

群馬中央医療生協はいま (2016年4月末)

組合員	36,380人
出資金	9億9635万5200円
一人平均出資金	27,409円

くらしと健康

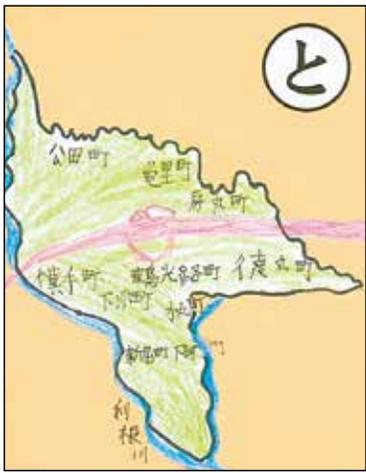
第602号
6月号 / 2016年

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)

「くらしと健康」をすべての組合員に!!

～下川淵支部の配布活動にかける思い～

3月に行われた配布者交流会で情報交換をする配布者のみなさん▶



利根に抱かれ下川淵



3月に行われた配布者交流会で情報交換をする配布者のみなさん▶

「利根川に抱かれ下川淵」と下川淵カルタに詠まれている下川淵地域は、前橋市の最南部から西にかけて利根川流域に広がった農村地帯です。今では下川・新堀住宅団地、ヘリポート、流通団地、そして大型商業施設などが出現し、人や物の動きが活発になり活気を呈している所です。

機関紙配布の現状
下川淵支部には1381人(2015年度末)の組合員が暮らしていますが、機関紙「くらしと健康」が配られているのは797人(約63%)にすぎません。この現状を何とか打破して、一人でも多くの組合員に届けることが、運営委員はもちろん機関紙配布者全員の願いです。

機関紙配布の現状

配布者交流会でわかったことは...

です。

去る3月12日に配布者の交流会を開きました。参加者18人の集いではありましたが、例年になく盛り上がりました。二つ返事で配布を引き受けてくれた人、仕事の合間に配布の労も惜しまぬ人、仕事あるいはボランティアで「ちんどん屋」を楽しみながら配布も楽しむ人も、機関紙を読み直し改めてその記事に感じいった人など、配布者の前向きな姿勢が感じとられ、とても有意義な交流会となりました。

機関紙は私たち組合員の宝物

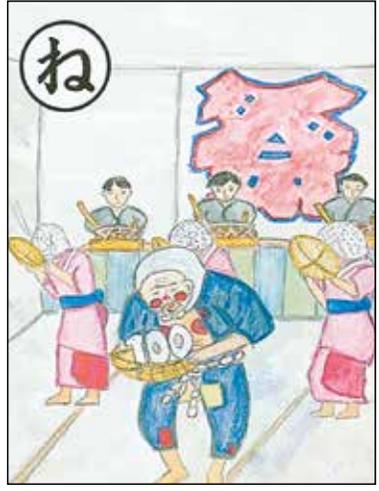
配布者交流会の盛り上がりでは、配布活動に弾みをつけるバネとなり元気をもらいました。さらに嬉しいことに記事内容の質の高さが活動を押し進める強い味方となつてい



記事は全組合員の活動から生まれた汗の結晶ともいえる宝物です。この貴重な記事内容を未だ知らない人がいると思うと惜しい気持ちで沸いてきます。

配布活動の現状
機関紙配布網の整備活動は、未配布の多い

地域を重点に2009年から取り組んできました。組合員宅の地図を落とす際は色分けして未配布組合員宅がすぐ分かるようにしておきます。この地図を持つて訪問しながら配布のお願いをします。時には運営委員のお願いいや組合員とのふれあい、医療生協の事業をお知らせするときに活用しています。ちなみに、これからも100%の配布率をめざし地道な活動を続けたいと思っています。(下川淵支部より投稿)



根づいて百年安来節

その先にも新たな光が...

元気で長生きが出来るように地域の人々が気軽に集まれて班活動やおしゃべり、趣味の会など何でもできる場所を探していたところ、「自分の家を使つて」と嬉しい知らせが届きました。突然のことで驚いていますが、宝物である「くらしと健康」の配布活動の心意気が明るい光を呼び込んだのだでしょう。配布網整備と一緒に「たまり場」づくりも進めていきます。



▶組合員宅が色分けされた地図

安倍首相が「つまびらかに読んでほしい」と国会で発言したポツダム宣言を13条の短い文書だが、カタカナ混じりの文語体で判りづらい。◆要約すると、アメリカ・中国・イギリスは①この宣言を日本が受け入れなければ強力な軍事力で国土を徹底的に破壊する。つまり「受け入れない」という返事はなしと強調。②無条件降伏の後の国づくりは民主主義と軍事力を持たない平和主義を進めること。③軍国主義勢力は永久に除去すること。④日本の国土は、沖縄・奄美大島・小笠原・千島列島を除いた、北海道・本州・四国・九州とこれらの地域の小さい島々とする。戦勝国であっても領土拡大はしない。⑤この国創りが進められるまで連合軍(アメリカ軍ではない)は占領をする。◆戦後の日本は新憲法に基づき、民主主義により、軍事力は持たず、不戦の平和国家建設を進めた。ポツダム宣言の受け入れを求めた国は今どうだろう。3国とも核兵器を持つ強大な軍事国家で国連の常任理事国。アメリカ・イギリスは中東で無人機などによる空爆で非戦闘員も多数殺傷、中国は南シナ海の軍事基地建設、アメリカに育てられた自衛隊は年間予算5兆円を超える巨大な軍隊、アメリカ軍の手足となつて戦場に向かう勢い。国際間の約束事を守らない限り人類は世界平和に近づけないのか。(梅澤)

デイサービスセンター虹 新築移転



地域の方々が集まれる
地域交流スペース



L字型になっているフロア



奥が一段高くなっている
静養室

※移転場所:前橋市朝倉町157-3 (前橋協立病院より約500m東南方向、朝倉小学校西側)

2016年6月1日、大勢の方々に支えられ「デイサービスセンター 虹」は生まれ変わります。

この1年間見取り図を見ては、それぞれの利用者の方を思い浮かべ、より良い環境をと検討を重ねてきました。それは思い出と共に、利用者の方と職員の信頼関係を育む事でもありました。

そして今、新たに決めた「虹の目標」に向けてスタートをきりました。

- ・笑顔になる
- ・願いがかなう
- ・元気がでる

これは、利用者の方と職員の共通の目標です。つまりは「一人ひとりに寄り添い、引き出し、叶えていく」事です。

スペースがなく難しかった個別対応ですが、広い空間と共に可能性が大きくなった事は何よりの喜びです。

もう一つの喜びは、地域交流スペースが出来た事です。新しい取り組みで、手探りではありますが、地域の皆様と一緒に考え活用していける事は大変ありがたく、貴重な経験になる事と楽しみにしております。

皆さん、お気軽にお出かけ下さい。

(前橋協立病院 デイサービスセンター 虹 室長 萩原 教子)

「一人ひとりに寄り添い、引き出し、叶えていく」
利用者、職員共通の目標

江戸時代の関東郡代で、幕府の直轄地を司る最高の地位にある代官、今で言えば高級官僚だそうです。こ

伊奈半左衛門とは？ 今でいう高級官僚？

今でいう高級官僚？

功に向けた特別企画が5月20日、生協会館組合員ホールにて約70人の参加で開催されました。主役の伊奈半左衛門を演じる嵐圭史さんによる「トーク&特別朗読」は笑いあり感動ありで会場は熱気に包まれました。



嵐圭史さんが魅力を熱く語る！

「怒る富士」公演成功へ！ 特別企画「トーク&特別朗読」

んな高い地位でありながら自分の命と引き換えに被災した農民のくらしを守ったことがすごいことなんだと嵐さんは強調されました。お上に背いたことから歴史上ほとんど語られてこなかった伊奈半左衛門がなぜ世に知られるようになったのか？

地元の人たちによって語り継がれた半左衛門は、ほんごむさんの存在！

原作者の新田次郎さんはかつて富士山の測候所の職員、現地入りした時に地元の人々が「ほんごむさん」と神様のように話しているのを耳にして事実を調べていったところ、江戸時代にこんな役人がいたということに驚き感動して小説にされたこと。公には残されていない史実は地元の人たちが資料として残り、語り継がれていたのだそうです。



齋藤耕一郎実行委員長と成功への決意を込め握手！

「怒る富士」は江戸時代に実際にあった事実をもとにした芝居ではありませんが、現代の状況にも重なるところも多い。最後に嵐さんは新田次郎さんが劇化に寄せた言葉「・(前略)、現代においても天変地異はわれわれの前に常にある。この作品を通して、自然と人間と政治のあり方を多くの読者に語りかけたかった」を紹介し、観ていただくことがメッセージになることを強く呼びかけました。

富士山の噴火によって被災した59カ村は亡所とされる、幕府から見捨てられるわけです。中には二度と故郷に帰れなかった人たちが多くいたそうです。このことは東日本大震災の原発事故で被災した福島の状態に重なるものであり、今の政府に対する怒りにも重なるのだと。

観ていただくことがメッセージ

今の政治、あなたはどう思いますか？



～参議院選挙に向け一人ひとりが考え行動しよう！～

安保関連法（戦争法）施行や災害・原発事故への不安、格差と貧困の広がり、医療・介護や年金等社会保障の問題などなど・・・今の日本、必ずしも安心してくらし続けられるとはいえない状況があるのではないのでしょうか。7月には参議院選挙が予定され、18歳選挙権も施行されます。

一人ひとりが考え行動することが政治を動かす力になります。この紙面では参議院選挙に向け様々な立場から現状や問題点、思っていることなどを語っていただきました。

学生の思い大切に政治を願う！

最近、SEALDsをはじめ、政治に対する思いを声に挙げる学生が増えてきています。私自身もかつては政治への関心や期待はありませんでしたが、全国の学生の行動を見て、私も政治について考え、声を挙げていこうと思うようになりました。しかし、まだまだ学生が政治について意見を言ったり、議論したりすることは敬遠されがちです。では、学生は今の政治の中で不満はないのでしょうか。私はそうは思いません。

私は奨学金とアルバイトで学費や生活費をまかなっています。奨学金の返済が将来の人生に与える影響に不安を感じます。奨学金だけでは不十分なのでアルバイトも行っています。他にも同じような境遇の学生はいますが、アルバイトによって勉学の時間はもちろん、課外活動の時間も削りながら学生生活を送っています。加えて、教育への予算削減により、大学施設の改修が遅れたり、教職員数を削減することが検討されたりと、私たち学生が学ぶ環境はどんどん改悪されていっています。これからの社会で活躍していきたいという学生の思いを大切にするような政治を願います。

そのために、夏の参院選に向けて学生一人ひとりが政治について知り、自分の考えを持っていくことが必要だと感じます。

(群馬大学医学部医学科6年 桑原 蓮)



平和への道、決めるのは私たち国民！

「平和」と聞いて、どんな場面をイメージしますか？

私は家族が笑顔でいる日常や、産婦人科医なので産まれたての赤ちゃんを笑顔で迎え入れる両親の姿を思い浮かべます。人それぞれ違いますが、戦争がないということは共通しているでしょう。



この70年間、日本国内で戦争はありませんでした。その理由も日本国憲法のおかげだったり、日米安保条約があったからだったり、意見が分かれるかと思えます。今回の選挙では日本の平和の在り方が問われています。日本は戦争をしない国として国際的な信頼を得てきました。しかし昨年、安保関連法が成立し日本は自衛隊を海外へ派遣してアメリカと一緒に戦争ができるようになりました。安倍首相はこれにより日米関係が強まり、日本の安全につながると説明しています。過去を振り返ってみてもベトナム戦争、イラク戦争、最近ではシリア空爆と多くの戦争にアメリカは関わっています。今後そういった戦争に日本が参加することが、本当に平和につながっていくのでしょうか。悲しみと憎しみの連鎖を増やし、日本がその標的となってしまう。

別の道もあります。日本が戦争に加担しないことを再び世界に示すのです。対話や支援により諸外国との友好を強め戦争を未然に防ぐことで、日本の平和のみならず世界平和にも大きく貢献できます。戦争は人災です。地震や津波と違い、人間が起こすのです。だからこそ、人の手で戦争をなくすことができるはず。

どちらの道を選ぶのか決めるのは私達国民です。

選挙を通じて一人ひとりにとっての「平和」がこれからも続くことを願っています。

(前橋協立病院 医師 白石 知己)

生活は政治の仕組みに直結！

群馬中央医療生活協同組合では、前橋協立病院を含む5つの事業所で2011年7月から無料低額診療事業（※）を行っています。前橋協立病院に寄せられた無料低額診療の相談から浮き彫りになっている問題は、「生活の不安定さ」です。

派遣社員だった方は契約が切れて以来無収入・無保険、調子が悪くても受診を我慢し、受診した時には心不全が深刻な状況でした。また、アルバイトの収入しかなく受診をためらっていた方は、喉頭腫瘍で気道狭窄が著しく急を要する状態でした。国保の資格者証だった方は、糖尿病の治療を中断し、重篤な状態で来院しました。

この事例はごく一部ですが、無料低額診療を申請した方は、慢性疾患を抱え、少ない年金、アルバイトや派遣など不安定雇用、その他に複数の課題を抱えていることが多く、無料低額診療は一時期の医療費免除のみなので、生活の再設計は非常に困難です。雇用のあり方など生活の不安定さを改善するための社会の仕組みを変えていくことが必要だと感じています。私たちの生活は、政治の仕組みに直結していることを再認識し、行動していくことが重要です。



(前橋協立病院 相談員 佐藤 美奈子)

※無料低額診療事業・・・生計困難な方が経済的理由によって必要な医療を受ける機会を制限されないよう無料または低額な料金で診療を行う事業

選挙で意思表示を！！

私が子どもだった頃、父親の給料日だけは家族揃って外食をした。前橋市内のミヤマ会館1階にあった食堂で注文したラーメンにキクラゲが入っていた時の感動は今でも覚えている。長屋に住み、母は毎月送られてくる箱に入っている造花の材料を組み立てる。1個作っても1円にもならない。風呂は近くの銭湯に通った。私だけではない、たくさんの友人がいたが裕福な生活とは無縁だった。現代の子ども達は、より貧困なのか？物質的には豊かになっているように見えるが、大切にされているか？親と一緒にいる時間はどれだけあるか？ギリギリの生活をしてゆくにも、親は寝る時間以外の多くを外で働き、子ども宿題に付き合う時間も持てない。「生活保護」という制度は、憲法に則り、日本での最低限の文化的な生活を維持するのも困難な人が、普通の社会生活に戻るため。貧困であるためにプライドを傷つけられる事はあってはならない。今の、子ども達にある貧困は、みんなが貧しかった時と違い、プライドを傷つけられる社会に育っている事だ。それは、ゲームのように勝ち組・負け組と色分けし、国民全体のために使うべき税金を、富める者を優遇し、貧しい者からは容赦なく全てを奪ってゆく。



こんな競争社会から早く抜け出すためにも、選挙で意思表示をすることが重要です。

(前橋協立病院 医師 深澤 尚伊)

国民の声に耳を傾ける政治家を選ぼう！

年金でほそぼそと暮らしている方たちの現状を本当に政治家さんたちはわかっているのでしょうか？介護保険を利用するのにお金がかかります。収入が低い人は必要なサービスも受けられないのが現状です。昨年の8月から収入によって利用料負担が1割から2割になった方がいます。収入額で線引きされたことによりギリギリのところまで2割になったことで負担額が増え利用を減らす人たちもいます。リハビリを受ければもっと動けるようになるのではと思われる人、お風呂が好きで毎日風呂に入りたけれど一人では入れない。介護支援を使えばお金がかかる。年をとり年金収入だけの生活だとあたり前の日常生活が送れないのが現実です。今後ますます介護・医療保険の負担が増えて行けば今の生活も危ぶまれるのが現状です。消費税があがることでも同じ現状は目に見えています。働き盛りの若い人も貧困から抜け出すことができず必要な医療も受けられない人たちが増加しています。貧困家庭にあり義務教育がしっかり受けられなかったり、食事が充分にとれない子供たちが増えています。富裕層のための政治ではなく大多数を占める国民の生活の現状を知り耳を傾け政治をおこなう政治家を選ぶことが私たちの最低限出来ることだと思います。投票に是非行きましょう。現状を少しでも変え若い人たちが未来に希望を持てる日本にしていきたいです。



(朝倉ケアセンター ケアマネージャー)

特集 梅雨を元気に乗り切るために



左から矢島・増田・梅堀・金井

前橋協立病院 健診室

保健師

矢島洋子・金井容子

梅堀由紀子・増田久美

梅雨の時期に入りました。「梅」の「雨」と書いて「梅雨」。「つゆ」または、「ばいじう」とも呼んでいます。

「梅雨」の時期、なんだか身体がだるく何をしても疲れるという経験、ありませんか？

人の体には、気温の変化に合わせて体温を調節する性質があります。4月から気温が上がり始めますが、6月頃、体がやっと暑さに慣れ始めた時に梅雨が始まります。梅雨は雨の日は肌寒く感じ、晴れの日は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。その結果、体の調節がうまくいかなくなり体調が悪くなってしまうのです。冷房など室内の温度管理も難しいので、極端に寒く感じることもあり、自律神経も乱れがちになります。そこで、毎日の工夫で、血

ポイント1 毎日の工夫で、血のめぐりの改善を！

★**こまめに身体を動かす**：お風呂の中でタオルエクササイズ～肩こりを和らげる～
右図のように、タオルを頭の上で持ちます。息を吐きながら肘を後ろへ引くようにして、タオルを背中側に下ろします。次に、息を吸いながら再び腕を伸ばします。1日5回～10回程度。



★**こまめに洋服で調整する**

出かける時は、薄手のカーディガンやストールを携帯しましょう

★**こまめに温める**

「肩」「首」「太もも」「二の腕の裏側」「ひざの裏」などは、血管が密集していたり、大きな筋肉があるため、身体全体を効率的に温めることができます。冷えを感じるときは、蒸しタオルなどで温めてみましょう。

のめぐりを改善し、体全体を温める方法や、熱中症もそろそろ発生しますので注意のポイント、また、梅雨どきに多くなる食中毒の注意について前橋協立病院の健診室より発信します。

ポイント2 熱中症予防

熱中症予防の方法についてお伝えします。

★**室内での対策**

- ①窓や扉を開けて風通しを良くし、室内の空気がこもらないようにしましょう。暑い空気は上にいくため、できるだけ高い位置の窓から暑い空気を外に逃がすと効果的です。
- ②家電製品やパソコン等の機械は熱を発生しているため、使用していない電化製品があれば、電源を切りましょう。

★**窓の外での対策**

日差しが室内に入る主な経路は窓からです。

- ①日よけとしてすだれをベランダに設置し、日差しの侵入を防ぎましょう。
- ②打ち水で路面を冷やしましょう。日中に行うことで、路面温度が10度低下すると言われており、人が路面から受ける熱を減らせます。早朝や夕暮れ時に行うと効果が持続します

★**暑さに負けない身体づくりをするための方法**

- ①暑い時期は特に意識をして、喉が渇いていなくても水分をこまめにとるようにしましょう。少量の塩分を含む飲料水は水分の吸収をスムーズにしてくれるため、汗で失われた塩分の補給にもなります。
- ②衣服は麻や綿などの通気性が良いものを選びましょう。下着は吸水性や速乾性に優れたものを選びましょう。



ポイント3 夏の食中毒対策

気温が高くなると心配になるのが食中毒。細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生します。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間の体温ぐらいで増殖のスピードが速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、暑くてじめじめした梅雨は食中毒が起こりやすい時期です。体力のない子どもや年配の方がかかると重症となる恐れもあります。食中毒かな？と思ったら、できるだけ早く医師の診断を受けましょう。夏はレジャーやイベントなどで、外で調理、外食する機会が増える季節です。これからの時期に実行したい食中毒予防を紹介します。



＜食中毒予防の6つの注意＞

- 1. 細菌をつけない**
手や調理器具は調理前によく洗いましょう。調理器具は洗った後に熱湯をかけると殺菌効果が高まります。
- 2. 細菌を移さない**
生の肉や魚についている細菌が、他の食品に移らないよう、手や調理器具は食材が変わるごとに洗浄しましょう、または、食材ごとに箸を変えます。
- 3. 細菌を増やさない**
細菌は10℃以下、60℃以上で増殖しにくくなります。冷蔵庫などを利用して食品中の細菌を増やさないようにします。
- 4. 細菌をやっつける**
細菌のほとんどはよく加熱することで死滅させることができます。食品は75℃以上で1分以上、中心部までよく加熱します。特に肉類、卵、魚介類は十分に加熱し、加熱済みの食品でも食べる時は再加熱します。
- 5. 安全な食材を使う**
消費期限を過ぎた食品は使用しないように。また、長期の冷蔵庫保存も行わないようにします。
- 6. 意外な食中毒**
食中毒の原因はカレー！食欲の落ちる暑い日は、スパイスの効いたカレーで食欲増進。しかもカレーは、一晩置くとうまい。でも、一晩置いたカレーこそが危険なのです。作り置きしたカレーは、室温まで温度が下がり、夜の間に菌が繁殖、次の日に温め直しても増えた菌（ウエルシュ菌）は減りません。保存方法は ①粗熱をとって、冷蔵庫で冷やす。 ②かき混ぜながら、加熱する。熱に強いウエルシュ菌の弱点は酸素。カレー全体が空気に触れるように、底からぐるぐるとかき混ぜながら加熱しましょう。

健診室からのお知らせ

2016年度の特定健診が始まりました。
地域や健康保険ごとに受診開始時期が異なりますが、いつ頃受けるのか予定を立てておき、早めに予約を取ることをお勧めします。毎年、健診期限が近づき、ぎりぎりになって駆け込んで来られる方がいますが、ご希望の曜日に添えない事も多く、がん検診によっては、受けられない事もあります。

生活習慣病は進行するまで自覚症状があまり無く、異常の早期発見・早期治療には毎年受ける必要があります。昨年と比べてどうだったでしょうか？検査の値があまり変わらないのか、良くなったか、悪くなったか…。

また、がんは日本人の死亡原因の1位を占める病気です。しかし近年、診断、治療の技術が向上し、早期に発見・治療すれば、治るがんも増えています。発症の初期には自覚症状が出にくいがんもあり、早期発見のためには、定期検診が欠かせません。

もう一つの目的として、健診結果を健康づくりの指標としてもらうためです。軽度の段階から生活改善に取り組み、翌年の健診で成果を確認する。医療生協では班会がありますので、参加されている方は、健診→(医療)→班会→生活改善→健診 のサイクルを繰り返す事で健康を守ることができます。

健康保険ごとに健康診断の内容が異なりますので、受診券の内容を確認し、申込み方法、時期、場所に注意し、お申込み下さい。

● 支部総会アラカルト ●

2016年度の支部活動がスタート!! — 多彩な企画で総会を盛り上げる —

2016年度の支部総会が各地でいっせいに開催され、活動のまとめや活動方針などについて確認しあいました。毎回恒例となっている職員による学習会も多彩で、特に今回は、国が進める地域包括ケアシステムにおいて地域の安心ネットワークづくりが重要であることから地域包括支援センターや介護事業所の職員を講師に学習する支部が多くみられました。いくつか紹介します。

「地域包括支援センターってどんなところ?」 「支援センターの役割について」 「地域包括ケアシステムって何??」 「介護保険入門」



川内支部
桐生市地域包括支援センター 思いやり 佐藤恵子ケアマネージャー



宝泉支部
宝泉地域包括支援センター 関口幸浩ケアマネージャー



朝倉支部
前橋市地域包括支援センター南部 管理者 高橋有理子ケアマネージャー



相生支部
桐生市地域包括支援センターのそみの苑 関山清さん

**デイサービスセンター「虹」
6月1日オープンに向けて
5/10 ~中毛地区で訪問行動~**

5月26・27日の内覧会をお知らせするため、組合員職員がペアになり「虹」周辺の組合員宅を訪問。地域の方々は「虹」のオープンを楽しみにしているようでした。



「センターの業務紹介と介護サービスについて」 「地域における介護・訪問看護について」

笠懸支部
みどり市地域包括支援センター笠懸 星野真衣さん

広瀬山王支部
医療生協 広瀬訪問看護ステーションたんぼぼ 内山聡ケアマネージャー (居宅介護介護支援管理者) 大山晴美看護師 (訪問看護管理者補佐)




**我が班は「仲間に檄を飛ばす93歳!!
とっても元気な高齢者」が自慢
—あずま支部 あずま食事会—**

我が班会には80歳以上の方が8名参加しています。最高齢の本郷さんは御年93歳。食事・洗濯を済ませ会場まで元気よく杖をついて歩いてきます。大きな声で話をしてみんなを笑わせ、若い人たちのお手本になっています。(星野小夜子)




**老人会花見会でお口の健康について学ぶ
—上川支部—**

桜の季節も終わりつつが咲き誇る4月26日、礪島町老人会の花見会で協立歯科クリニックの半澤医師による健康講座が行われました。支部の運営委員さんを通じて老人会より「健康について話をしたい」との要望が出され、昨年に引き続き開催。40名を超える方々は、目の前の美味しい料理を横目に「お口の健康について」の話に真剣に耳を傾けていました。




地域活動アラカルト

Mさん ありがとう!!

太田協立診療所の玄関を是非ご覧ください。組合員のMさんが花を植えかえてくれました。心とむ空間です。診療所が愛されていることを胸に私たちもまちづくりに貢献します。今後ともよろしくをお願いします。



後日談：診療所の玄関と「あゆみ」の玄関に花が揃ったものですから、支援センターの職員も玄関の寄せ植えを整えました。Mさんのおかげで「花いっぱい運動」になりました。本当にありがとうございました。

太田協立診療所

全国いっせい 第2弾 まちかど健康チェック

4/22 前橋市ひろせ老人福祉センターにて
広瀬山王支部の組合員さんが来場者と会話を楽しみながら健康チェックに取り組みました。

4/23 大泉町いずみの社多目的ホールにて
ロコモ度テストを実施。来場者は「ロコモティブシンドロームについて知らなかった、自分の体力を知ることができてよかった」と満足そうでした。




見守り活動を学ぶ

「みんなの家つつみ」の開設準備特別企画として「東京都大田区『みまーも』の取り組みに学ぶ」学習会を5月15日(日) 桐生昭和公民館で開催しました。講師は大田区地域包括支援センター長の澤登氏で、参加者は介護従事者を含め70名。『みまーも』は大田区大田区の地域包括支援センター入新井が中心になって進める高齢者の見守り運動です。特徴的な取り組みは、認知症や旅先で倒れても自身の情報を管理できる「見守りキーホルダー」。大田区がネットワーク化した情報に緊急時連絡先としてアクセスされ、いざと言うときに役立つツールです。大田区内の高齢者5人に一人は登録済みで、全国自治体からの見学者は後を絶たず同様の運動が広がっています。地域活性に向けた高齢者向けの『みまーも』学習会は毎回大盛況。もちろん本来業務である地域包括支援センターの相談窓口には気軽に立ち寄り活発な運営が根付いています。この取り組みは初期段階でこそ職員が関わりましたが、商店街の代表や企業協賛者・自治会役員など自分の得意分野を活かした運営に転換されています。運動だけでなく費用面も個人賛同者や地域企業、商店主らが負担し自主的運営に変化させてきています。医療生協活動に置き換えると、班活動や学習、まちづくり活動などが地域全体で主体的に行われているということです。



今回の学習会では、医療生協が目指すべきまちづくりの課題を「みんなの家つつみ」建設と共に深めていこうという認識が深まりました。また、地域の介護事業所ネットワークづくりと看護小規模多機能施設の宣伝効果もあり貴重な機会となりました。

桐生協立診療所 事務長 金子徹

介護職員 急募!

私たちと一緒に医療生協の事業所で働きませんか?
介護の仕事は今、最も必要とされているやりがいのある仕事です。

資格は取ってみたいけれど働いていない。

資格はないけれど興味がある。



そんな方はぜひご相談ください。職場教育システム・研修制度があり、学びながら働けます。

◎就業場所/デイサービス(新しい施設)、通所リハビリ、ホームヘルパーなど
<あいている時間だけ働きたい> <夜勤だけしたい> <週3回程度なら働ける>
<土日大丈夫>など、ご希望に合わせて相談に応じます。勤務地は前橋市内または太田市内です。

問い合わせ先 群馬中央医療生協 看護介護副部長/田嶋
TEL0276-45-4911 (太田協立診療所内)



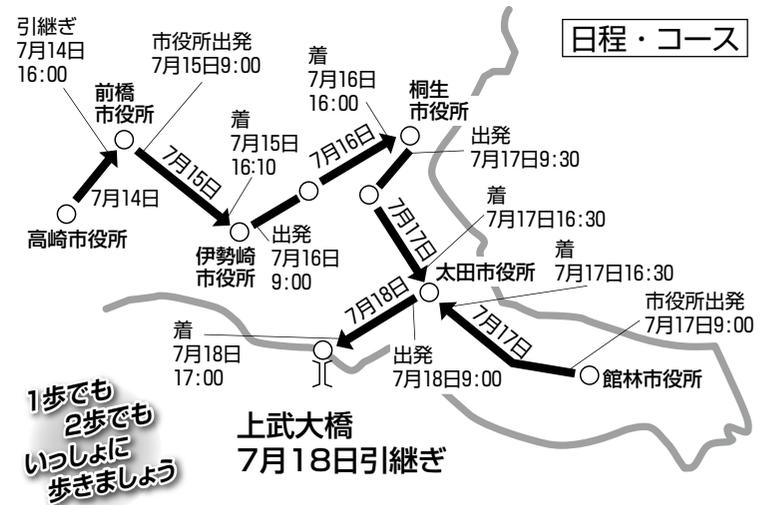
前進座 「怒る富士」公演
チケット発売中!!

2016年7月14日(木) 開演
昼の部13:30~16:30 夜の部18:30~21:30
会場 ベイシア文化ホール(群馬県民会館)大ホール
観劇料金5,000円(全席自由席)
チケットは、昼の部・夜の部とあります。お買い求めの方は、前橋協立病院、前橋協立診療所、太田協立診療所、桐生協立診療所及び、当生協の介護事業所で販売しております。

お問い合わせ: 027-265-3531 生協本部 組合員活動課

今年も歩こう 2016年度国民平和行進

2016年度 憲法九条と非核三原則を守ろう!
国民平和行進 非核日本宣言を実現しよう!



理事会だより

●三月二十五日(金)定数二十七人中二十名の出席で第十一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 専門委員会報告および提案に関する件
 - ③ 総代会議案に関する件
 - ④ 2016年度本部長・副部長の任命に関する件
 - ⑤ 2015年度決算処理に関する件
 - ⑥ 「みんなの家つつみ(仮称)」施工業者選定に関する件
 - ⑦ 長期借入金借り換えに関する件
- 以上、報告・協議の上、提案通り承認しました。

●四月二十三日(土)定数二十六人中二十二名の出席で第十二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 専門委員会報告および提案に関する件
 - ③ 地区別総代会議のまとめに関する件
 - ④ 総代会議案に関する件
 - ⑤ 特別養護老人ホーム応募に向けた準備と今後の対応に関する件
 - ⑥ 当面の取り組みに関する件
- 以上、報告・協議の上、提案通り承認しました。

組合員のみなさまへ

消費者被害防止チラシの配布について

群馬中央医療生協理事会

群馬中央医療生協は、群馬県との間で「群馬県高齢者等消費者被害見守りに関する協定」を締結しています。このたび群馬県消費生活課から消費者被害を周知し防止するためのチラシ配布の要請があり、「くらしと健康」6月号に折り込みさせていただくことといたしました。

ご理解・ご協力下さいますようよろしくお願いいたします。

みんなの声

クロス・漢字・ワードの
ハガキから

面会で前橋協立病院を十数年ぶりに訪れました。震災を忘れない!!の素晴らしいフォトアートには感激いたしました。

(長野市 サルヤマ)

紙面で友人の名前を見つけてから色々な思いが強くなり、「体操をまじめに行きたい」「俳句も短歌も作りたい」です!

(大泉町 渡辺フミ子)

13年一緒に歩いた愛犬が亡くなりましたが、折角残してくれた置き土産の良い習慣、毎朝同じコースを歩いていきます、一人で。生活のリズムを崩さずと思っております。

(前橋市 宮村尚美)

桜が散りハナミズキ・さつき・つつじと春爛漫です。九州地方の地震が早く治まるといいですね。

(桐生市 ささちゃん)

クロスワードいつも楽しみに待ってます。

(太田市 山百合)

作品コーナーを楽しみに見えています。

(前橋市 中林美幸)

憲法9条の改正は反対しなければなりません。戦争のない明るい社会であって欲しいと願います。

(伊勢崎市 中山幸枝)

今年も検診の時期となりました。早めに受診して、暑い夏を乗り切りましょう。そして毎日を元気に明るく楽しく過ごして若さと健康を維持して日常生活をおくりましょう。

(太田市 パステルピンク)

まだ支部の無い当地を残念に思いながら、それが出来る日を頼みにしています。

(明和町 福田達雄)

最近、私のまわりで40代の若さで突然死された方が何人かいます。死因はそれぞれですが、年老いた両親の悲しみは計り知れないものがあります。様々なストレスが渦巻く現代、心も身体も疲れ切った人々が多くいます。そんな人々に手をさしのべていく、そんな医療生協になったら良いな、と思いました。

(桐生市 藤田明子)

前橋のシコクダイスキさん、四国へ行くようですが私も行きた〜い。

(太田市 春山祐一郎)

7月で80になる母も健康体操のおかげか私以上に健脚です。

(前橋市 少林寺)

熊本の震災には大変驚きました。一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

(前橋市 関口正博)

クロス漢字ワードはじめて解きました。いつもは母が解いて私がハガキを書いていました。でも母は先月亡くなりました。60歳になることなく本当に若くして亡くなってしまったと思っております。二人で協力していたクロスワードだったので、今回は私一人がんばってみました。これから一人で考えて行動していかなくちゃいけないですね。つらいこともたくさんありますが、がんばって生活していきます。

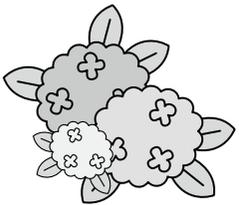
(太田市 カーネーション)

毎朝の食事メニューは玉葱の甘酢漬けを欠かしません。コレステロールの値が平均値より上なのでさわやか健診での検査が楽しみです。

(前橋市 みよちゃん)

ロコモ体操を始めてまだ5・6回ですが次の月を楽しみにしています。くらしと健康もカラフルで読みやすく待ちどおしいです。

(伊勢崎市 イセサキたんぽぽ北風班)



第257回生協俳句会二句抄

2016・5

初陣の兜を飾り青葉風
囀りや老犬に歩を合す人
馥郁に浸る薔薇園小半日
下萌やどこまで歩く万歩計
母の服やつと似合いし若葉かな

ワカ 典子 利幸 康夫 小夜子

第73回あずま支部俳句会

2016・5

初鯉和気あいあい祝う酒
三味の音の露地に猫いて春灯
雲ながるリフトの二人春の山
久々に家族が集うや春暖炉
山桜仰ぎ眺める昼寝かな
山の宿筍つくしのクラス会

和子 星子 牛男 こやぎ 博楽夫 麗子

投稿

【俳句】

母の日も休止符無しで忙しい

松井佐喜子

震災地の復興念じ田を植うる
子らの笑みのせて炊き上ぐ豆の飯

毅峰

被災者の呼び名返して火の国行

秋白

ぐづる子の母に縋りて氷水

一生

新緑や心と水車の音
呼んだとてないものねだり云夫五年

伊藤ミツ

【短歌】

四国路で一句詠めよと子規さんが

我は歌人季語を知らず

シコクダイスキ

あと五年十年と思えば見えてくる
笑顔と感謝で思いはかるし

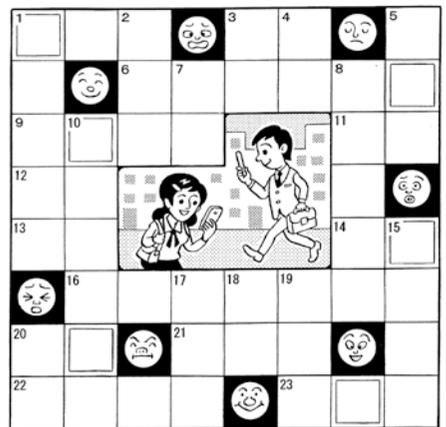
リリー

【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202回>



「タテのカギ」

1 官僚が退職後、企業や関連団体の幹部に再就職

2 阿寒湖の特別天然記念物

3 雨の日が続きます

4 ……ホルダー、……ボード

5 女性の一番低い声域

7 ……の一字で耐えしのぶ

8 象牙色のこと

10 握ったらかなか離さない人がいますね

15 休日には好きなことをして……解消

17 ガラス製の食器です

18 紀元前に始皇帝がおこした中国の王朝

19 進んで行く先

20 掛け軸を飾る……の間

「ヨコのカギ」

1 割り勘のことを……割りとも言います

3 スッポンと比較される衛星

6 新しくすることです

9 熊本県営業部長兼熊本県しあわせ部長です

11 納豆が引くものは?

12 小を兼ねるとか

13 大石内蔵助の奥さんです

14 木ネズミともいいます

16 遠くから、ゴール!

20 不動産業界で「……1分」は80メートル

21 順位や等級のこと

22 船舶に絶対必要な計器

23 物事の一つ大事な部分

《第201回の答え》 シュウカツ (就活)



「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》

二〇一六年六月二十七日当日消印まで有効

《送り先》

〒三七一〇八二一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

《応募方法》

解答 官製・私製はがきを使用。「第202回クロス漢字ワード」に図書券五〇〇円分を進展



緊急報告!

熊本地震被災地支援レポート

4月、熊本県を襲った大地震。群馬中央医療生協では各事業所が加盟している全日本民主医療機関連合会からの要請を受け、前橋協立病院から2回にわたって4名の職員を支援として派遣しました。4/23(土)~26(火)に3階病棟看護師の須川正枝さんと理学療法士の須永俊輝さん、4/28(木)~29(金)に3階病棟看護師の高瀬みゆきさんと事務の青柳達也さんが支援に行ってきました。2人の職員の支援レポートを紹介いたします。

被災者への身体的精神的ケアが必要!

私はくわみず病院を拠点にし、益城町への地域訪問や避難所訪問を行いました。

益城町では被災し倒壊している家が特に多く、道路には亀裂が入っている所も見受けられました。地域訪問時には雨にも関わらずカッパを着て自宅の瓦礫などを片付けている方々を見かけました。家に戻られている方々からは「空き巣が心配」「家に残してきた犬が心配だから戻ってきた」という声が聞かれました。

避難所には100人以上の方が避難されていました。訪問した場所は小学校の体育館で、訪問時は平日の昼間ということもあり、子供や高齢の方が多い印象でした。高齢の方は「夜はなかなか周りが気になって眠れないから、人が少ない昼間に寝ることが多い」と話されていました。また、「トイレやお風呂に行きたい時に行けないことが辛い」との意見が多く聞かれました。益城町周辺では断水していて、ガスも使用できない状態でした。今後は避難が長期化する中で避難者の身体的精神的なケアが必要になってくると思われます。



前橋協立病院 理学療法士 須永 俊輝

自ら被災という過酷な中で地域医療を支える職員!

私は熊本市にあるくわみず病院に支援に入りました。全国の支援としては第5陣目となり、60名以上の方が集まっていました。震災から2週間が経過し、病院周辺は比較的被害が少なく、ライフラインも復旧し始めたため、物資の搬入については落ち着いてきていました。しかし、職員の多くが被災し車内や避難所から通勤している職員も少なくなく、車内でお湯が沸かせる電気ケトルなどが物資として求められていました。そんな過酷な状況の中、地域医療を支えていました。2日目に病院周辺地域への全戸訪問行動に参加しました。お話を伺うと「自宅は無事だったが、地震が怖くて夜は避難所に行く。」「職場が震災で倒壊してしまって仕事がなく、これからが不安…」など多くの方が地震に対する恐怖や将来の不安を感じていました。また、避難所へ訪問に行った支援者の方からは「衛生面での悪化が進んでいてインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が広がってきている。」などの課題が報告されました。二度の震度7の経験や1000回を超える余震など精神面でのストレスを感じている方が多くいると思われます。そうした方の心に寄り添える支援の継続が重要だと感じました。



前橋協立病院 事務 青柳 達也



絵手紙 前橋市山王町 小島 実さん



絵画 伊勢崎市 富山 靖男さん



絵画 前橋市広瀬町 小林 敬子さん



絵手紙 前橋市 梅澤八重子さん

仲間の作品コーナー