞きました。まず、思ったことは「もったいない、利用しなくては！」でした。

いいこの家を活用して、地域の皆さんの健康寿命をのばし気軽に集まれる居場所作りのために、前橋市の介護予防サポーターと食生活改善推進員の勉強をしました。

7月から始めた毎月1回の健康チェックに新しい方をたくさん呼んで2回、3回と回数を重ね11月より減塩(へるしお)班が誕生しました。周辺の自治会長さんに回覧板を回して頂いたり、私も顔見知りの皆さんに会うたびに「健康チェックにきて」「ピンシヤン体操を始めたの。みんなで笑いながら手足動かしましょう」と声掛けをしてお誘いしています。少しずつですが、新しい方達が集まりはじめ、楽しい時間を過ごしています。皆さんも一緒にいかがですか?参加をお待ちしています。

理事 青木 典子(城東町在住)



みんなで、一緒に尿チェックしています。

毎月第3水曜日の午前に健康チェック(血圧・体組成測定・尿チェック)とレンジで3分クッキングをしています。参加されているみなさんからは、「毎月健康チェックが楽しみなのよね。」などの感想が聞かれます。楽しくおしゃべりしながら有意義な時間を過ごしています。

## ・減塩(へるしお)班



毎月第2・4火曜日の午前に前橋市オリジナル介護予防体操のピンシヤン!元気体操や脳トレ体操を行っています。始めたばかりですが

## ・ピンシヤン!元気体操



毎週月曜日の午後に

## ・みんなでステップ

何よりも笑いが絶えないです。体操は苦手という方も是非参加ください。



毎週土曜日の午前に行っています。石関班は、10年以上続いている班です。体操したりお茶をのみながらおしゃべりしたり、参加されている方の楽しみの場、気にかける場にもなっています。

## ・石関班

リンバやマンボなどのダンスを楽しく行っています。初心者の方大歓迎です。ので今までやってみただけでなかなか一歩が踏み出せなかった方、この機会に初めてみませんか?

地域がつながる拠点を  
目指して  
いいこの家を利用した健康づくり

城東支部

新田次郎原作・前進座公演

## 『怒る富士』

日時:2016年7月14日(木)

昼の部 13:30~16:30

夜の部 18:30~21:30

場所:ペイシア文化ホール

(群馬県民会館)大ホール

チケット料金:5000円

主催:群馬中央医療生活協同組合

お問い合わせ:027-265-3531

組合員活動課まで

最近、テレビや新聞で防犯カメラが活躍した様子が報じられていて、「事件の関係者」と思われる者が防犯カメラに写っていた等という記事だ。膨大な数の映像の中から「事件の関係者」はこのあたりを、この時刻に通過しているはずだ、画像を探せ、大変な作業だ。全国的に設置されている防犯カメラが、また設置状況・密度など知らない。だが、たびたび、防犯カメラの活躍ぶり?が報じられるところをみると全国の公道にはほぼ万遍なく置かれているように思う。おびただしい数のカメラが活躍するのは昼間だけか、まさかフラッシュまではないと思うが、この防犯カメラは誰がどのように管理しているのか知らない。市民感覚では「何月何日、何時にあなたの姿を映し、その画像を保管しています。何年何月何日に償却します」と告げる義務があると思うが、映っていた人の特定自体が問題であるので、論が殆どなしで国民の議論が導入され、個人の収入、年金、金融資産、病歴など生活の様がこの番号で判ると言われる。一方で日々の散歩の姿まで写される。まるで私たちは素裸で巨大な掌の上を歩いているようなものだ。いま、市民が防犯カメラの目的外使用を防ぐことが大切だと思う。

(梅澤)

組合員・職員ともに語り合い学び合おう！

「怒る富士」上演運動実行委員会が発足！

「怒る富士」公演に向けた上演運動第1回実行委員会が1月29日（金）生協会館組合員ホールにて夕方5時半から開催され、地域や事業所から選出された実行委員52名が参加しました。



実行委員長の齋藤耕一郎医師



前進座俳優の柳生啓介氏

実行委員会は2部形式で行われ、第一部では取り組みの意義や東日本大震災被災地の現状報告、前進座俳優から劇団の歴史・理念と「怒る富士」作品の魅力や見どころについてお話しいただき、グループワークで深めました。第2部では実行委員会事務局体制と上演回数・チケット料金（詳細は本紙1面で紹介）について承認いただきました。実行委員長



は演劇大好きという前橋協立病院小児科の齋藤耕一郎医師が選任されました。グループワーク方式での実行委員会は楽しく和やかな雰囲気ですすめられました。組合員・職員が共に医療生協の仲間として語り合い、学び合いながら上演運動成功をめざしていきます。

グループワークではこんな感想や思いが・・・

- ★「怒る富士」の題名のように、私たちは何に対して怒るのか。江戸時代の背景もあるが現在の日本のことにあてはめたい（組合員）
- ★前進座設立の時の理念を初めて知り、今回、医療生協の理念と照らし合わせて考えていただき、より身近になった（職員）
- ★地域のつながりやきっかけや人と人のつながりに（職員）
- ★「怒る富士」の内容を学習したい。自然災害が起こった時、政治がどう動くのか、復興のこと、人間らしい感覚をもって政治に参加することが重要だと感じた（職員）

組合員各位

2016年度総代選挙のお知らせ

定款45条、46条及び総代選挙規約に基づき総代選挙を行います。総代定数、受付等は下記の通りとします。（丁目は省略）

1、定数

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1区 | 南町、六供町、文京町、天川町、天川原町、朝倉町、後閑町、上佐鳥町、下佐鳥町、中内町、西善町、棚島町、東善町、宮地町、山王町、公田町、亀里町、下阿内町、下川町、徳丸町、鶴光路町、新堀町、房丸町、横手町、力丸町、広瀬町、女屋町、天川大島町、上大島町、下大島町、上長磯町、下長磯町、野中町、東上野町、筑井町、小島田町、駒形町、上増田町、下増田町、小屋原町、飯土井町、泉沢町、今井町、新井町、荒子町、荒口町、下大屋町、富田町、鶴が谷町、西大室町、二之宮町、東大室町                                                                                                                                                                                                           | 84人 |
| 2区 | 大手町、朝日町、表町、紅雲町、千代田町、本町、三河町、城東町、日吉町、幸塚町、上沖町、下沖町、西片貝町、東片貝町、三俣町、江木町、荻窪町、石関町、上泉町、亀泉町、堤町、堀之下町、若宮町、岩神町、国領町、敷島町、住吉町、昭和町、平和町、緑が丘町、川原町、小神明町、小坂子町、五代町、勝沢町、金丸町、高花台、鳥取町、端気町、嶺町、青柳町、荒牧町、川端町、北代田町、上小出町、下小出町、上細井町、下細井町、関根町、田口町、南橋町、日輪寺町、龍蔵寺町、富士見町、大胡町、茂木町、堀越町、横沢町、滝窪町、東金丸町、河原浜町、樋越町、上大屋町、鼻毛石町、柏倉町、市之関町、三夜沢町、苗ヶ島町、馬場町、大前田町、粕川町、池端町、上青梨子町、清野町、総社町、高井町、大渡町、石倉町、下石倉町、問屋町、鳥羽町、元総社町、青梨子町、大友町、大利根町、青葉町、朝日が丘町、江田町、川曲町、小相木町、後家町、上新田町、下新田町、新前橋町、稻荷新田町、箱田町、古市町、前箱田町、光が丘町 | 71人 |
| 3区 | 伊勢崎市、玉村町の地域並びに1区、2区、4区、5区を除く群馬県内の地域                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14人 |
| 4区 | 太田市、館林市、大泉町、邑楽町、千代田町、明和町、板倉町                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 41人 |
| 5区 | 桐生市、みどり市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20人 |
| 6区 | 職域                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5人  |

合計 235人

2、群馬中央医療生協組合員で立候補される方または本人の承諾を得て立候補者を推薦する方は、所定の様式に必要事項を記載して総代選挙管理委員長まで届け出て下さい。

3、届出期間は、2016年3月1日（火）～3月15日（火）までとします。

問い合わせ先 群馬中央医療生協 本部事務局 前橋市朝倉町830-1 ☎027-265-3531

2016年2月12日

群馬中央医療生活協同組合  
総代選挙管理委員長 渋澤 俊之



前橋・伊勢崎地域は今（2016年1月末）◆組合員：27,394人



特集

高齢期女性に  
よくある2つの病気



前橋協立病院 産婦人科

医師 白石 知己

「婦人科は受診しにくくて」そんな声を外来で聞くことがあります。症状はあるけど、長い間我慢していたのです。その

度にみなさんに正しい知識を伝え、外来を受診しやすくなってもらえたらと考えていました。今回は高齢期の女性に

多い萎縮性膣炎と骨盤臓器脱についての話をします。

●陰部がムズ痒い

萎縮性膣炎は別名、老人性膣炎といえます。閉経して女性ホルモンが低下することで、膣が萎縮したり、膣内を清潔にしてくれていた乳酸菌が減少したりします。すると膣の中が荒れてしまい、痒み

やおりものが増えるといった症状がでます。時には膀胱にも影響がでて、頻尿の原因となることもあります。軽度なものも含めると60歳以上

の女性の半数にみられるとの報告もあるくらいありふれた病気です。治療は簡単で女性ホルモンを含んだ小さな錠剤を1日1回、数日間膣内に入れるだけです。

●膣から出てきた

次は骨盤臓器脱です。

「膣から何かが出てきました」と話され受診される方が多いです。子宮が下がって外に出てきてしまう子宮脱が有名ですが、膀胱や腸が膣の壁越しに出てきてしまう膀胱脱や直腸脱といっ

たものもあります。

(図1) 加齢やお産の影響などにより子宮やその周囲の支えが弱くなってしまう、膣

から出てきてしまうのです。症状としては膣から出てくる違和感の他に、頻尿やスッキリと排尿できなかったり、便秘になったりします。予防には骨盤底筋群という子宮の周りを支える筋

肉のトレーニングが効果あります。トレーニング方法はいくつかありますが、簡単なものだと体の力を抜いて膣と肛門をしめるように5秒間ギューっと力をいれてから緩めます。これを毎日数回繰り返します。(図2) しかし、症状が明らかにある方には治療が必要です。ペッサリー

(図3・4) というリングを膣の中に入れて押し上げる治療法もあります。

図4

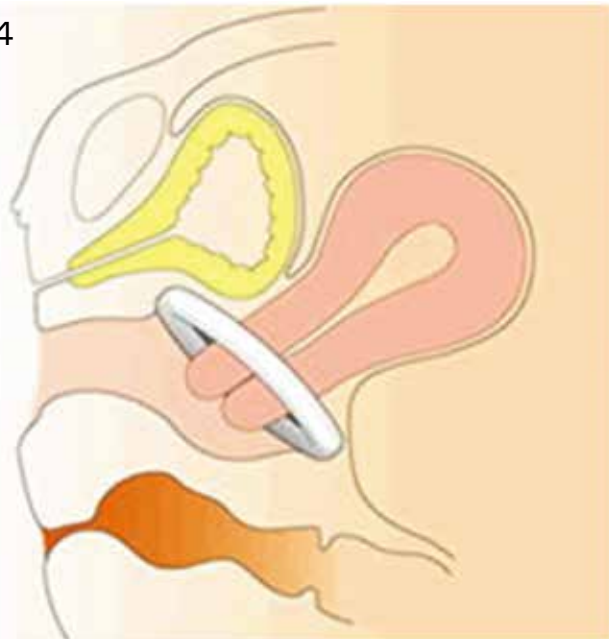


図3

ですが、根本的な治療ではありません。症状が残ったり、年齢が上がるともにリングを大きなものに交換していかねければならないこともあります。当院ではお腹は切らずに、膣から子宮を取り出す腔式子宮全摘という手術を行っています。入院は必要ですが1度手術すれば再発も少なく、病気になる前の生活を取り戻すことができます。

今回は高齢期の女性によくある二つの病気を紹介させてもらいましたが、他にも症状があれば我慢せず気軽に産婦人科を受診してみてください。



# 地域活動アラカルト

笑いあり、みんな  
で楽しく班活動！

## よかったら来てください!! こんなことやっています

### 班会を楽しむことこそ継続の秘訣！

大間々支部 ルピナス班



大間々ルピナス班は、ご近所の交流の場づくりを目的に1996年に発足して以来続いている班会です。今年20年目を迎えています。

ご近所同士が集まって毎回健康チェックを行っています。自身の健康状態を確認した後にインフルエンザなど流行病についてミニ学習や体操などを行っています。3ヵ月に1回の開催ですが、女性を中心に集まるこの班では、いつも話に花が咲き、楽しい雰囲気の中で明るい笑い声が止まりません。集まった参加者みんなが楽しむこと、それこそが長く続く秘訣だと改めて感じます。

### 失敗しながらも 人差し指1本で楽しむ健康チェック!!

玉村支部 藤川口コモ班 塩原 進



松尾先生の指導が終了して、困ったもののさてこれからどうするか？と班の人たちと話し合い決まったのが、①やめないで今後も続ける②DVDを活用する③健康に良いことはなんでもやる、の3点でした。保健学校で学んだ健康チェックを自分たちでやろう。尿塩分測定や、握力測定、脳トレ等。中でも一番人気の体組成測定。理学療法士の嶋田さんに操作手順を教えてもらい、2月の班会でやってみました。不安な気持ち、慣れない手つきで、失敗しながらも何とか全員を測定することが出来ました。「え！私の体内年齢45才よ。」「私も・・・私もよ。」と「機械が壊れているんじゃないかい。」などと冗談を言いながら、公民館に大きな笑い声を響かせながら、測定が終了してホッと一息。

体組成計の取り扱いには難しいものではありません。やってみれば人差し指一本で測定出来るので、これからやってみようと思っている班の方々には強く強くオススメします。

### 笑顔の花がいっぱい！ 明るく楽しい班会に！

## 新班紹介

館林地区 ゆずりはB班 班長 金子 順子

昨年12月12日、館林市小桑原町アイ住建1階に新班が誕生しました。「ゆずりは班」から分かれて新たなメンバーが集まった「ゆずりはB班」です。50歳代から80歳代の10人が参加し、松尾先生の指導と自主練習の月2回活動しています。明るい先生と個性的なメンバーで、笑顔いっぱいの楽しい体操が出来ています。また、健康チェックの結果が生活習慣を改善する目安となり、励みにもなっています。これからも明るく、楽しく、活動を続けていきたいと思っています。



### 楽しい班会へ 新たな取り組みに挑戦!! 体操前の勉強会

宝泉支部 支部長 茂木喜美夫

宝泉支部には、口コモ体操班が5つあります。その班長さんたちから、「せっかくみんなが集まるのだから体操だけでなく何か他の事をしたらどう？」と提案され、運営委員会で検討。下田島町口コモ体操班が2月の定例班会から「体操前の勉強会」を開くことになり、2月10日（水）、協立診療所の栗田管理栄養士を講師に、「みそ汁の塩分測定と調理」について学習しました。当日は24名の組合員が「わが家のみそ汁」を持ち寄り、塩分濃度測定で大盛り上がり。栗田管理栄養士からいろいろなアドバイスを受けることができ、「調理方法も勉強になった」とみなさん喜んでいました。次回は、「睡眠」について学習する予定です。

その他に、西田島健康体操班が「体操前の食事会」を行い参加者から喜ばれています。健康チェック、口コモ体操、勉強会、食事会などを組み合わせて、「楽しい班会」の継続を目指し、班長と運営委員会が協力し合って新たな取り組みに挑戦しています。



## ～誰もが安心して くらし続けられるために～

♡ 社会保障充実の願いを込めて チョコとカードを配布 ♡



### 虹のバレンタイン行動

社会保障をめぐる様々な課題や医療生協を地域にお知らせすることを目的に、毎年2月に全国の日本医療福祉生協で一斉に実施している「虹のバレンタイン行動」。群馬中央医療生協でも、中毛地区・太田地区・桐生地区で様々な取り組みを行いました。桐生地区では、本年11月完成予定、小規模多機能型介護施設「みんなの家つつみ」建設予定地周辺宅への訪問行動を実施し、施設建設のご挨拶、施設のアピール、施設ボランティアの募集案内などを行いました。また、太田地区・中毛地区では「社会保障の充実を求める」バレンタインカードを配布しながら、健康チェックを実施し群馬中央医療生協をアピールしました。



井店にて  
▶2/15（月）コープ細

和店にて  
▶2/10（水）コープ昭

セーターにて下川淵支部  
▶2/13（土）花木流通のみなさん

子店にて伊勢崎支部のみなさん  
▶2/14（日）コープ宮

＜中毛地区＞

＜太田地区＞

＜桐生地区＞



費者まつり（県庁）にて  
▶2/14（日）群馬県消

アイザワにて  
▶2/15（月）スーパー

ち合わせをおこなうみなさん  
▶2/10（水）地域訪問の打





第16回輪投げ大会

下新田南輪投げクラブ(あずま支部)が堂々の優勝!!

恒例の中毛地区輪投げ大会が昨年11月29日(日)に群馬県勤労福祉センターの体育館で開催されました。今回で16回目。参加12チームが優勝をめざして熱戦を繰り広げました。

団体優勝はあずま支部の『下新田南輪投げクラブ』。優勝常連の『文三輪投げクラブ』(文京支部)を破っての優勝に大喜び。個人戦でも『下新田南輪投げクラブ』の鈴木恒璋・ツヤ子さん夫婦が優勝と3位を獲得。「とても嬉しい。月に2回の練習を楽しみに休まず練習しているおかげかな」と感想を寄せてくれました。

転居・名義変更の方へ

★転居して住所が変わったときや組合員ご本人がお亡くなりになられた等で名義を変更される場合は必ずご連絡下さい。

★手続きの際にはご用意いただくものがありますので、できれば事前にご連絡下さい。

お問い合わせ先

群馬中央医療生協 本部 運営管理課  
電話 027 - 265 - 3531

組合員のみなさまへ

～『住所不明組合員』名簿確認のお願い～

当生協からの案内(郵送物)が届かず、ご登録住所が「不明」となっている組合員の方の名簿を、病院・診療所内に掲示しています(2月1日～3月31日まで)。名簿にお名前のある方、あるいは連絡先をご存じの方がいらっしゃいましたら、お手数ですが最寄りの事業所または生協本部までお知らせください。転居をされていない場合でも、区画整理などにより住所表記が変わった場合、今後同じように住所不明となってしまう可能性があります。お心当たりの方はご一報いただきますよう併せてお願いいたします。

※生協本部(027-265-3531) 担当: 若田部

理事会だより

●一月二十二日(金)定数二十七人中二十一名の出席で第九回理事会を開催しました。

主な議題

① 会計報告に関する件

② 専門委員会報告および提案に関する件

③ 2016年度総代選挙に関する件

④ 2015年度活動のまとめと2016年度基本方針(案)に関する件

以上、報告・協議の上、提案通り承認しました。

デイサービスセンター・虹

2016年6月  
リニューアル・オープンに  
向けて着工!!



▲ 完成イメージ図 ☆

～最近の『虹』の取り組み～

☆ケアマネジャー・病院との連携を深め、医療度の高い利用者の受け入れを積極的に行い、利用者増やしをしています。  
(1日平均2名増)

☆利用者・利用者家族を中心に、組合員増やしと増資の呼び掛けをしています。  
・・・ご協力をよろしく  
お願いいたします。!!!

▲ 現在は“垂木・野地”の作業をしています。  
建物のボディーラインは出来上がっています。

【お問い合わせ先】

前橋地区新規まちづくり事業検討会事務局 角田 崇／連絡先027-265-3531

受講生募集

介護職員初任者研修

(旧ホームヘルパー2級講座)

群馬中央医療生活協同組合では介護職員初任者研修を開講します。社会の高齢化がすすむ中で、介護を必要とされている方が大勢おられるのに、介護職員はまだまだ足りません。介護職員の需要は今後増加し、その社会的役割もさらに高まっていきます。

平成28年 5月開講コース ご案内

☐ 受講期間

平成28年5月9日(月)～平成28年9月2日(金)  
☆講義・演習は上記期間中24日間(月・水・土)

☐ 受講時間

午前9:00～午後5:00 ☆講座の内容、講師の都合等により多少の変動があります。

☐ 場 所

群馬中央医療生活協同組合 生協会館2階 組合員ホール  
前橋市朝倉町830-1  
☆講義・演習は上記会場にて開催、実習は指定する施設で行います。

☐ 受講条件

次の事項に該当する方とします。  
①全講座、演習、実習に参加できる方、②生活協同組合の組合員とその家族  
※①②に該当し、且つ、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(受講決定後のお支払いになります)  
☆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

平成28年3月7日(月)～平成28年4月7日(木)

☐ 申込書

下記にお電話いただければ郵送します。または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、印刷してご利用ください。

☐ 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。  
※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/太田  
TEL(027)265-3531 FAX(027)265-3532