

2016年度生協強化月間スローガン 仲間づくり・つながりづくり・まちづくり

「地域で暮らし続ける」「テーマに学び交流！」

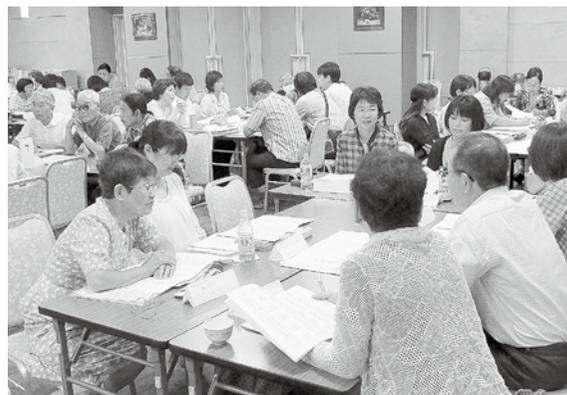
～支部役員・理事・職責者合同研修会～

残暑厳しい8月26日(金)、ニューサンピア(高崎市)において「2016年度支部役員・理事・職責者合同研修会」が開催されました。支部や職場から総勢135名が参加し、午前中は「地域で暮らし続ける」をテーマにした全体会で学習や報告があり、午後は各地区及びブロックに分かれて生協強化月間での取り組みについて話し合いました。

研修会は冒頭の基調報告で長谷川敦子常務理事から「今年度前半の教訓と課題をふまえ組合員・職員協同の取り組みを強化しよう」と提起がありました。

健康長寿を支える

続いて前橋協立診療所の伊藤洋子医師より「健康長寿を支える」をテーマに学習講演がありました。先生からは高齢期の身体的・精神的な変化とQOL(生活の質)を維持するために大事なこと、フレイルという新たな概念の説明と運動機能の具体的なチェック方法、若い仕度や終活に備えることなどについて、長年往診に携わってきた経験も交えながらわかりやすく話していただきました。「高齢になっても地域で暮らし続ける」ことがどうということ



全体会でのグループ交流

なのか、また何をすることが大事なのかについてあらためて考える機会となりました。

気軽に立ち寄れる居場所と支えあう関係づくり

続いては二人の職員から報告がありました。北爪富枝看護師から「お茶のみ保健室」の報告があり、看護師が常駐することにより気軽に立ち寄れて安心できる居場所となっていること、困難な状況で暮らしの人たちを支える上での連携のかけはしになっていることなど、地域における医療生協の役割について知ることができました。大河原玲子ケアマネージャーからは精神的に不安定な独居の高齢者を様々な機関連関者が支えている事例を通して、疾患や障害を抱えながら一人で暮らさざるをえない状況をリアルに学ぶ機会になりました。

組合員の安心ネットワークを！

続いて、松尾初美常任理事より「班活動を基礎としたつながりづくりからたまり場づくりへ」と題して大泉千代田支部の取り組みを紹介いただきました。支部が班会だけでなく様々な機会を通して多くの組合員とつながっていることがたまり場づくりに活かされていて安心ネットワークにもなっていること

在宅の継続を支えるために医療生協の質を高めよう！

全体会の最後は新井浩之専務理事より、「特別養護老人ホーム」の建設準備を進める中で感じたこととして、「これからは在宅の継続を支える事業と運動が必要になる、支部は個々の組合員の要求にこたわり、職員は地域の状況を診断できる力をつけ、組合員・職員協同で医療生協の質を高めることが求められる」など報告がありました。

午後は分散会後、再度全体で集まったところで、瀧口理事長を中心とした前橋協立病院認知症プロジェクトのメンバーから地域で簡単にできる「認知症予防プログラム」の紹介があり、実際に体験しました。最後に分散会報告を行ったあと、岡田桂一常務理事より全体のまとめを行い閉会となりました。



認知症予防の班会メニュー紹介(前橋協立病院認知症プロジェクト)

組合員・職員協同で医療生協を広くアピールしよう！ ～分散会で生協強化月間取り組み具体化～

研修会の午後は、中毛地区6カ所、太田地区2カ所、桐生地区の9つに分かれて、支部運営委員のみなさんと職場の責任者が生協強化月間の具体的な取り組みについて話し合いました。それぞれの状況を交流し合う中では笑いあり感動ありで和やかなグループワークになりました。

安心して地域で暮らし続けられるまちづくりに向け、組合員と職員が協同するという医療生協の強みを活かして医療生協を広くアピールしていきましょう！



中毛地区 南部ブロック



中毛地区 東南部ブロック



中毛地区 中央ブロック



中毛地区 北部ブロック



中毛地区 西部ブロック



中毛地区 3区



太田地区 診療所周辺支部



太田地区 診療所から離れた支部



桐生地区

第30回日本高齢者大会参加報告

いまこそ

人間らしく生きるために
手をつなぐ！



国から一掃します」と言いました。ところが、アベノミクスによって、雇用の非正規化は、一段と進み内閣発足時と比べると2015年には1980万人、197万人増加しました。この間に、正規労働者数は、逆に36万人も減少しています。(総務省「労働調査」)

1年間働いても年収200万円以下の低所得者は、1090万人から1139万人、49万人も増加し、とても同一労働同一賃金を実現したとは言えません。(国税庁民間給与実態調査)。

しかも、労働時間という概念を捨てて無制限の長時間労働を強いて、残業手当を払わない「労働法制」の改悪を国会に提出しています。大資本企業との約束をはたし、どんな詭弁も嘘も厭わないという「アベノミクス」の生活破壊の実態」を学びました。

「マス」の劇場型「風」に流されない
29日の全体会は、会場の国際フォーラムを満杯にする五千人を超す参加者であふれました。先の東京都知事選

安倍首相は、「長時間労働を是正し、同一労働同一賃金を実現し、非正規という言葉はこの



木瀬支部 笠原 寅一

に出馬したジャーナリストの鳥越俊太郎氏の記念講演です。「日本人は、劇場型選挙・マスコミを巻き込んだ選挙に大変弱い。いわゆる『風』がふくと流されてしまうのです。71年前にあのような戦争が起ったのも当時の日本に『風』が吹き、あおられてしまったからです。ダメなものにはダメと言えないと、また戦前に戻ってしまう。参議院選挙では改憲勢力が三分の二を占めたが、世論調査を見ても『憲法改正』にYESという国民は少ない。しっかり声を上げていきましよう。」と話されました。

安心して産み・育てるために NO3
～前橋協立病院 産婦人科「産後訪問」紹介～

今回は、出産後、育児の不安があり、相談する場所に困っている方、自宅へ訪問してほしい方への「産後訪問」という支援について、具体的な取り組みを紹介したいと思います。

◆産後訪問について◆

出産したあとの相談はいつ、どこですのでしょうか？ 各地域の保健センター、コミュニティーの場、友人・家族などに相談し、解決できることもあると思います。

しかし、近くに家族がいない、友人も少ない、頼る場所がない、出かける意欲がないなど、産後は色々なことに悩み、相談する機会を逃してしまうこともたくさんあるのです。そんな時出かけることが困難な方などには、「産後訪問」をお勧めします。

Q. 産後訪問はどんな方が受けることができますか？

- A. 1. 当院で出産された、産後半年以内の方
2. 育児の不安があり、助産師に援助を希望する方 (育児技術指導・乳房のケアなど)
3. 色々な悩み相談をしたいけれども、病院に足が運ばずに悩んでいる方
4. 子供をつれて外に出かけることができない方

Q. 産後訪問の具体的な料金や時間は？予約の方法は？

- A. 料 金：現在は無料です (ただし、当院で出産された方のみです)
時 間：午後1時に訪問させていただきます。滞在時間は1時間程度です
※予約時に訪問する日時・時間を相談させていただきます。

Q. 具体的にどんなことをしますか？

- A. 体調に合わせて下記のようなことをしています
1. まず、お話を聞きます。なんでもお話ししてください。
2. 赤ちゃんとお母さんの健康診査として 赤ちゃんの体重測定と検温 お母さんの検温 問診と診察
3. 状態に応じて、沐浴指導や乳房マッサージ・授乳の援助
4. 他、必要なケアや指導があれば随時

「産後訪問」は、当院で出産されたお母さんたちが、私たちの手を貸すことで、「育児を楽しく過ごすことができないか」といった気持ちから始まったケアです。まだ、始めたばかりですが、是非興味のある方、お悩みのある方、ご連絡いただければと思います。

前橋協立病院2階病棟棟師長 川崎 綾子



工事状況9月16日現在

併設予定の訪問看護は「訪問看護ステーションつづみ」として10月1日より診療所をベースに事業を開始しました。医療面でのサポートが必要な利用者様のご相談・紹介をお待ちしています。

「訪問看護ステーションつづみ」事業を開始！

10月22日(土)、11時から2時までの時間で、組合員・地域向けの「みんなの家つづみ」お披露目会を準備しました。ふるまい汁・お赤飯・コーヒーや、うたごえサークル・バルーンアート・手品教室の企画も準備してご来場をお待ちしています。お気軽にお越しください。出資金額は目標の2900万円を超え3200万円に到達しています。11月か

みんなの家つづみ 建設事務局長 看護師 小菅今朝子

「みんなの家つづみ」だより 最終回

「住み慣れた地域で最後まで」という想いを形に

祝う会に参加を！

9月15日に地域密着事業の実施主体、群馬県へ開設書類の提出を行いました。みんなの家つづみを名実ともに素晴らしい施設として運営するためのスタッフも、順次決定してき

ています。ただ介護福祉士については若干の不足もあるためぜひご紹介下さい。

らは看護小規模多機能型居宅介護施設としての本格的スタートです。桐生市長寿支援課からも先進事例を作ってほしいとの期待も寄せられています。民医連に関連した医療生協の施設として地域包括ケア時代に対応した「住み慣れた地域で見なれた顔で、最後まで自宅を過ごしたい」という想いを形に結び付ける運営を目指します。

特集

「子宮がんについて」



前橋協立病院

産婦人科 副科長

白石 知己

今回は女性特有のがんである2つの子宮がん、「子宮体癌」と「子宮頸癌」についてお話しします。

*子宮頸癌

子宮の入り口である頸部に発生する癌で、20代と30代の癌の中で最も多くみられる癌です。いわゆる子宮がん検診は、この子宮頸癌の早期発見を1番の目的としています。子宮頸癌はHPV(ヒトパピローマウィ

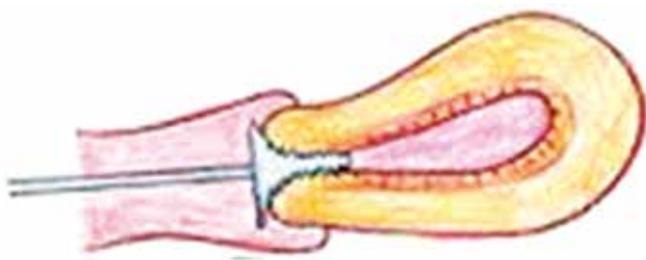


子宮の構造と癌

ルス)が性交渉によって子宮頸部の細胞に感染し、ウイルスが体内から排除されず長期間感染し続けた場合には細胞が正常な形とは違うもの(異形細胞)に変わり、それが5年~10年の期間を経て癌にかわっていきます。(※1)そしてこの時、喫煙が癌になるリスクを高めると言われています。

HPVに感染しただけでは自覚出来る症状は少なく、多くの人が感染と治療を知らない内に繰り返し返っており、10代後半から20代前半の女性の3~4割がHPVに感染していると報告されています。さらに異形細胞や、初期の癌の間も無症状であり、検診を受けなければ発見することはできません。

子宮がん検診では子宮頸



子宮頸部細胞検査

部の細胞をブラシで採取し調べることで、癌細胞や癌になる前の細胞の変異である異形細胞の有無がわかります。異形細胞のなかには癌になるリスクが低いものもあれば、高い確率で癌になるものもあります。癌化するリスクが高い異形細胞の場合は手術で子宮頸部の

一部だけを切除して治療することが可能です。一方、癌になるリスクの低いものの場合、自然と治療して正常細胞となる場合も多いので、3~6カ月毎に検査をして経過を観察することになります。もし、子宮頸癌であった場合の治療は、子宮と卵巣を摘出する手術だけでなく、外科的な手術をしないで放射線治療などが有効な場合もあります。これらに抗癌剤治療を組み合わせて行うことで、最も有効で適切な方法を選んで行うこととなります。

子宮頸癌は検診を受けられることで、早期発見・早期治療を行うことができ、予防や完治ができる癌です。20歳以上の全ての女性は症状がなくても子宮がん検診を受けることをお勧めします。

*子宮体癌

子宮体癌とは、子宮の中の子宮体部と呼ばれる球形で胎児を妊娠する場所に発生する癌です。生理は、子宮体部にある内膜が剥がれることで起きるのですが、この内膜が癌になるのがこの癌の特徴です。ライフスタイルの変化から日本では年々子宮体癌が増加しており、特に50~60代になると増加の傾向



子宮頸癌までの流れ

癌になる前の細胞の変異とされる子宮内膜増殖症もこの内膜細胞を検査することで発見することができます。(※3)

子宮体癌には放射線治療は効きにくいいため、現在は、子宮と卵巣を摘出する手術と抗癌剤で治療をすることが一般的になります。

閉経後に不正性器出血があった方などは子宮体癌の可能性ががありますので、その場合は早めに婦人科を受診してください。

※1 「PHVに感染してから」5年~10年の期間を経て癌になる。

※2 無症状な人でも「リスクが上がっている方」は内膜検査をした方が良いとの意見もあり、一律に必要なと言えない。

※3 「子宮内膜増殖症がない」ところから発生する子宮体癌もある。



子宮内膜細胞検査

擦過法

住民と自治体協働のまちづくり

—大泉千代田支部が「健康学校」開催—

大泉千代田支部は昨年が続いて大泉町の「住民提案型協働のまちづくり事業」に取り組みます。今年度は『「健康的な生活習慣の実践」のための健康学校』として、9月からの前半4講座を健康づくり課と、12月からの後半4講座を国保介護課との協働で開催します。9月から始まりました前半の講座の様子をご紹介します。各講座とも大泉町公民館南別館を会場に13時30分から2時間の開催でした。

第1講座は9月3日（土）、前橋協立病院の金井容子保健師による「健康寿命を延ばそう！～8つの生活習慣と2つの健康指標について～」。第2講座は9月10日（土）、前橋協立歯科クリニックの半澤正歯科医師による「あいうべ体操の効果を知ろう！～口呼吸から鼻呼吸で免疫力アップ～」。第3講座は9月17日（土）、太田協立診療所の栗田京子管理栄養士による「バランスの良い食事について～しょっぱい味にさようならは若さを保つ秘訣～」。第4講座は9月24日（土）、当生協の理事でもある根岸好男睡眠健康指導士による「よく眠れる人は長生きできる！～睡眠の基礎～」。

広報やチラシ・お友だちのお誘いなどで、申込は組合員でない方も含めのべ50名を超えました。毎回定員の40名に近い方々が受講されました。健康づくり課の保健師や国際協働課の職員も受講し、「とても良い講座ですね。これからも協働で健康づくりに取り組んでいきましょう」と感想を寄せてくれました。



第1講座の金井容子保健師



第2講座の半澤正歯科医師



第3講座の栗田京子管理栄養士



我が家のみそ汁塩分濃度を測定する受講生

みんなで楽しく健康づくり

「ヘルスチャレンジ2016」に参加しましょう。

ただいま参加者募集中！！

1ヶ月間のヘルスチャレンジで生活習慣を改善し、健康寿命を延ばしましょう。この機会にぜひご家族やお友だち、地域のみなさんと一緒に健康づくりに取り組んでみましょう。

- ★今回のおすすめコースは・・・
- ②朝起きて一杯の水コース ⑩「あいうべ」体操コース
- ★減塩したいけどなかなか・・・という方は
- ⑩「すこしお」生活コース
- ★運動するのが億劫で・・・という方は
- ⑩ひと工夫！生活の中で運動コース



※申し込み締め切りは10月31日です

チャレンジ体験者の声

体調が良くなりました

自分の生活習慣を見直すきっかけになりました

仲間と一緒にだったので続けることが出来ました

◆申し込み・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（岡部） 太田地区：0276-45-4989（大川）
桐生地区：0277-55-5777（富所）

閉会集会では、各々が学んだ事を生協強化月間の取り組みに活かし、月間目標達成に向けて頑張ろうと心ひとつにして2日間の交流会が終了しました。



▲演題発表する中央支部の森山さん
療福社生協連合会 松本弘道 常務理事 が「居場所づくりは安心生活の場づく

1日目の全体会では、日本医療福祉生協連合会として栃木保健医療生協の皆さんによる『笑いケアセッション』でリラックスした後、栃木県内における『居場所づくり』の先駆的な活動が紹介されパネルディスカッションが行われました。高齢者だけでなく世代を超えた困難な状況の方のための『居場所づくり』の取り組みは、困

難な状況にさせている社会問題にも改めて目を向ける必要があることを感じさせます。2日目の分科会では単協での取り組みが数多く報告され活発な意見交換が行われました。当生協からは桐生地区中央支部の森山憲文支部長が『みんなの家』つみの地域交流室を居場所・組合員のいきいき活動の拠点としたい』と題し、桐生地区組合員の長年の夢だった『みんなの家』建設の取り組みについて報告しました。



2016年関信越ブロック組合員活動交流集会in那須 総勢341名が『居場所づくり』をテーマに交流 生協強化月間に向けて気持ちをひとつに

2016年度関信越ブロック組合員活動交流集会が9月14日（土）那須で開催され、当生協からは16名が参加しました。今回のテーマは「みんなが集える居場所をつくる」でした。

レクリエーションとして栃木保健医療生協の皆さんによる『笑いケアセッション』でリラックスした後、栃木県内における『居場所づくり』の先駆的な活動が紹介されパネルディスカッションが行われました。高齢者だけでなく世代を超えた困難な状況の方のための『居場所づくり』の取り組みは、困

第6回『認知症学習会』開催のお知らせ

毎回多くの方に参加していただいています認知症学習会を下記の日程で開催します。今回は、前橋協立病院の職員を中心に『認知症の方への関わり方』について、寸劇も交えながら楽しく学習します。

関心のある方、認知症について悩み・不安を抱えている方など、沢山の方の参加をお待ちしています。ぜひお気軽にご参加下さい。

日時：2016年11月5日(土) 14時~16時(開場・受付13時30分~)

場所：生協会館2階 組合員ホール(前橋協立病院敷地内)

参加費：無料

*参加希望の方は電話、はがき又は申し込み用紙(前橋協立病院の内科外来にあります)のいずれかでお申し込み下さい。

【お問い合わせ・申し込み】

前橋協立病院 医療福祉連携室
TEL: 027-265-3511 (代表)
住所: 群馬県前橋市朝倉町828-1
受付日時: 月~金曜日(9時~17時)



みんなの声

クロス・漢字・ワードの
ハガキから

(敬称略)

● 管理栄養士の栗田京子さんの記事を読みました。食べ物の内容がわかりやすく書かれていたので、私も取り入れていきたいと思います。
(太田市 春山祐一郎)

● 毎号記事を参考にしていきます。
(前橋市 阿部博子)

● 2020年東京オリンピック期待しています。見に行けたらいいなあと思っています。
(伊勢崎市 中山幸枝)

● 少し汗ばむ日少塩か熱中症予防の濃い塩か迷う
(前橋市 井上吾二)

● 季節の様子を紙面いっぱい描写している絵手紙などの作品を、自分の幼いころを思い出しながら見えています。
(太田市 太田コスモス)

● 母を亡くし以前より健康に気を付けるようになりました。今まで母に甘え色々手伝って自分でもやっていたので、これからは自分自身の健康を気にして家族をまもっていききたいと思っています。健康診断は大切です。
(太田市 朋子)

● みんなで力を合わせ考えてきた施設「みんなの家つづみ」が間もなくオープンします。希望の持てる施設としてボランティアもやっていきたいと思っています。
(桐生市 中野濱子)

● 3年半前に肺がんになり、左上葉摘出。1年前に取ったいぼも皮膚がんといわれ、そして今回乳がんになり、来週乳房部分切除をすることになりました。3回のがん体験のいづれも超早期の発見で、家族や友人から「よかったね」と言われています。運が良いのか悪いのか? いづれにしても日頃の検診の有り難さが身に染みしています。
(桐生市 藤田明子)

お詫びと訂正

9月号8面「8020でいきいき長生き!」において写真の誤りがございました。南雲幸子様と直井直枝様の写真が逆に掲載されました。謹んでお詫びし訂正いたします。

第261回生協俳句会一句抄

2016・9

夏雲の動き気にとめ急ぎ足
境内の木陰に競つ虫の声
残る蚊の羽音にまきて殺虫剤
住み古りて班長何回めぐる秋
足の爪切ってくれる娘いわし雲
ワカ 典子 利幸 康夫 小夜子

第77回あずま支部俳句会

2016・9

秋場所の綱取り願ひ神頼み
老猫の体調気遣ひ夏果てる
首なしの石仏群や木下闇
重き足法師蝉鳴く家路かな
遠雷に一雨托す夕餉かな
過ぎし日の苦労話や彼岸花
和子 星子 丑男 こやき 博楽夫 麗子

投稿

【俳句】

菊花展優劣のなき三等賞

一生

炭火焼きの匂ひ豊かな秋刀魚喰ふ
杖を手にそぞろ吟行雁わたる

毅峰

良き友は命みじかし菊の花
ひたすらに老いの坂道彼岸花

伊藤ミツ

【短歌】

グラウンドを滑るが如くボール追い
ファインプレイの球児爽やか

三喜

【狂歌】

おばちゃんのサプリメントは好奇心
ほど良い運動元気の秘訣

元氣印

【子ども俳句】

空の海いわしがおどるよ太陽と
たかはしういか(小5)

【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206回>



―タテのカギ―

- 1 1946年开始のスポーツイベント。国民……大会
- 2 日本の国花はサクラと……
- 3 ……に入っては……に従え
- 4 きれいな水にはすみません
- 5 国内生産量はやはり青森県が第1位ですね
- 6 香川県は自らを「……県」と言います
- 8 子どもの頃によく読みました。「シトロン……」
- 10 2020年東京五輪新競技
- 12 楽な試合でした
- 15 コガネムシが建てたのは?
- 16 エジプトの首都
- 17 ユートピアです。……郷
- 21 午前1〜3時。……の刻
- 22 一目で見られる範囲

―ヨコのカギ―

- 1 楽曲「荒城の月」の作曲者は……廉太郎
- 3 小さな川が……して大河に
- 7 多くの人が口をそろえて同じことを言います
- 9 見込み違いです
- 11 カニを英語で言うと
- 13 草が化けると書きます
- 14 卵からかえること
- 16 飲食店を……にして宴会
- 18 新米が待ち遠しいですね。……刈り
- 19 愛媛県の旧国名
- 20 アクセサリーのことです
- 23 労働組合は……の味方です

《第205回の答え》



「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

《応募方法》

解答・官製・私製はがきを使用。「第206回クロス漢字ワード」に図書券五〇〇円分を進呈

たくさんの「あい」を育てています。

太田協立診療所 通所リハビリ「あゆみ」 松邑玲子

「何を育てているのですか？」

「あいを育てています。」

今年もたくさんの葉が並んだ花壇やプランターの様子にこんな会話が繰り返されました。「あい」の正体は「愛」ではなく、「藍」が正解です。

通所リハビリあゆみの利用者の方から「藍を育てませんか」と誘われたのは去年の事。今年の3月の種まきは2回目となりました。去年の経験からなるべくたくさんの利用者に関わっていただきたいということで、種まきはお花大好きなKさんに。右片マヒながらさすがベテラン。苗床からはびっしりと芽が出ました。4月末には移植です。用意したプランターには収まりきれず、利用者の方の庭先や畑への移植を募ったところ、たくさんの協力の申し出がありました。

7月末、いよいよ生葉藍染が始まりました。数に制限があるため、1人十数センチの絹に糸で思い思いの絞りをほどこし最初の作品10点ほどが完成しました。「藍染をやってみませんか？」の誘いにすぐに応じてくださった方はわずかででした。人生の達人という年齢の方たちにとって、未知への挑戦や完成度の高さを求める事を想像するに、すぐに「やってみよう」ということにはならなかったのだと思います。でも、完成品を展示した頃から「どんなふうにするの?」「指先に力が入らないのだけれど出来るかな?」といった興味をもつ言葉が聞かれるようになりました。結果、利用者の半数以上の方の「世界にひとつだけの作品」ができあがりました。



それぞれの目標に向かって日々リハビリに励む利用者の方たちですが、その成果はなかなかすぐには表れないのが現実です。今回の生葉藍染は染めてから仕上がりに早ければその日のうちに絞りの模様が見られます。糸をほどこく作業はご本人にお願いします。その様子は…何ともいえない嬉しい笑顔を見ることができ、利用者さんの幸せが私たち職員にも広がるのです。



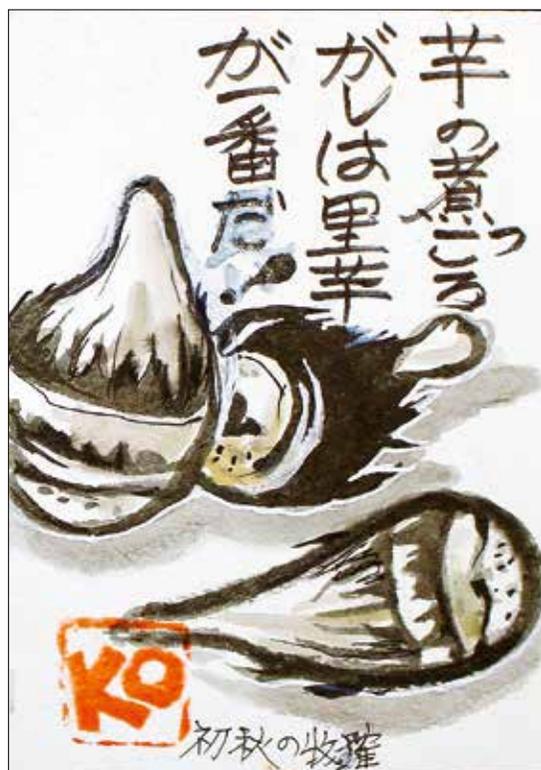
仲間の作品コーナー



絵手紙 前橋市 梅澤八重子さん



手芸 前橋市西善町 関根英子さん・近藤タミ江さん



絵手紙 前橋市山王町 小島実さん

