

群馬中央医療生活協はいま(2015年12月末)

組合員	36,667人
出資金	9億8505万7500円
一人平均出資金	26,886円

# くらしと健康

第598号  
2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)



**高齢者に関する  
ことで連携を!**

支部では1月7日に「前橋市地域包括支援センター東」の方と懇談する機会をもちました。川曲町にある特別養護老人ホーム「あじさい園」の一階にある事務所に白石支部長、担当の副仮理事、長谷川生協事務局

長で伺わせていただきました。懇談では機関紙配布やふれあい訪問、班会の様子など医療生協の活動を紹介し、今後連携をはかりたいこと、また機関紙配布者慰労会での地域包括支援センターについてお話しいただきたいことを申し入れいたしました。地域包括支援センターの小菅

宏美管理者からは「高齢者に関することで何かあった時にはぜひご相談ください」と快く申し入れを受けていただきました。また、医療生協の「班」について関心をもち、集える場として地域のみなさんにも紹介していただくことになりました。



前橋市地域包括支援センター東の  
笠井看護師

**顔が見える関係へ...  
見守りという観点で配布を!**  
機関紙配布者  
慰労会開催

**連携できるのは心強い!**  
~地域包括支援センターと懇談して~

支部では80歳以上の組合員さんの訪問活動を行っています。高齢者世帯や一人住まいの方も多く、何か困った事があつたら、と組合員活動課と支部運営委員の連絡先を書いた用紙を置いてきています。地域包括支援センター東の方との懇談でこちらの活動を知っていただき、高齢者にとって暮らしやすい地域づくりに向けてお互いに連携をとりながらやっていくきっかけができてとても心強く感じました。

支部長 白石正江



1月23日(土) 午後、東公民館にて恒例の機関紙配布者慰労会を18名の参加で開催しました。今回は前橋市地域包括支援センター東より笠井克江看護師にきていただき、「地域包括支援センターの役割」「地域の見守り」について具体的なお話をしていただきました。自己紹介を兼ねた交流では「ポストがわからなくて困った」「部数多くて声かけできない」などの苦勞話や「まちの様子を気にしながら配っている」「顔が見えると声かけるようにしている」とすでに気にかけている様子も語られました。また、今



「ゆいの家」にて

12月18日に支部運営委員5名で大泉千代田支部「ゆいの家」の見学に行ってきました。お昼を食べながらの交流では、いつでも集えるたまり場ができたことで新しい出会いができ、支えあいがうまさんが楽しそうにいきいきと語ってくれました。「私たちのところでも気軽に立ち寄れる『たまり場』ほしいね!」という思いを強くし、さっそく空き家探しをはじめます。

**暮らしやすいまちづくりへ**  
**地域包括支援センターとの連携はじまる!**  
全世界帯への機関紙配布や定期的なふれあい訪問に取り組み、「たまり場」づくりにも意欲的なあずま滝川支部で、当該地域担当の「前橋市地域包括支援センター東」との連携がはじまりましたのでご紹介いたします。

**あずま  
滝川支部**

までポストに入れるだけだったという方が「これからは顔が見える関係をつくれるようにしたい」と語ってくださる場面もありました。歌や体操で和やかに親睦を深め、最後には支部長から「これからは見守りという観点で配布してみよう」と呼びかけもあつて、とても有意義な会となりました。

**気軽に立ち寄れる  
「たまり場」ほしいね!**  
「ゆいの家」で  
大泉千代田支部と交流

**ちやうしんき**

日米など太平洋を囲む12カ国が参加して続けられてきた環太平洋連携協定(TPP)交渉は2015年10月、各国の閣僚会合で「大筋合意」に達したと発表された。関税の撤廃により、米国などから安い農作物(とくに米、肉類)が輸入され、わが国の農業や地域経済に甚大な打撃を与える。農水省の試算によると農林水産物への影響額は3.5兆円、食糧自給率が40%から13%に減少となる。JA農協中央会は、昨年10月「農林水産物重要5品目(米、麦、牛・豚肉、乳製品)への特別輸入枠の設定や段階的な関税削減・撤廃は国会決議の内容を逸脱しているとの懸念があるなか、生産現場には不安と怒りが広がっている」と特別決議を採択した。◆ポストハーベスト農薬や食品添加物の規制緩和による食品の安全性と健康被害への不安拡大もある◆アメリカの薬価は日本の2倍超、保険制度の違いによる受診料の負担増など相手国の制度への介入の問題もある◆TPP「大筋合意」は、国民の利益と経済主権を売り渡すものであり断じて容認できない。今後行われる国会での批准にむけて撤退・調印・成立の阻止をかちとらねばならない。

(笠原)



# 20年の歴史と思い出を語り合う！

## ～桐生協立診療所20周年記念レセプション 120人が祝う～



左 小林勝 弁護士 右 石原由紀子さん



所長代理 小平明弘 医師

1月9日（土）桐生協立診療所創立20周年記念レセプションが、桐生プリオパレスで行われました。当日は招待者、功労者、関係業者、組合員、職員など120人の方々が参加をされました。

オープニングは学童保育所あおぞらクラブ指導員の山田先生、ひまわり保育園の保育士井田先生による和太鼓演奏の勇壮な響きで始まりました。診療所の小林所長、瀧口理事長の挨拶に続き、桐生市長（代理で篠原保健福祉部長）、桐生保健福祉事務所新井所長、桐生市医師会の藤江会長などの招待者挨拶があり、医療福祉活動についての感謝と期待の言葉が寄せられました。第2部では去年の診療所平和コンサートの出演者ブリランテの演奏を聴いた後、20年を振り返ってのスライド上映を行いました。途中、初代所長の櫻井康喜医師（現はるな生協理事長）、設立委員会の小林勝弁護士、歴代事務長から開設当初の

思い出話などご発言いただきました。初代婦長の石原由紀子さんからは「訪問活動ではオウム信者と間違われて塩をまかれたこともあった。」など当時のエピソードを語っていただきました。20年ぶりの再会などという方もあり、思い出深いレセプションとなりました。

当日インタビューできなかった地元相生支部の倉本支部長からは以下のような一文をいただきました。

『「医療生協の診療所ができる」と私たちは20年前に胸を膨らませて皆と語り合いました。現地事務所のプレハブ小屋へ毎日のように加入申込書と出資金を届けに行く事が楽しく、夢中になって組合員獲得に奔走した事を思い出します。今、あらためてこの20年をふり返り、反省もこめて新しい施設建設を成功させたいと思っています。』

20周年記念レセプション実行委員長 理事 丹羽 政文



### 弱者が守られる社会に

#### 貧困問題学習会を開催

11月21日（土）、前橋協立病院敷地内の生協会館2階組合員ホールにて、「貧困問題を考える」学習会を開催し、地域職員合わせて81名の参加がありました。



最初に、司法書士で反貧困ネットワーク代表の仲道宗弘さん（群馬中央医療生協理事）より「身近にある我が国の貧困」をテーマに講演して頂きました。

現状から始まり県都前橋市で起きている国保税の差し押さえ問題など資料を使いながらわかりやすく話していただきました。あまりにも知らないことが多く学習することの大切さをあらためて感じました。

職員からは、実際に医療・介護の現場で経験した困難な事例の報告がありました。どの事例においても背後には様々な要因（健康状態・家庭環境）な

り添うことが大事だと思ふとの報告がありました。今の日本は、自己責任論が主流になっており弱者が排除される社会になっている、しかしそうではなく本来、弱者が守られる社会が必要ではないだろうか。今回の学習会を通じて多くの参加者がそのように感じ



無料学習教室（ひろせ川教室）がスタートします！

## ボランティア急募！！

群馬中央医療生活協同組合では、以下の概要で無料学習教室（ひろせ川教室）を2月より開設いたします。開設にあたりご協力頂けるボランティアの方を募集しています。

教員経験がある方はもちろんですが、経験がない方でもこの取り組みにご賛同いただける方、また大学に在学中でお手伝いいただける方など大歓迎です。

#### ひろせ川教室の概要

- 参加対象者：広瀬小学校に通う小学生 1年生～6年生まで全学年
- 場所：広瀬町2丁目のコープステーション ※午前中は「お茶のみ保健室」として利用しています。
- 時間：午後3時半～6時半
- 活動内容：子どもたちへの学習支援、学校の宿題など ※曜日については別途相談の上お知らせいたします。

こんな方をボランティアとして募集します！

この取り組みにご賛同いただける方

教員経験のある方

地域の大学生

お問い合わせ

群馬中央医療生協 生協事務局：組合員活動課

前橋市朝倉町 830-1 TEL 027(265)3531

特集

ひじきの鉄分が減少!?

今、食品の栄養はどうなっているのか?



前橋協立病院栄養室 室長

管理栄養士 北原 望

わたしたち栄養士には必須と言える本のひとつが日本食品成分表です。根拠に基づいた献立作成や栄養相談をするうえで欠かせないものです。この成分表は、文部科学省が戦後の国

民栄養改善を目的として、食品に含まれる栄養成分の基礎的データ集としてまとめられたものです。これまで大きな改訂が何度か行われてきましたが、その最新版である2015年版が先日公表され、「ひじきの鉄分が9分の1に減った!」とニュースとなりました。



ステンレス釜で蒸し煮されるひじき



●ひじきの製造方法によって鉄分量が変わる?

ひじきの製造は漁師さんがひじき採取→浜干し乾燥→蒸し煮→乾燥↓乾燥ひじき完成

です!この工程にある、蒸し煮に使用する釜に鉄釜を使用していた場合は、釜の鉄分がひじきに溶け出していたことが分かりました。現在は、鉄釜よりステンレス釜が使用されることも多く、改訂された成分表では両方の数値が記載されることとなりました。乾燥ひじき100gあたりの場合、ステンレス釜で製造した乾燥ひ



じき(鉄分0.2mg)と比べて、鉄釜で製造した乾燥ひじき(鉄分58.2mg)には約9倍の鉄が含まれていることとなります。

●鉄と体には「はじり」が必要

日本中の栄養士もビックリしたと思いますが、同時に「それなら他の食品で補えばよいのね!」と理解されたはず。次は、鉄分の効果的なり方を紹介します!

つまり、鉄分の多い食品だけ食べるのではなく、一緒に他のおかずも食べてほしいのです。1日3食をしっかり食べることを基本に、①ご飯類(炭水化物)②メ

ご飯類 炭水化物	メインのおかず たんぱく質と鉄分の多い食品	野菜類のおかず ミネラル、ビタミンの多い食品 (ビタミンC含む)
米飯、お粥、もち、うどん、そば、ラーメン、パスタ、パンなど	肉類(鶏、豚、牛など)、魚類、貝類、鶏卵、大豆製品(大豆、豆腐、納豆など)など	ピーマン、ゴーヤ、モロヘイヤ、ししとう、ブロッコリー、カリフラワー、さやえんどう、菜の花、スナップエンドウ、あしたば、つるむらさき、かぼちゃ、トマトなど



昔ながらの鉄釜で蒸し煮されるひじき(山口県上関町祝島)

「な」や思「出」つてみたく「ださ」い。

### 地域に開かれた班活動 (名称:なごみの家) みんなの協力で2年目を迎えました!!

～中央中川支部～

念願の本町生協会館1階が使用できるようになってから昨年の10月で1年が経ちました。11月17日に『オープン一周年を祝う会』を開催、43名もの参加者で賑わいました。手作りの赤飯を食べたあとに、朗読や日本舞踊、太極拳の出し物があり会場は大いに盛りあがりました。

毎週火・水曜日の午後には班会を開催しており、地域の方たちの『憩いの場』にもなっています。今後も和気あいあいの中で楽しく本町生協会館を活用していきたいと思っています。



### 仲間と楽しく健康づくり!!

上川支部 JOY班 班長 角田邦子

退職して体調不良や健康に気をを使うようになってきた3人と子育て奮闘中の主婦のメンバーです。無料で健康相談ができる上、医者にかかれば診療代を支払わなくてはならないような健康チェックもしていただける団体があることを知り、即お願いして班が発足しました。初回は前橋協立病院の看護師と組合員活動課の職員が来て健康チェックをしてください、自分の体の状態を知ることができました。いろいろな質問にも適切なアドバイスをしてくださり「う～ん、なるほど～」と何回言ったことか。頑張っても健康維持に努めようと思っても長続きしないメンバーだけに、月に一度来ていただけのことで持続できそうです。いつまでも元気に長生きするため、仲間と楽しく健康づくりに励みます。



## 地域活動アラカルト

### 絵手紙の楽しさ、味わってます!!

南町支部 絵手紙班 班長 飯島茂

加齢による健康維持のため、一人で楽しむことができ、天候にも左右されず、金もかからない、認知症の予防にもなるこの道が最適として仲間を誘いました。当初は一樣に尻込みしていましたが、「案ずるより生むが易し」。個性まちまちに「りんご」



を描き上げ自己満足。序々に腕を磨いています。また、その後に茶話会をして和気あいあいに談笑し楽しさを味わっている処です。このことが長続きできるよう見守っていきたいです。

### 太田協立診療所・今年も仕事始めは組合員(大泉千代田支部)の獅子舞!

太田協立診療所の仕事始めの4日、恒例となった獅子舞が、今年も患者さん・利用者さんに笑顔を運んでくれました。大泉千代田支部の組合員の方々による獅子舞が太田協立診療所内を練り歩き、通所リハビリの「つどい」と「あゆみ」では、琴の生演奏を披露しながら抹茶をたて、甘味とともに振る舞ってくださるといふ演出もありました。病棟の患者さんや通所リハビリの利用者さんも大満足のひとつとなりました。



# 2015年度保健学校が3地区で開催!

## テーマは『健康寿命の延伸』

2015年度の保健学校が昨年10月から12月にかけて3地区で開催され、中毛地区24名、桐生地区19名、太田地区33名が修了証を手に入れました。今回は医療福祉生協『8つの健康習慣と2つの健康指標』改訂版の内容を確認するとともに、健康寿命を伸ばしいつまでも元気であるためのポイントについて学びました。くらしの中でできる健康づくりとして、食事・睡眠・運動などどれも身近な事についての講義とあって、受講生のみなさんは楽しみながら学習できたようです。受講生からは「今回学んだ事を他の組合員にも広げたい」「改めて健康で生活することの大切さを認識した」などたくさんの感想が寄せられました。



認知症予防のゲームで楽しむ受講生



講師の話に真剣に耳を傾ける受講生



みんなで一緒に『あいうべー』体操



「つけものをたくさん食べてきたからなあ」と心配そうに尿塩分量をチェック

みんなでつくろう消費者市民社会  
～ともしかしてい消費者として～

# 2016年消費者まつり

ぐんまちゃんが登場します!  
9:45～10:10 開会式、委嘱式  
12:00～12:20 マルチビジョン前  
13:30～14:00 大抽選会

2016年2月14日(日)

会場/県庁県民ホール  
県民ギャラリー/ビクターセンター

## ■ 生協の活動紹介・販売・体験・相談コーナー

地域生協が行っている産直などの商品活動や環境、平和、子育て支援、大震災被災地への支援活動などを紹介。商品の試食販売などもたくさんあって、楽しい一日をお過ごしいただけます。

病院・診療所や福祉・介護施設を運営する医療生協は、会場で、みなさんの健康チェックを行います。体脂肪測定、歯の健康チェック、握力測定、健康相談はとて好評です。

全労済はシミュレーターで運転技術を診断したり、保障の相談窓口であなたの保障の適正度を診断いたします。

大学生協は学生たちの学園生活のようすを紹介します。

今年も楽しくて  
ためになる企画が  
盛りだくさんです!  
**大抽選会**  
がお楽しみ!  
(抽選券配布は  
午後1時まで  
です)

賞品は..  
反物(伊勢崎縮緬、大島紬、絵緞)、  
折り畳み自転車、ぐんまちゃんフラ  
ワーロック、電子式血圧計、  
電子式体温計、コシヒカリ、  
真空断熱ケータイマフなど..

## ■ ぐらしの会の活動紹介・体験コーナー

賢い消費者をめざして県内各地で活動しているぐらしの会の活動やリフォーム手芸などを紹介します。2階の会場で行う展示も、そして寸劇やリフォームファッションショーも見のがせません。やさしい手芸の体験もどうぞ。

**ビクターセンター(2階)の催し**  
12:00～12:30 リフォームファッションショー  
10:30～10:50 寸劇『マイナンバー制度の悪用手口』

## ■ そのほかにも...

高齢者消費者被害防止のための啓発コーナー  
中央ろうきんの活動紹介コーナーなど

主催/2016年消費者まつり実行委員会 後援/群馬県  
(群馬県生活協同組合連合会・群馬県ぐらしの会連絡協議会)

お問合せ 群馬県生活協同組合連合会内  
消費者まつり事務局

☎電話 027-234-2376 ☎fax 027-234-8244  
☎住所 〒371-0026 前橋市大手町13-19-3

## アトラクション

1000～10:50  
Menkaiガールズ  
のパフォーマンス

館林地域を活動拠点とし、  
書道パフォーマンスが特徴の  
ご当地アイドルグループ。

10:50～11:20  
はるな健康体操

11:20～12:00  
リフォームファッション  
ショー

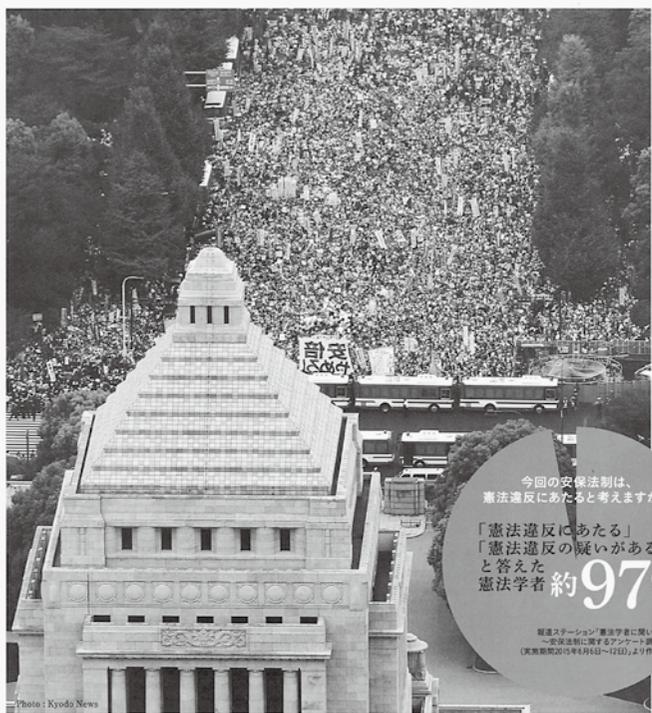
12:20～13:00  
Menkaiガールズ  
のパフォーマンス

13:20～14:00  
大抽選会

## 戦争法の廃止を求める統一署名にご協力を!!

未来に、胸を張ろう。

だから今、戦争法を廃止に。



今日の安保法制は、  
憲法違反にあたると思いますか?  
「憲法違反にあたる」  
「憲法違反の疑いがある」  
と答えた  
憲法学者 約97%

子どもたちに戦争のない未来を!!

☆署名にご協力下さい。

各事業所で取り組んでいます。

## 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られた場合、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

## 施設・地域ボランティアさん募集!!

群馬中央医療生活協同組合では、ボランティア活動(無償)にご協力いただける方を募集しています。ぜひお力をお貸しください。

### ● 施設ボランティアさん

①施設名 ②活動内容 ③活動日 ④連絡先 ⑤担当者

#### (1) 「さくらんぼの会」

- ①通所機能回復訓練(リハビリテーション)施設「さくらんぼ」(前橋協立病院の敷地内)
- ②湯茶接待、昼食・おやつ配膳、話し相手、洗髪後のドライヤー乾燥など
- ③月曜日～土曜日
- ④027-265-3501
- ⑤福島牧子(室長)

#### (2) 「あじさいの会」

- ①通所機能回復訓練(リハビリテーション)施設「つどい」(太田協立診療所の敷地内)
- ②湯茶接待、昼食・おやつ配膳、話し相手など
- ③月曜日～土曜日
- ④0276-45-4911
- ⑤金丸伊央(室長)

#### (3) 「さくら会」

- ①通所介護(デイサービス)施設「さくら」(桐生協立診療所の敷地内)
- ②湯茶接待、昼食・おやつ配膳、話し相手、洗髪後のドライヤー乾燥など
- ③月曜日～土曜日
- ④0277-52-0985
- ⑤石井由宇子(主任)

#### (4) 外来者案内、病棟や介護施設での支援

該当の病院・診療所・介護施設事業所にご連絡ください。

### ● 地域ボランティアさん

①活動場所 ②活動内容 ③活動日 ④連絡先 ⑤担当者

#### (1) 「菜の花の会」

- ①太田組合員会館2階ホール(太田協立診療所の敷地内)
- ②日中に独居の高齢者への「昼食」調理
- ③第4金曜日
- ④0276-45-4989
- ⑤大川優(組合員活動課東毛地区課長) 太田地区担当

#### (2) 「すみれ会」

- ①桐生協立診療所2階
- ②日中に独居の高齢者への「昼食」調理、「手芸協同作業」援助、又は「温泉施設入浴」引率
- ③第1・第3火曜日
- ④0277-55-5777
- ⑤富所保行(組合員活動課主任) 桐生地区担当



### 理事会だより

●十一月二十七日(金)定数二十七人中二十名の出席で第七回理事会を開催しました。

#### 主な議題

- ① 会務および決算報告に関する件
- ② 専門委員会報告および提案に関する件
- ③ 上半期のまとめと下期課題に関する件
- ④ 短期借入金依頼金融機関決定に関する件
- ⑤ 自費診療設定に関する件
- ⑥ 「怒る富士」実行委員会結成に関する件
- ⑦ 通所介護施設「虹」建設業者選考委員会報告に関する件

以上、報告・協議の上、提案通り承認しました。

#### 主な議題

- 十二月二十六日(土)定数二十七人中二十三名の出席で第八回理事会を開催しました。
- ① 会務および決算報告に関する件
- ② 専門委員会報告および提案に関する件
- ③ 通所介護施設「虹」建設業者選考委員会報告に関する件
- ④ 生協強化月間まとめに関する件
- ⑤ 前橋協立病院患者給食提供方式の一部変更に関する件

以上、報告・協議の上、提案通り承認しました。



11月29日に開催しました「木琴リサイタル」を見に来てくださった瀧口理事長が感動のあまり即興で短歌を詠んでくださいました。理事長からの思わぬプレゼントにリサイタル成功で心ひとつになった支部のみんなは大喜び、思わず筆を執りました。新潟の和紙できているお気に入りのハガキが詩に華をそえてくれました。

大泉千代田支部 木本 洋子

## 『外来クリスマスコンサート』を開催しました！

前橋協立病院で、入院患者さんやデイケア利用者さんに季節を感じてもらい、また組合員のみなさま、地域住民の方々、看護学生との交流の一環として、病院1階待合室ホールにてクリスマスコンサートを12月19日（土）に開催しました。

クリスマスカラーの飾りやツリーで彩られた中央の待合ホールで、前橋市立春日中学校吹奏楽部による演奏と、富士見地区支部組合員の方も加入している「富士見ハーモニカ教室」の皆様によりハーモニカ演奏を披露していただきました。演者の皆さんは、お揃いの赤い衣装、またサンタやトナカイを連想する衣装で登場し、雰囲気盛り上げていただきました。

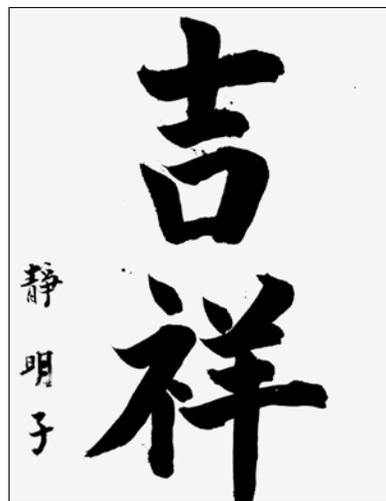
参加した方は、ハーモニカやブラスバンドの奏でる美しい音色に耳を傾けました。また、おなじみの童謡や歌謡曲を取り入れた演奏では、一緒に歌ったり、手拍子を送ったりしながら音楽を楽しみ、会場が満杯になるほどの盛況ぶりでした。  
(看護部)



## 仲間の作品コーナー



絵手紙 前橋市広瀬町 小林 敬子さん



書き初め 前橋協立病院通所リハビリ施設「さくらんぼ」利用者の皆さん



絵手紙 前橋市山王町 小島 実さん