

群馬中央医療生活協はいま(2018年12月末)

組合員	36,788人
出資金	10億364万8200円
一人平均出資金	27,304円

くらしと健康

第634号
2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
FAX 027-265-3532
編集 く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)

みんな集まれ! ところもからだも健康に

大泉千代田支部「医療生協子ども健康まつり」 約300人が集い交流



チアリーディング

行政や様々な団体と協働・連携

活動に期待を寄せてくれているのです。

町内外の多くの団体が協力

大泉町が全面的に協力
昨年12月1日(土)大泉町文化むらにて開催。「平成30年度大泉町元気な地域支援事業補助金制度」を活用した取り組みで、大泉千代田支部と大泉町とのコラボ企画でした。大泉町多文化協働課の職員が企画の段階から当日の運営にいたるまで全面的にサポートしてくれました。また、イベント開催の経験が豊富な大泉町文化むらの職員も、会場設営などで貴重なアドバイスをしてくれました。さらに当日は、文化むらを全館貸し切りにしてくれたのです。このように、大泉町では、行政が「医療生協」などの市民活動団体と協力して、「共にまちづくりを行う」と、「共」と、私たちの

邦薬品株式会社と「株式会社フアーマ」から管理栄養士と薬剤師を派遣してもらいました。学校も企業も、「地域と連携したい」「地域に貢献したい」

「群馬工業高等専門学校」の「出前セミナー制度」を活用して、「ブームランナー」の講師として機械工学科の教員を派遣してもらったり、「東

太田協立診療所の須永俊輝さん(理学療法士)と澤浦彩奈さん(作業療法士)の二人には支部の運営委員会にも出席してもらい、専門職として関わってもらおうと要請しました。太田地区のリハビリスタッフが中心になって取り組んだ「子どもココモチェック」は、医療生協が子どもの健康に目を向ける意味からも、多くの支部で旺盛に取り組んでもらいたい内容だと思われました。

前橋協立病院小児科の深澤尚伊医師は、「ミラクル母乳の話」のミニ講座を担当してくれました。医師の参加は、行政や地域に医療生協側の本気度を感じてもらえる効果もあつたようです。

協立歯科クリニックは、「お口の健康コーナー」で、「歯のクイズ」などの資料を提供してくれたり、歯科技工士の飯塚

今回の取り組みで一番良かったことは、町内外のたくさんの団体と繋がれて協力してもらえたことです。「みんな集まれ、ところもからだも健康に」のスローガンのもと、たくさんの方が集まってくれました。「町内の子どもたち3団体」に出演してもらえたお陰で、保護者もたくさん来場してくれ、医療生協を地域に大いにアピールできました。

大泉千代田支部の組合員もバルーンアートや折り紙などの特技を発揮してコーナーを担当しましたが、私たちに比べて心強かったのはなんと「子どもココモチェック」

小児科医師によるミラクル母乳の話

真也さんを派遣してくれました。飯塚さんが担当してくれた「歯科技工士と一緒に石こうでくまのキーホルダーを作ろう!」のコーナーは大人気でした。

太田協立診療所の看護師・保健師・臨床検査技師・事務職などと、組合員活動課の職員の応援も受けて、組合員と職員がコラボできたのも嬉しいことでした。

若い世代とも繋がれた。『前橋市スポーツ推進委員』に協力をお願いし、「子ども食堂コーナー」は「町内外の6団体」が積極的に関わってくれました。大泉町の若いお父さんたちのグループ「おやじの会」の協力も得られたことで、「若い世代と繋がる」という目標も少しは達成できたような気が

「前橋市スポーツ推進委員」に協力をお願いし、「子ども食堂コーナー」は「町内外の6団体」が積極的に関わってくれました。大泉町の若いお父さんたちのグループ「おやじの会」の協力も得られたことで、「若い世代と繋がる」という目標も少しは達成できたような気が

管理栄養士による栄養相談

します。これらの繋がりを大事にして、これからも外に目を向けた支部の活動を続けていきたいと思っています。

原発の危険性を福島の事故で思い知り、その後、太陽光発電の普及などで、私は「原発は怖い」と自信を持って声を上げる事が出来ている。しかし、日本政府は、海外に輸出してまで原発産業を後押ししてきた。その計画も、予定していた全ての国で中止となり、原発輸出政策は破綻した。◆経済界は、私たちの原発への意思表示と全く異なる方法で「原発」に、見切りをつけている。りそな銀行が、原発産業には融資しないと決めた。「EJ」をはじめとした銀行協会では、少し前から原発製造のための融資は、行わないと決まっていた。りそなの決定は、その先を行くものである。地方銀行では、千葉銀行が原発産業への融資拒否を明確にした。◆資本主義社会である限り、その事業が、利潤を生み出すかどうかの判断は重要であり、金融界が最近の核兵器廃止の国際的流れに敏感なのは、当然のことである。原発のない社会を求めると市民側の対応としては、この金融界の動きを支持し応援するのも重要だろう。群馬銀行は、どのような対応をしているのか、確認してみたい。

原発の危険性を福島の事故で思い知り、その後、太陽光発電の普及などで、私は「原発は怖い」と自信を持って声を上げる事が出来ている。しかし、日本政府は、海外に輸出してまで原発産業を後押ししてきた。その計画も、予定していた全ての国で中止となり、原発輸出政策は破綻した。◆経済界は、私たちの原発への意思表示と全く異なる方法で「原発」に、見切りをつけている。りそな銀行が、原発産業には融資しないと決めた。「EJ」をはじめとした銀行協会では、少し前から原発製造のための融資は、行わないと決まっていた。りそなの決定は、その先を行くものである。地方銀行では、千葉銀行が原発産業への融資拒否を明確にした。◆資本主義社会である限り、その事業が、利潤を生み出すかどうかの判断は重要であり、金融界が最近の核兵器廃止の国際的流れに敏感なのは、当然のことである。原発のない社会を求めると市民側の対応としては、この金融界の動きを支持し応援するのも重要だろう。群馬銀行は、どのような対応をしているのか、確認してみたい。

群馬中央医療生協「10年構想」策定に向けて

2018年第67回通常総代会で提案した群馬中央医療生協「10年構想」「第6次五カ年計画」は、1年間の討議と実践に付して2019年度通常総代会にて確定することになっています。昨年の総代会以降、地域や事業所で討議を行ってきました。今年度の通常総代会に修正案を提案するにあたり、ご意見やご要望を集約しています。

この間の討議の中で出された意見や要望を「10年構想：4つのありたい姿」にまとめましたので紙面で紹介いたします。さらなるご意見・ご要望等がありましたら下記までご連絡ください。

組合員さんの議論の変化

当初

- ・10年後？そんな先なこと考えられない。
- ・その頃、自分はいないかもしれない。

変化

- ・独居になったら、不安だよね！
- ・車に乗れなくなったら生活できるのかしら？
- ・人生100年時代だよね！



ご意見・ご要望等は下記までご連絡下さい。

群馬中央医療生協「10年構想」

策定責任者：専務理事（岡田）

TEL 027-265-3531

FAX 027-265-3532

(1) 事業における「ありたい姿」

健康増進や予防、疾患管理、介護、終末期（人生の最終段階）までのサービスを切れ目なく提供する医療・介護の窓口及び重要な担い手として成長し、地域から信頼される存在をめざします。

- ・自分がどう人生の最期を迎えるか
在宅か？病院か？
コロッと逝けたらいいな！
治療が終われば出されてしまう！
在宅サービスの活用で生活したい
- ・ケアハウス（シェアハウス）があるといいな！
- ・あと5年農業して、そのあと住宅型の施設をつくりたい。自分たちで設計して自分たちで入居者も集める
- ・外来の送迎があってもいいのではないか！

- ・ACP（「人生会議」）
※の普及推進
- ・「住まい」の検討
- ・通院送迎の検討
- ・etc

※ACP（アドバンスケアプランニング）
前橋市では「私の人生ノート」として普及

(2) 組合員活動における「ありたい姿」

組合員の多様な要求をもとに、多彩な組合員活動をすすめる存在として、大多数の地域住民から認知され、頼りにされる存在をめざします。

- ・何かあった時に気軽に立ち寄れる「たまり場」がほしい。
- ・高齢者だけでなく多世代(特に若い世代)との交流の場がほしい。
- ・足（車）がないと、重い荷物を持って歩くの大変になる。買い物にも行けなくなる。
- ・定年後の男性の地域デビュー（社会参加の機会が必要）
- ・食事会には、一人暮らしの男性も参加してほしい。

- ・地域事務所(たまり場)の設置
- ・こども食堂
- ・買い物支援
- ・移送支援の検討有償ボランティアの検討
- ・etc

(3) まちづくりにおける「ありたい姿」

健康の社会的決定要因（※）を考慮したとりくみをすすめ、誰もが健康でいきいき暮らすことのできるコミュニティ（※）やまちづくりの推進役をめざします。

- ・笑ってられる、口を動かす・食べることが大切、健康でいたい。
- ・健康チェックをバージョンアップして健康チェックキャラバンはどうか！
- ・専門家(職員)の役割が大切。ヘルスプロモーションを柱にして職員と組合員の協同の地域活動にしていく必要

- ・くらしなんでも相談会
- ・出前講座
- ・健康チェックキャラバン
- ・etc

(4) 連携・協同における「ありたい姿」

誰もが健康で平和に暮らせる社会の実現に向けて、幅広い人々との連携・協同の輪を広げます。

- ・班会は開催しているが、行政と連携しなくては新しい人が入ってこない！
- ・老人会が弱体化している。区として体操も始めた。組合員としてクラブに参加している。
- ・診療所を利用しないと脱退してしまう。事業所の利用から地域活動に参加する人を見出したい。

- ・担当の地域包括支援センターや地区社協（社会福祉協議会）と連携・懇談
- ・医療生協の活動の見える化
- ・事業所での班会等

ご相談ください・ご紹介ください 無料・低額診療のご案内

- ・医療費の支払いで生活に困難が生じる方
- ・病気や障がいなどで収入がなく困っている方
- ・失業やリストラのため一時的に収入がなく困っている方
- ・国民健康保険の資格証明書が発行され困っている方
- ・保険証をお持ちでない方

無料・低額診療事業の内容

- 無料診療
- 医療費の一部負担金の全額免除
- 医療費の一部負担金の一部免除



実施している施設（ご相談先）

前橋協立病院	前橋市朝倉町828-1	TEL：207-265-3511
太田協立診療所	太田市石原町927	TEL：0276-45-4911
前橋協立診療所	前橋市城東町3-15-28	TEL：027-231-6060
桐生協立診療所	桐生市相生町2-554-7	TEL：0277-53-3911
協立歯科クリニック	前橋市朝倉町830-1	TEL：027-265-6601

オカリナ演奏で歌い楽しいクリスマス会

ふれあいの家六供



12月21日に小規模多機能とグループホームの利用者さんでクリスマス会を行いました。六供支部の組合員さん6名がボランティアとして来てくださり、一緒にクリスマスを楽しんでいただきました。

ボランティアさんのオカリナ演奏に合わせてクリスマスソングをみんなで歌いました。素敵な演奏だったので、イベント以外でも時々演奏が聴けるといいなと思いました。その後は、毎年現れるサンタさんからプレゼントをもらい楽しい時間を過ごしました。サンタさんと一緒にいたトナカイ？にみんなビックリでした(笑)。プレゼントの中身をさっそく見ながら何が入っていたか、それぞれ楽しそうに話されて盛り上がっていました。おやつにはケーキを食べ、みなさん満足そうに過ごされていました。

(施設長 桑原 拓)



さん、虹の子保育園の園児たちや地域のボランティアの方々など、多くの人と共に楽しい時間を共有することができたと思います。元旦には理事長がお屠蘇を注ぎに入居者さんのお部屋へ訪問、共にお正月を迎えました。4日には年内最初の全体朝礼を実施しました。広い廊下に職員15名と入居者さんおよそ30名が集まり、理事長、施設長の新年最初の挨拶に続いて、今年が「年女」の入居者さんからも元気な挨拶をして頂きました。その後は、機能訓練指導員の号令のもと、職員と入居者さんが一緒になって上下肢・起立着席運動も行いました。入居者さん同士で声を掛け合いながら、伸び伸びと体を動かし、清々しい表情をされていたのが印象的でした。新年最初の行事として、7日に書初め大会を行ないました。入居者さん一人ひとりが思い思いの字を真剣に書かれている姿を目にすることで、我々職員もまた、気持ち新たに一年を過ごしていこうと改めて感じました。その他にも、外出を楽しまれた方、ご家族が待つご自宅へと戻られた方、施設内でお重のおせち料理を楽しまれる方など、入居者さんそれぞれが充実した時間を送ることができたようです。

今年の5月には「平成」が終わり、いよいよ新しい時代が幕を開けます。社会が大きく変わろうとしている環境のもとでも、ほなみに関わる全ての皆様にとって、これからの新しい時代がより良いものとなるように、役職員一同、今年の干支・亥のように力強く邁進していきたいと思っております。今後ともご指導ご鞭撻のほどを宜しくお願い申し上げます。

特別養護老人ホームほなみ 事務職員 原嶋 桂蔵

75歳以上医療費負担の原則2割化に 反対の声をあげましょう！

当生協が加わっている医療福祉生活協同組合連合会が加盟している中央社会保障推進協議会等の団体が行っている国への請願署名の文面を掲載し、署名への協力を呼びかけます。

後期高齢者医療（75歳以上）の医療費窓口負担を現行1割から2割にする議論が、内閣府の経済財政諮問会議や財務省の財政制度審議会ですすめられ、厚生労働省の社会保障制度審議会でも議論が開始されました。2割化となる負担増の計画に対して、老人クラブや医療関係団体からは慎重な意見が相次いでいます。しかし、この間、公的年金の受給額が毎年減少するなどの影響もあり、一人暮らしの高齢者の約半数は生活保護基準を下回り、高齢者世帯の27%が貧困状態に陥っています。

高齢者は健康で長生きするために、わずかな貯蓄を取り崩し日々の生活を送っています。このような厳しい実態に追い打ちをかける75歳以上の医療費自己負担2割化は、高齢者の生活と健康に大きな影響を及ぼします。ついては以下を請願します。

《請願事項》

1. 75歳以上の医療費の窓口負担を2割にしないでください。

※署名用紙は生協本部及び各事業所外来等で取り扱っています。

この件に関するお問い合わせ

群馬中央医療生協本部 〒371-0811 前橋市朝倉町830-1

TEL 027-265-3531 FAX 027-265-3532

社会福祉法人協同福祉会
特別養護老人ホームほなみ



ほなみだより

初めての年末年始を迎えて

昨年8月に開所したほなみも、無事に新しい年を迎えることができました。準備不足の中、慌ただしい環境のもとでスタートを切ったほなみですが、多くの方々からご支援とご尽力を賜りましたことを、役職員一同、謹んで感謝申し上げます。

今回の年末年始の取り組みとしては、12月28日には正面玄関で餅つき大会を実施しました。入居者さんはもちろんのこと、職員や組合員

特集

「お薬手帳」活用のススメ



群馬保健企画あおば薬局前橋店
事務長 高橋 千晴

薬局を利用したときに、「お薬手帳を持っていきますか?」と聞かれた経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか?今回はお薬手帳のあれこれについて説明します。

◆お薬手帳とは?

使っている薬の名前・量・日数・使用方法などが記録できる手帳です。アレルギーの有無、副作用歴、体調の変化などについても記入できます。

◆お薬手帳を使うメリットは?

①複数の病院・診療科に受診している場合、同じ



種類の薬が処方されていないか(重複、薬の飲み合わせ(相互作用)について確認することができ、副作用や飲み合わせのリスクを減らすことができます。

②アレルギー歴・副作用歴、過去にかかった病気等を記録しておくことでその情報を正しく伝える事ができます。

③旅行するとき、薬局で薬を購入するとき、転居して新しい医療機関を受診するとき、休日診療所や救急外来を受診するとき、災害にあったときなど、薬の種類や量・使用期間など

の記録を時系列で残すことができ、情報を正しく伝えられます。

◆お薬手帳をもらったら

- ①医療機関にかかるときは必ず持っていきましよう。
- ②体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談しておきたい事などを空欄に書いておきましょう。
- ③一般医薬品(OTC



医薬品)や健康食品サプリメントなどの摂取も記録しておきましょう。よくない飲み合わせ・食べ合わせなどが思いがけなく見つかることがあります。

④いつも携帯・同じ場所に保管しておきましょう。旅行先で病気になるなどときなどもお薬手帳があれば使っている薬を正確に伝えられます。ご家族にも、手帳をもっていることを知らせておきましょう。

⑤使っている全ての薬を「二冊」で記録することが大切です。お薬手帳は一冊にまとめましょう。

◆お薬手帳Q&A

Q:薬局で薬をもらったとき「お薬手帳」を

作ったけれど、他の薬局で薬をもらう時も使えるの?

A:使えます。病院・薬局ごとに分けるのではなく全て「一冊」で管理しましょう。

Q:いつも同じ薬しか飲まないが、「お薬手帳」は必要なの?

A:同じ薬を継続して服用している情報を記録しておく事で、他の医療機関を受診するときや薬局で薬を購入するときなどに、いつもの薬と一緒に飲んでよいかどうかチェックしてもらえます。

◆電子お薬手帳(お薬手帳アプリ)

お手持ちのスマートフォンなどに、お薬の情報を保管し、紙のお薬手帳と同様に活用できます。アプリの種類によっては、薬局に行く前に処方せんを撮影し、処方せんの情報を送信できるサービスもあり、待ち時間短縮につながります。

お薬手帳についてのご質問や不明点、また電子お薬手帳の利用を希望される方は、あおば薬局窓口にてお気軽に職員までお声掛け下さい。

「減塩でもおいしい野菜のレシピ」紹介



すこしお

サクラエビの風味がアクセント
キャベツのサクラエビいため

- ◆材料(1人分)
キャベツ・・・1枚(60g)
サクラエビ・・・乾2g
ごま油・・・小さじ2
①酒・・・小さじ1
②しょうゆ・・・小さじ1/4

- ◆作り方
①キャベツは3cm長さに太目のせん切りにする。
②フライパンに油を熱し、①を入れて1分ほどいためる。サクラエビを加え、②をふっていため合わせる。

1人分
塩分0.3g
95カロリー



冬のキャベツは甘さが増していておいしいです(編集担当)。

※「減塩でもおいしい野菜のレシピ」販売のお知らせは6面で紹介しています。

新年会・手づくり料理と故郷民謡 1/9

～太田甚句を大合唱

宝泉支部・下田島町口コモ体操班



「コスモス班」の川島さんと種市夫婦

太田市下田島町・泉町を中心に活動しているこの班は、在住する多くの組合員に訴え、毎年、新年会と暑気払いを行い、組合員間の交流を深めています。今年の新年会は1月9日(水)、泉町集会所にて53名の参加がありました。「亥年」にあやかって「元気良く猛進しよう!!」とみんな意気揚々。謡と踊りを中心に班活動を行っている、館林「コスモス班」にも友情出演してもらいました。

松本久枝班長を中心に運営委員が早朝から準備した赤飯と沢山の手作り料理を楽しんだ後、「コスモス班」班長川島さんの三味線演奏で、まずは種市ご夫妻の民謡を堪能。「赤城山音頭」・「江差馬子唄」・地元「太田甚句」などの歌唱指導を受けてみんなで歌いました。歌の合間には、川島さんが見事な「さんさ時雨」の踊りを披露し、フィナーレの「花笠音頭」では飛び入りで「笠」の代わりにお皿で踊り出す組合員も出るなど、今年も元気な班活動を誓い合って散会しました。

(支部長 茂木 喜美夫)



心のこもった「手作り料理」が並びます

地域活動アラカルト

新たな年の団結を 1/11

～懐メロで盛り上がり

桐生地区

デイサービスさくらにて、桐生地区医療生協新年会を行いました。桐生地区では毎年、組合員と職員で新年会を行い、新たな年の団結を固めあっています。今年も組合員と職員合わせて40名以上集まりました。



みんなで一緒に「はい、チーズ!」

新年会で出される料理は、デリバリーや買い出しに加え、様々な物を持ち寄っています。お酒の持ち込みはもちろん、おでんやサラダ、野菜の煮つけもあり、手作り感満載のごちそうでした。

参加者からの新年の挨拶の後は、それぞれカラオケで自慢のものを披露しました。桐生協立診療所の前所長である小林敏男医師の懐メロに会場は大盛り上がりでした。

締めめの挨拶は、今年の干支に因んだ格調高いものでした。最後は出席者全員で記念撮影。それぞれの想いを胸に新年がスタートしました。

「フレイル予防は3度の飯から」 1/8

上川支部 櫛島班

櫛島町のぬるでセンターで行われている櫛島班にて「フレイル予防のための食事」についての学習会が開かれました。講師は前橋協立病院管理栄養士の齊藤千香さん。

フレイル予防のためには1日3食、できるだけ決まった時間にしっかりと食べる(特にたんぱく質を積極的に摂る)ことが大切だそうです。齊藤さん手作りの資料や模型、本物そっくりで作られた食品サンプルなどを見ながら、どの食材にどのくらいたんぱく質が含まれているかなど、楽しく学びました。参加者からは、「わかりやすくてとても良かった」「今度は普段自分達が食べている食事を例に話を聞きたい」などの感想が寄せられました。



手作り模型で説明する齊藤管理栄養士

新年会で初笑い 1/17

文京支部

文京支部の新年会は、幾人もの初めての参加の方も迎えて、文京町三丁目自治会館にて賑やかに行われました。

今年は、お正月には落語を聞きたいねという声に応えて、風香亭粋楽さんをゲストにお招きしました。粋楽師匠は北関東素人落語会会長として幅広く活躍されています。

この日のお題は「味噌蔵」。古典落語の中でもことに笑えるお噺で、口並みとも言われる芸に、会場は終始、笑いに包まれました。



男性陣も複数参加でにぎわう会場

始まる前には希望者は骨密度測定と体組成計測定を行い、最後は恒例のビンゴで盛り上がりしました。(理事 中島 進)

班会紹介

無理なくできる活動を 天川天川原支部 ばらの会

始まってから25年くらい経つ「ばらの会」。生協会館3階の和室で毎週金曜日の午前中、ストレッチ体操を中心に行っています。

メンバーも多いときは15名くらいでしたが、現在は4名。和気あいあいとした雰囲気、穏やかにのんびりと体操をしています。「自転車で来るのもおおごとよ」と話されるのは85歳の小暮さんですが、雨の日や悪天候の日はお休みにするなど、無理なくできる範囲で続けてきています。

ばらの会では一緒に運動する方を募集中です。お問い合わせは、本部組合員活動課(TEL:027-265-3531)まで。



「ちょっと待ってね～。はい、撮って!!(笑)」

支部や班の活動についての話題をお寄せください。

ご連絡はお近くの組合員活動課まで。

- 中毛地区：本部組合員活動課 TEL 027 (265) 3531
- 太田地区：太田協立診療所組合員活動課 TEL 0276 (45) 4989
- 桐生地区：桐生協立診療所組合員活動課 TEL 0277 (55) 5777

毎日の食事で上手に「減塩」できていますか？ 「減塩でもおいしい野菜のレシピ」



販売のお知らせ

医療福祉生協（医師）と女子栄養大学（栄養士）が共同で「すこしお健康レシピブック」を作りました。おうちで簡単にできる料理を中心に無理なく続けられる減塩のコツやワンポイントを紹介しています。ぜひこの機会に「すこしお生活」にチャレンジしてみましよう!!（塩分6g/日未満）

*「すこしお」とは？

「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみのこと。



販売価格 **750円**（税込）

◇購入を希望される方は、下記の申し込み先にお電話またはFAX（氏名・住所・電話番号・冊数を記入）でお申し込みください。
◇申し込み締め切り：2月28日（木）

【お問い合わせ・申し込み先】 群馬中央医療生協 組合員活動課
《中毛地区》TEL：027-265-3531 FAX：027-265-3532
《太田地区》TEL：0276-45-4989 FAX：0276-45-5130
《桐生地区》TEL：0277-55-5777 FAX：0277-52-1035

みんなでつくろう消費者市民社会 ～よりよいくらしと地域のために～ 2019年消費者まつり

2019年 **2月17日**（日）
10:00～14:00

会場／県庁県民ホール
県民ギャラリー・ビクターセンター

主催／2019年消費者まつり実行委員会
（群馬県生活協同組合連合会・群馬県くらしの会連絡協議会）
後援／群馬県



このまつりは、参加を通して食や環境、健康・福祉、食料と農業、保障や防災について消費者の皆さんに実感していただく場をつくりたい。アトラクション、パネル展示、試食・販売、歯や体の健康相談、大抽選会など、もりだくさんのコーナーをお楽しみいただけます。

群馬県のマスコット「くんまちゃん」 許諾第30-100764号



地域生協のバザー企画の様子（2018年）



リフォームファッションショー ナナちゃん



医療生協の健康チェックの様子（2018年）

- 地域生協 産直などの商品活動や環境、平和、子育て支援などを紹介、試食・販売も数多くご用意してお待ちしています。
- 医療生協 病院・診療所や福祉・介護施設を運営する医療生協は、会場で体脂肪測定、歯の健康チェック、握力の測定、減塩みそ汁の試飲などを行います。健康相談も好評です。
- 全労済 加入している保障（いのち・すまい・くるまの保障）が適正なものであるかを診断し、役立つ知識を紹介します。
- 大学生協 学生生活を紹介します。
- くらしの会 エコ生活の提案や古い衣服のリフォームなどを提案します。
- 他に男女共同参画を考えるコーナー、ろうきんコーナー、消費者被害防止コーナーなどを設置

- 生協の活動紹介コーナー
地域生協 医療生協 職域生協 大学生協
全労済など県内の生協を紹介
- くらしの会の活動紹介コーナー
かたごい消費者をめざす県内各地のくらしの会の活動を紹介します。アトラクションコーナーのリフォームファッションショーもお楽しみください。

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 が楽しみ！！
（抽選券配布は午後1時までです）

《お問い合わせ》群馬中央医療生協 TEL：027-265-3531

群馬中央医療生協 ボランティア交流集会のご案内

日時：2019年3月15日（金）午後2時～4時30分

場所：特別養護老人ホームほなみ2階研修室

主な内容：活動報告・グループワーク

参加対象：地域・事業所でボランティア活動に関わっている組合員
理事・支部運営委員・院所利用委員
ボランティアをやってみたく思っている組合員・事業所職員

申し込み〆切：3月7日（木）

主催：群馬中央医療生協事業利用委員会



◆参加希望される方は下記申込先にお電話でお申し込みください
《申し込み先・問い合わせ先》 群馬中央医療生協組合員活動課
中毛地区：TEL027-265-3531 太田地区：TEL0276-45-4989
桐生地区：TEL0277-55-5777

みんなで楽しく健康づくり「ヘルスチャレンジ2018」に 1300名を超えるチャレンジャーが参加 30日間がんばりました!!



結果報告ハガキから感想をいくつか紹介します。

【1コース】スクワット20～30回できるようになり、和式便器も楽になりました。（71歳女性）

【2コース】「まごわやさしい」の食物を摂るように心がけて毎日の食生活を頑張りました。（89歳女性）

【3コース】歯間ブラシを使用するようになったら、歯科医師から「よく磨けているよ」とほめられました。（70歳男性）

◆只今、結果報告ハガキを出された方に記念品を贈呈中!!

理事会だより

●十一月二十四日（土）定数二十九人中二十四名の出席で第六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 理事研修会に関する件
 - ④ 2018年度基本方針中間とりまとめと下期取り組みに関する件
 - ⑤ 第六次五カ年計画組織課題推進に関する件
 - ⑥ 賞与金借入れに関する件
- 以上、報告・協議の上、提案通り承認しました。

●十二月二十二日（土）定数二十九人中二十四名の出席で第七回理事会を開催しました。

主な議題

- ① 会務報告に関する件
 - ② 専門委員会報告に関する件
 - ③ 協同福祉会への短期貸付の実施に関する件
 - ④ 協同監査報告と2019予算編成大綱（案）に関する件
 - ⑤ 生協強化月間まとめ、組織改革課題に関する件
 - ⑥ 10年構想議論促進のための拡大支部代表者会議の開催に関する件
 - ⑦ 医師の採用に関する件
- 以上、報告・協議の上、提案通り承認しました。

前橋市にお住まいの方へお知らせ 特定健診・がん検診

（旧さわやか健診）

2月末まで受けられます!

予約受付時間

平日 午前11時～午後4時半

※祝祭日は除く

予約は電話または直接来院で受けられます。

《連絡・お問い合わせ先》

前橋協立病院 健診室
電話 027-265-3511（代表）

みんなの声

クロス・漢字・ワードの
ハガキから
(敬称略)

● なたたかひ冬はありがたいです。でも、困っている人もいることでしょう。冬は冬らしく、が一番良いのかな。
(前橋市 建川友子)

● 昨年は最悪の年でした。7月下旬に自宅玄関で降りそなたって左足骨折。8月にリハビリ中の深夜、トイレで転倒して左手首を骨折。笑話のよくな本当の話です。今年には気をつけて生活して、良い年になることを祈るばかりです。
(伊勢崎市 栗原二美子)

● 妻が自宅の階段を踏み外した勢いで右背中下を強打して、骨にヒビが入るといふ事故を起こしてしまいました。歳をとるとこんな事故を起こしがちです。皆さんも是非お気を付けてください。
(前橋市 パプロ)

● 「仲間の作品コーナー」で皆素晴らしい作品だったので、私が一番気になった作品は青山さんの和紙ちぎり絵、金沢の兼六園でした。実物を見てみたいです。
(太田市 春山祐一郎)

● 散歩の途中、何気無くサザンカの匂いを嗅いでみたら、甘い良い匂いがしました。
(太田市 中村正一)

● 「みんなの声」「ちょうしんき」「仲間の作品コーナー」「クロス漢字ワード」楽しみます。
(太田市 内海徳江)

● 地域には様々な特技や職能を持つ組合員がいる。そういう方々に活躍していただくことで参加の場と新たなつながりを広げることが出来る。前橋地区の東南部ブロックが主催した「くらしに役立つ教室」の第2講座「親子手作り教室」の講師として協力くださった篠沢茂勝さんは「一日中一人で作業していると誰とも話をしないで過ごすことが多く、認知症になってしまわないか心配している。今回のように特技を誰かのために役立てられたら自分のためにもなるのでありがたい。今後も要望があれば協力したい」と語った。参加者の声を聞くと「素敵なランプシェードが出来た」「楽しい思い出となった」「脳トレになった」など。皆満足気度何よりであった。
(太田市 澁澤広)

● インフルエンザの季節になってきました。うつらないようにしたいです。
(前橋市 ピノ子)

● 今年もインフルエンザの予防接種を受けてきました。注射は本当に苦手で今回も病院で逃げようとしてしまいました。
(太田市 みのりん)

● 夏の暑さの反動か冬の寒さが一段と厳しい。「迎春」春が待ち遠しい。
(桐生市 松井賢一)

● 平成最後の年になりました。平成は災害も多く、政権交代もありましたが、自民党に政権が戻り安倍政権による数の力を借りた強権政治になりました。新しい時代が国民のために良い政治が行われることを望みます。
(みどり市 柗瀬勝明)

● なぜ安い年金の中から年金がさらに減額されたのでしょうか。それが疑問に思います。
(前橋市 M.M)

● 1月号「みんなの声」において、表記に間違いがございました。お詫びして訂正いたします。
【誤】× 前橋市 松浦恵津子さん
【正】○ 前橋市 松村恵津子さん

● 第289回生協俳句会一句抄 2019・1
屏風絵の富士を眺めり去年今年
ジャンケンですべて決りし冬うら
見通しのきかぬ世なれど初句会
利幸
康夫
小夜子

● 第105回あずま支部俳句会 2019・1
親子づれスルメ片手にどんと焼き
老猫とつましく籠り寒の内
短日や二日干しても薄乾き
マツク症黒豆煮汁のどいやす
初日の出造形の如浅間山
達筆の手紙届きて松の内に
和子
星子
丑男
こやぎ
博楽夫
麗子

投稿

● 俳句
初詣で老いて行けず幸願う
小K小

● 柿のれん空つ風晒し甘味升
枯れ芝で日向ぼつこの猫まるむ
金子純代

● 初春や宝の舟はわれに来た
カレンダー一枚めくれば夢がある
けんちゃん
克つちゃん

● 春立てり白衣観音笑み給ふ
陽のやわき狭庭にひそと露の臺
毅峰

● 冬至湯にあごまでつかり別世界
【川柳】
グリーングリーンうるさい程にカネの音
松井賢一

● 新春に暗雲かける消費税
堀泰雄

● 朝うがいあいうべーして水一杯
糖塩 減

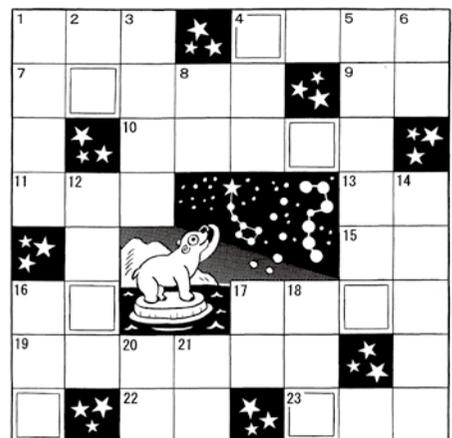
● 亡き猫の毛布の臭い時戻る
少林寺

● 離さない昔は妻で今は杖
松ちゃん

● 【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234回>



タテのカギ

- きょうだいの一番下の子
- 「掌捕」って読めますか
- 公共の秩序。……良俗
- ……は百代の過客にして、
- 軽々しく引き受けること
- 当たるといふ
- げじげじとか三月とか
- 「中国のシリコンバレー」と呼ばれる都市
- 精進料理で肉の代用として考案されたとか
- 京都の台所です。……市場
- あご下にひげがある家畜
- 放送……郵便……
- 万病のもとです。寒い時期は特に気をつけてください
- ……紙、……気、……白
- おせちの一品。紅白が縁起がいいですね。
- 外国人との会話に使いたい。スマホの……アプリ
- 節分に食べる人が最近多い
- ……金、……違い、……道
- 冬の蔵王山といえば
- 東京・神田が有名。……店
- 過ちという意味もあります
- カナダの長編小説「赤毛の……」
- フェイク
- 昔はたき火で作りましたね
- 代表はリユウケウノツカイ
- 正数と負数の境目になる値
- 丑三つ時はコレも眠るとか

ヨコのカギ

- おせちの一品。紅白が縁起がいいですね。
- 外国人との会話に使いたい。スマホの……アプリ
- 節分に食べる人が最近多い
- ……金、……違い、……道
- 冬の蔵王山といえば
- 東京・神田が有名。……店
- 過ちという意味もあります
- カナダの長編小説「赤毛の……」
- フェイク
- 昔はたき火で作りましたね
- 代表はリユウケウノツカイ
- 正数と負数の境目になる値
- 丑三つ時はコレも眠るとか

《第233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》
二〇一九年二月二十七日当日消印まで有効

● 《送り先》
〒三七七-〇八二 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234回クロス漢字ワード」に図書券五〇〇円分を添呈

「医療生協子ども健康まつり」特別企画 日韓親善青少年舞踊団公演



12月1日(土)、大泉町文化むらにおいて「医療生協子ども健康まつり」の特別企画として開催された舞踊団公演は、ほぼ満席となる約500人が鑑賞しました。

韓国を代表する金正淑青少年舞踊団と在日のトップアーティストとの共演によるさわやかで躍動的な舞踊は観る人の感動を呼びました。

(撮影：金貴瑛)



昔あそびコーナー 三姉妹で楽しくけん玉あそび



ディスコンコーナー ディスクの行方を真剣に見つめる子どもたち



お回の健康コーナー ロングピロピロで紙コップをたおせ!



折り紙コーナー クリスマスパージョンの折り紙を教えてもらったよ!



視力俊敏性測定 クイックアームに挑戦!



ディスクゲッター9 9枚のパネルをぶち抜くぞ〜!

「医療生協子ども健康まつり」の
多彩な企画紹介



絵手紙 前橋市 堀泰雄さん



絵手紙 前橋市 高瀬佳子さん

仲間の作品コーナー



和紙絵 太田市 三田トミエさん



絵手紙 前橋市 松村恵津子さん



絵画 「解放記念日のベトナム女性 4月30日」 太田市 竹内正さん



絵手紙 前橋市山王町 小島実さん



絵手紙 前橋市広瀬町 小林敬子さん



絵手紙 太田市 田中章恵さん