

医療費でお困りの方ご相談ください  
無料・低額診療事業行っています

前橋協立病院	TEL:027-265-3511
太田協立診療所	TEL:0276-45-4911
前橋協立診療所	TEL:027-231-6060
桐生協立診療所	TEL:0277-53-3911
協立歯科クリニック	TEL:027-265-6601

# くらしと健康

## 第645号 1月号/2020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  
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)



### 2020年

# 迎春



正月飾り上手にできました！上川支部西原桜班のみなさん

あけましておめでとございます  
昨年をふり返ると、日本は世界の中でもっとも深刻な自然災害に見舞われた国であるとCOP25という国連の会議で認定され、同時に、それにもかかわらず環境政策・地球温暖化対策に消極的な国と認定され「化石賞」という不名誉な賞を授与されてしまいました。  
かつて、圧倒的多数の国々の賛成によって国連で核兵器禁止条約が採択された時に、世界で唯一の被爆国である日本が、反対の立場に回ったことが、世界の平和を願う人々を失望させたことを思い出します。災害や地球環境の問題、核と平和の問題とやらで現代社会の重要問題として、格差と貧困が加速度的に進行していることを指摘しなければなりません。高齢者の貧困世帯はふえつづけ、2025年には1000万世帯になると予測され、年収200万円以下のワーキングプアも10年連続で1000万人を超えています。実質賃金が減る中での消費税の引き上げ、その一方で所得税や法人税の比率を下げる税制のあり方に納得のいかない思いを抱きます。高齢者に対する社会保障給付費もこの5年間で1人あたり10万円以上削減、年金給付額も15年間で11万円減額されています。  
多くの人が、自分のくらしも、地域の状況も、そしてこの国や世界も、このままでよいとは思っていないであろうし、かえてゆくために立ち上がらなければならないと感じていると思います。それはローマ教皇フランシスコのメッセージのように心をうつものであったり、16才のスウェーデンの少女の行動のように多くの若者の共感を生むような力強さに溢れてはいないかもしれません。  
しかし、小さいがゼロではない地道な力を合わせることで誰も見捨てられることのない、あたたかな社会をつくることをめざしていきたいと考えています。大きく羽ばたくことはむずかしくてもこの町に医療生協があつてよかつたと、多くの人が思える組織であり続けるために今年も力をあわせて前進しましょう。



### 新年のご挨拶

群馬中央医療生活協同組合  
理事長 瀧口 道生

政府は、社会保障のためだと言つて消費増税をした途端、全世代に社会保障の負担増を押し付け、痛みを強いるのです◆全世代社会保障検討会議や医療費抑制策のための骨太方針で、社会保障給付の3割を占める医療費に焦点をあて、75歳以上の窓口負担を原則1割から2割に引き上げ、ベッド数削減や公立病院の統廃合を押し進める等、多くの団体から「大変な怒りを覚えることになる」と反対の声があがっています。◆統廃合の対象とされた県内の公立病院々長は「アメリカから兵器を爆買する予算があるなら歳出の無駄を抑えるべきだ」と怒っていました◆消費税が社会保障のためだといふのは真つ赤な嘘です。消費増税ではなく、「8時間働けば普通に暮らせる社会」「くらしを支える社会保障の充実」「格差をただし、暮らし家計応援の政治にきりかえる」という方向こそ大事です。  
(笠原)

## ちやうしんき

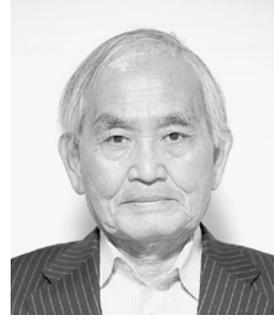
政府は、社会保障のためだと言つて消費増税をした途端、全世代に社会保障の負担増を押し付け、痛みを強いるのです◆全世代社会保障検討会議や医療費抑制策のための骨太方針で、社会保障給付の3割を占める医療費に焦点をあて、75歳以上の窓口負担を原則1割から2割に引き上げ、ベッド数削減や公立病院の統廃合を押し進める等、多くの団体から「大変な怒りを覚えることになる」と反対の声があがっています。◆統廃合の対象とされた県内の公立病院々長は「アメリカから兵器を爆買する予算があるなら歳出の無駄を抑えるべきだ」と怒っていました◆消費税が社会保障のためだといふのは真つ赤な嘘です。消費増税ではなく、「8時間働けば普通に暮らせる社会」「くらしを支える社会保障の充実」「格差をただし、暮らし家計応援の政治にきりかえる」という方向こそ大事です。  
(笠原)

わたしたちの理念:「一人ひとりのいのちが大切にされ、平和と人権が尊重されるまちづくり」に貢献します。

新春特集

# 平和と戦争

## 私たちの平和憲法のすばらしさ



群馬大学  
名誉教授

### 黒須 俊夫

もつとも悲しい、悔しい、  
台湾統治（1895年）、  
やりにくい詩です。  
日露戦争（1904年）、  
韓国併合（1910年）、  
満州事変（1931年）、  
盧溝橋事件（1937年）、  
真珠湾攻撃（1941年）、  
日中戦争（1941年）へ  
と、アジア全域で戦争を展  
開しました。そして広島・  
長崎への原爆投下を受け  
て、ポツダム宣言を受諾す  
るまでの77年間に、日本が  
行った侵略戦争による犠  
牲者は、軍人・一般市民を  
合わせて、中国人（130  
0万人）、インドネシア人  
（400万人）、日本人（3  
10万人）、フィリピン人  
（111万人）、韓国・北朝  
鮮人（20万人）などアジア  
全体で2200万人を超  
えています（注①）。

る未来に続く無限の生命  
をもまた奪ってしまった  
のです。

ちちをかえせ  
ははをかえせ  
としよりをかえせ  
こどもをかえせ  
わたしをかえせ  
わたしにつながる  
にんげんをかえせ  
（峠三吉  
原爆詩集から）

この悲痛な詩には、「戦  
争」は国家による合法的殺  
人行為であるということ  
だけでなく、「戦争」は亡  
くなった方々の子々孫々  
へと未来永劫続くであろ  
う生命をも奪ってしまっ  
ていることが暗示されて  
います。

歴史的には、明治維新  
（1868年）によって発  
足した天皇を元首とする  
日本政府（大日本帝国）は、  
1945年の敗戦までに、  
日清戦争（1894年）、

戦争は人間の生命と財  
産を守るのではなく、逆に奪  
ってしまうものなのです。  
しかも、峠三吉の詩のよう  
に、亡くなられた2200  
万人のひとびとにつなが

これに対して、平和憲法  
のもとでの日本は、戦後75  
年間、戦争をしない国でし  
た。そして、自衛隊は一人  
の人間の生命を奪うこと  
もありませんでした。この  
ように私たちの平和憲法  
は、まさに、ほんとうの平  
和を保障しているのです。  
今年こそ、私たちと私た  
ちに続く子・孫・曾孫たち  
の生命を守るためにも、何  
のために「自衛隊」を憲法  
に書き加え、何をしようと  
しているのかを見極め、安  
倍政権の改憲への野望を  
完全に打ち砕く年にした  
いものです。

安倍政権は、自衛隊を中  
東（ペルシヤ湾など）に派  
遣することを検討してい  
ます（2019年12月現  
在）。「専守防衛」を任務と  
する自衛隊がなぜ、今、武  
器を携えて海外に出て行  
かなければならないので  
しょうか。

しかし、現在の自衛隊  
は、「**平和安全法制**」（ほと  
んどの憲法学者が憲法違  
反とし、国民の半数以上が  
反対している中、2015  
年9月に自公政権が強行  
採決した）によって、その  
任務が大きく変えられま  
した。

自衛の措置を採ること  
は禁じられていない。その  
ための必要最小限度の武  
力の行使は許容される」と  
述べています（注①）。「武  
力行使によって平和を守  
る」というのです。しかも、  
これまでの自民党の歴代  
内閣が憲法違反としてき  
た「集団的自衛権」も「合  
憲」だと憲法解釈を勝手に  
変えて、アメリカが行う戦  
闘行為（戦争）に自衛隊が  
参加できるようにしてい  
まいました。

筆者には、「センソウ（戦  
争）」という言葉を目にす  
るたびに浮かんでくる詩  
があります。それは、戦争  
の本質を的確に表現した、

日本はすでに1992  
年以降、PKO（国連の平  
和維持組織）の一員とし  
て、東チモールや南スーダ  
ンなどの国々に自衛隊を  
派遣していますが、平和憲  
法の制約から自衛隊は戦  
闘への参加はできず、道路  
の整備や停戦監視などが  
主な任務とされています。

安倍首相はこの法案に  
ついて、「・・・自国の平  
和と安全を維持し、その存  
立を全うするために必要

な自衛の措置を採ること  
は禁じられていない。その  
ための必要最小限度の武  
力の行使は許容される」と  
述べています（注①）。「武  
力行使によって平和を守  
る」というのです。しかも、  
これまでの自民党の歴代  
内閣が憲法違反としてき  
た「集団的自衛権」も「合  
憲」だと憲法解釈を勝手に  
変えて、アメリカが行う戦  
闘行為（戦争）に自衛隊が  
参加できるようにしてい  
まいました。

筆者には、「センソウ（戦  
争）」という言葉を目にす  
るたびに浮かんでくる詩  
があります。それは、戦争  
の本質を的確に表現した、

戦争は人間の生命と財  
産を守るのではなく、逆に奪  
ってしまうものなのです。  
しかも、峠三吉の詩のよう  
に、亡くなられた2200  
万人のひとびとにつなが

これに対して、平和憲法  
のもとでの日本は、戦後75  
年間、戦争をしない国でし  
た。そして、自衛隊は一人  
の人間の生命を奪うこと  
もありませんでした。この  
ように私たちの平和憲法  
は、まさに、ほんとうの平  
和を保障しているのです。  
今年こそ、私たちと私た  
ちに続く子・孫・曾孫たち  
の生命を守るためにも、何  
のために「自衛隊」を憲法  
に書き加え、何をしようと  
しているのかを見極め、安  
倍政権の改憲への野望を  
完全に打ち砕く年にした  
いものです。

注①：安倍首相記者会見（2  
015年5月15日）  
注②：高橋昌紀「データで見  
る太平洋戦争」毎日新  
聞出版2017

# みんなの声

クロス・漢字・ワードの  
ハガキから

(敬称略)

● 痩せボリツクの私にまた苦手な冬がやって来ます。インフルエンザの予防接種・手洗い・うがい・マスク等で乗り切りたいと思います。  
(太田市 中村正一)

● 「あいうべ体操」と「一分間の片足立ち」を続けた結果報告の相馬さん、私もチャレンジがんばります。  
(板倉町 みのり)

● 首相主催の「桜を見る会」に膨大な額の税金が使われていました。何の功労者なのか全く不明の首相の地元の人たちや「私人」と閣議決定までした首相夫人のお友達まで、実に多くの方が招待されています。消費税の増税は何のために行ったのか？こんな税金の無駄遣いや、税金の公私混同を平然と行う、安倍内閣は、一日も早く辞めていただきたい。  
(前橋市 パプロ)

● 「みんなの声」を楽しみに見えています。桐生市の声が少なくて一寸淋しいです。  
(桐生市 松井佐喜子)

● 47歳になった息子からメールが届きました。「今日は私の誕生日。やっぱり誕生日は生んでくれた方に感謝する日だと思ふようになりました。ありがとう。」お陰様でとても充実した日々を過ごしています。  
(前橋市 干し柿)

● 先日、養老溪谷の紅葉狩りに出かけました。しかし、長雨の影響で溪谷の色付きは薄く、普段静かな栗又の滝は幅広く轟音とともに流れ落ちていました。  
(前橋市 いがりん)

● 台風19号で被災された方、お金もかかって大変だと思いますが、心のケアも大事だと思います。  
(太田市 春山祐一郎)

● 消費税が上がって、医療改革という名の負担増、年金も引き下げられて、歳を重ねるごとに不安は増すばかりです。来年は明るい一年になりますように。  
(前橋市 前橋のまーくん)

● 年を重ねると運動もちょっと控え目になります。特集の食事で出来る認知症予防で、これなら私も少しずつできるのではと思います。  
(高崎市 としくん)

● 今回のクロス漢字ワードはとても難しかったですが、わかったときは達成感があり、うれしかったです。毎回楽しみにしています。  
(前橋市 ゆきにゃん)

● 福島はまだまだ復興できていない。このことがよく分かりました。政府やマスコミの「目くらまし」に騙されてはいけません。事実を目を向けていきましょう。  
(桐生市 カマジイ)

● 寒い日々が続きます。身を切るような厳寒も必要なので。寒さに負けず強い精神力を養い空の風をふく野外で身体を動かし体力増進をめざし毎日元気一杯に過ごせるようにと冬は自然の中のプレゼントなのです。  
(桐生市 今井賢一)

● 「仲間の作品コーナー」いつも楽しみにしています。それぞれに個性があり、心を和ませてくれます。次回はどんな作品かな？今からワクワクしています。  
(前橋市 ひーこ)

● 食事計画でバランスよい食事をして楽しい食卓で認知症予防をしたいと思います。  
(前橋市 みち)

## 第8回生協ほなみ句会

2019・12

冬温し新築の家建ち並ぶ  
年々と厚みを増して冬衣  
散紅葉縋り付かれしよその犬  
テレビ消し確かめに行く隙間風  
良薬のみどり青汁乳酸菌  
二胡の音や人人なごみ小春の日

早織 亜由美 星子 利幸 康夫 小夜子

## 第116回あずま支部俳句会

2019・12

あれこれとおせち考え孫を待つ  
思慮深き猫のぞき見る師走空  
落葉つけ猫のはい出す吹き溜まり  
ひまごと我命とおとき師走かな  
色映ゆるわが家の庭で紅葉狩り  
短日や用事いっぱい早足で

和子 星子 丑男 こやぎ 博楽夫 麗子

## お茶のみ保健室俳句会

2019・12

師走でも寒さ忘れる保健室  
耕運機群がる烏秋の暮  
雨あがり水晶のごとくくもの糸  
初霜で庭の残菊薄化粧  
梅の花枝を伸ばしてホーホケキョ  
リハビリにふみしめ落ち葉一人占め  
リハビリと思え行く道保健室  
紙懐炉こしにはりいざ保健室

松ちゃん 平の 高橋 タカオ のざわ も K 野中

## 投稿

### 【俳句】

初松籟弦音凜々しき弓道場  
初御空英姿赤城を仰ぎ見る 毅峰

秋深し川面に流れる葉の名残り  
菊花展ぐるぐる廻る菊人形 伊藤ミツ

冬木立語らいながら子と歩く  
花八ツ手父の姿やリヤカー引く 田中八重子

鞠となり錆猫眠る冬の朝  
少林寺

クリスマス一人わびしくモンブラン  
手作りのおせち料理心待ち 克ちゃん

### 【お詫びと訂正】

「くらしと健康」第644号「みんなの声」いがりんさんの投稿で「再生機」を「最盛期」と誤変換がございました。お詫びして訂正いたします。

# 今年もよろしく お願いいたします

## 前橋協立病院

院長 岩森 秀樹

## 太田協立診療所

所長 加藤なつ江

## 前橋協立診療所

所長 高柳 亮

## 桐生協立診療所

所長 小平 明弘

## 協立歯科クリニック

所長 半澤 正

## 《訪問看護事業所》

広瀬訪問看護ステーションたんぽぽ

城東訪問看護ステーションたんぽぽ

東長岡訪問看護ステーションたんぽぽ

## 《訪問介護事業所》

ホームヘルパーステーション石原

ホームヘルパーステーションまゆ

## 《居宅介護支援事業所》

在宅介護支援センター朝倉

城東ケアセンター

介護支援センター石原

桐生協立居宅介護センター

## 《地域包括支援センター》

前橋市地域包括支援センター南部

## 《地域密着型サービス》

ふれあいの家六供

みんなの家つつみ

11/9

# 650人が集いにぎわう 桐生地区健康まつり

「みんなでつくろう!! 地域まるごと健康づくり」をテーマに桐生地区健康まつりが開催されました。当日は小春日和の中、650人の方に来場いただきました。

会場にステージを設け、実行委員長の根岸理事のあいさつの後、地元の間友会のみなさんによる「八木節」から最後の桐生高校吹奏楽委員会による吹奏楽演奏まで、10団体による出し物が披露され、来場者の拍手をあびていました。

模擬店も、イワナの塩焼き、焼きまんじゅう、焼きそばなどの食べ物他、リサイクル品の販売やコープぐんまのテントなど、多くの支部・他団体のみなさんに出店していただきました。体力測定には、予想を上回る50名の方が参加し、自身の体力チェックを行う方もいました。生協加入コーナーでは8人の方に参加いただきました。

「まつり」の準備・後片付けは、ほとんどが地域の組合員さんによるもので、生協組合員組織の大きな力を感じました。ご協力いただいた多くの組合員さんや団体に、この紙面をお借りして感謝を申し上げます。来年以降も組合員さんとともに盛大に開催できるよう職員ともどもがんばっていききたいと思います。

(桐生協立診療所事務長 吉田一夫)



エイサーを踊るすみれ保育園の園児達



診療所外来待合室で行った体力測定、骨密度測定



まつりのトリを務めた県立桐生高校の吹奏楽演奏



お楽しみ抽選会で特別賞が大当たり!!



どの模擬店もすべて完売しました

11/23

# 新たな取り組みで大盛況 太田地区ふれあい健康まつり



職員バンド



職員模擬店 トルティーヤ



宝泉支部の編み物展示、販売



休泊支部の焼きまんじゅう



葦川南支部 展示コーナー



葦川北支部 つどいの施設を使っとうたごえ広場



実行委員長 酒井文男 理事 あいさつ

今年は、例年のものを準備から検証しなおし、今までとガラッと変わったまつりが行われました。議論の過程で、先行きが不透明になることもありました。徐々に形が見えてくることで各支部も職員もまとまることが出来たようです。

さて、当日はまるで学園祭！太田協立診療所の施設を広く活用して、絵手紙・陶器・パステル画・和紙ちぎり絵・手芸品などの組合員さんの作品が展示され、AED・骨密度・タクトイルケア・呼吸圧測定などの体験コーナー、焼きまんじゅう・タピオカ・カレー・クッキー・トルティーヤ・たこ焼き・コーヒーマシなどの模擬店コーナー、そして「コープぐんま」さんの「重さ当てクイズ」や利用者さんと職員でのカフェコーナー、ギターでの歌ごえなど。ミニステージでは職員バンドの演奏・葦川南支部野村さんによる歌、宝泉支部のハーモニカ演奏など、様々な催しが行われ、地域の皆さんと診療所の交流が図られました。

あいにくの雨模様にもかかわらず420名の方にご来場いただき、大変な賑わいを得たことに感謝申し上げます。

(理事 田嶋厚子)

# 地域活動アラカルト

## 伊勢崎支部 「たんぽぽまつり」 11/9

11月9日(土)「お茶のみ保健室たんぽぽ」で初めてのおまつりを開催しました。

バザーの企画をしていましたが、歌声喫茶もいねとサークル「かざくるま」に声かけして快く承諾して頂き、更に前日からすいとんを用意して当日を迎えました。



50名ほどの参加者があり、健康チェック、バザーの品物は手作り梅干し、漬物、野菜、不用品小物なども瞬く間に売り切れ、大変盛り上がりました。

サークル「かざくるま」の歌声はさわやかで一年間のつかれも吹き飛ばしてしまうようで、心から癒されました。飛び入りで団地の常連さんも得意の歌声を披露しました。

現在、豊受地域には「居場所」が8カ所あります。区長会で新聞を作る予定があり「たんぽぽ」の写真も載せてもらえるそうで、おまつりのチラシも100カ所の回覧板に載せていただき、支部委員は500軒いつものコースに配布したので、いつもより宣伝は行き届いたと思います。

地域に「たんぽぽ」が浸透してきて、更に貢献していきたいと感じているところです。(支部長 新井 節子)

## 前橋西部ブロック作品展

11/18  
19

11月18,19日に「お茶のみ保健室あずま」で作品展(文化祭)を開催しました。組合員の交流と、広く地域の方々に「お茶のみ保健室あずま」や、医療生協を知っていただく機会にしようと企画しました。集まった作品は、書、絵、切り絵、生け花、絵手紙、手芸、陶芸、短歌、俳句、写真など多岐に渡り、組合員の皆さんが様々な特技を持っている事にお互いに驚きつつ作品に見入っていました。



交流イベントとして、1日目は「ウクレレ演奏と歌」で、40人以上の参加があり、「生で聞くのは初めて」「懐かしい歌を歌えた」と大好評でした。2日目は「私の人生ノート」の学習会を行い、地域包括支援センター東の吉原主任さんから「本人と家族のための話し合いのきっかけに」とお話があり、「まだいいや、



と思っていたけど元気なうちに記入したい」との声がありました。

初めての作品展で不安もありましたが、組合員の皆さんの力が結集して楽しく有意義なものとなりました。

(理事 中野 真由里)

## 前橋『なごみの家・5周年を祝う会』で思うこと

11/19



11月19日(火)当日の参加者は33名でした。太極拳「扇の舞」がオープニングを飾り、続いて水尾流の踊り。ミニ学習の「憲法が危ない」は、栗田洋亮弁護士と大塚一恭弁護士の軽妙なコントから始まりました。とても分かり易くお話してくださいました。有志によるコーラスも。昼食は組合員さんの手づくりでとても美味しくいただきました。

「なごみの家」は、医療生協の「ひとりぼっちにしない」をモットーに、すべて手探りで見切り発車の感で心もとなかったですが、職員のフォローもありアツという間の5年間でした。現在利用者は十数名程ですが、ご夫婦でおいでの方もいます。毎週火曜・水曜の午後1時から3時まで開所していますので、この記事を読んでくださった皆様、ぜひ「なごみの家」を覗いてみてください。お待ちしております。

「祝う会」が無事に済んだのも組合員・理事・職員と多くの方の協力のお陰と思っています。医療生協って本当に素晴らしい。感謝の気持ちでいっぱいです。(中央中川支部 支部長 都丸 嘉祢子)

## 新班紹介 城東支部「スマイルカフェ班」

手芸好きが集まって楽しく作品づくり!!

11月22日、手づくり&お茶のみの会「スマイルカフェ班」がスタートしました。いこいの家近くに住む、手芸好きの組合員がアイデアを持ち寄り、作品を作りながらおしゃべりとお茶を楽しむ班です。



第1回は折り紙でX'mas ツリーと傘。「あれ?ここが変だよ」とか「ワァー、できた、かわいい!」と皆でワイワイ言いながら無事に完成できました。そして牛乳をホイップして濃いめのコーヒーにのせ、シナモンを振ったカプチーノとシフォンケーキでお茶のみして解散しました。ダンス仲間のUさんからはその夜のうちにクリスマスツリーを7個も折り、「50個作ってプレゼントするの」と連絡がきました。次回は2月頃におひなさま、4月頃にブローチを予定しています。みなさんも一緒に作りませんか?

(理事 青木 典子)

## 班会紹介

### 班会で骨密度測りました!

11月15日私の中で健康チェック班会を行い、初めて骨密度を測定しました。「年に一度骨密度を」と支部の会議で決めました。今回、放射線技師と看護師と組活職員が測定器を持って参上。参加者は6名と少なかったのですが、班会でも骨密度測定ができるのが分かり、また結果についても丁寧に対応していただき、有意義な班会になりました。みずき支部では10月に口コモ班会12名と第四元気クラブ13名の骨密度測定も行いました。



(みずき支部若宮班 神保 勝子)

### ロコモ体操で仲間づくりを

伊勢崎支部 佐藤加代子

「群中ロコモ体操」を始めて5年になります。最初は会議所を借りていましたが、「たんぼぼ」に移ってからは月3回のペースで行っています。家庭の事情や体調不良で参加者が少なくなってきましたが、思い出したように顔を出してくれる方もいます。その日のメンバーに合わせて体操とおしゃべりなど無理をしないで続けています。

今年も焦らず休まないで仲間を増やしていきたいと思えます。



### 班活動がスタートしました！

館林地区「折り鶴班」 関口 稔



私たちの班は、一人暮らしであまり人と話す機会が少ない有志が集まって「何でもいいから話をしよう」と始めました。当初は、「折り鶴」の指導をしていたHさんが開放してくれた自宅で、月1回「昼食の出前付き茶話会」をしていましたが、組合員Oさんの「生協の班として活動すれば、もっと楽しく為になるよ」との勧めで新たに班会としてスタートしました。2回目の班会で松尾さんに「おしっこ検査」と体組成測定をしてもらいました。普段あまり縁の無い自身の健康度を数値で確認してビックリしたり、安心したり。これからも為になる班活動を進めていきたいと思えます。

### 健康と人とのつながり大切に！



みずき支部「第4元気クラブ」 常木智賀子

週1回の班会では、ラジオ体操第1、第2、みんなの体操と身体をほぐしたら、各々がカウントしながらストレッチ体操、水分補給後のセラバンド体操、ペットキャップ袋廻しなど盛りだくさんのメニューを行っています。そして、年2～3回職員の方に健康チェックをしていただき感謝致して居ります。

人生100年時代に向い、新天皇ご夫妻の晴れやかな笑顔を観、自身の健康と人々のつながりを大切にして、皆様と運動の継続が出来る幸せを実感しています。昭和、平成、令和と三時代を生きられ、令和二年も皆様にとって平和な良い年であります様御祈念申し上げます。本年もよろしくご指導くださいますようお願い致します。

### 楽しいボランティア活動

笠懸支部 登坂 英雄



私はあまり病気をしないのでお医者にはかかりません。協立診療所でお世話になるのは、年一度のみどり健診とかたくり班会で行う健康チェックです。妻は定期的にお世話になっています。『みんなの家つつみ』が開所した時からは、外回りボランティアに参加しています。外回りの作業はきつく危険な事もありますが、いろいろな職種の人と助け合いながら楽しくやっています。私は塗装工なので、古い鉄骨階段や物置等の設置の際にはペンキの塗装で協力させていただきました。秋の健康まつりには、2016年から実行委員として参加しています。平均年齢70歳の人たちがテントや机、イス等を新里町のグラウンドから運搬して設置していますが、いつまで手伝いができるか心配です。若い組合員が多く加入してくれることを期待しています。

### 協立カフェでお待ちしています！

相生支部 庭山眞理子

一昨年の健康まつり後にスタートした『協立カフェ』。毎週金曜日(第3はお休み)に協立診療所の待合室で開いています。メニューはおいしいコーヒーと緑茶。代金は飲んでいただいたみなさんの笑顔と「ありがと、おいしかったよ」という一言です。最初は声を掛けても戸惑っている方が多かったのですが、今ではご自分から「コーヒーもらおうかな」とテーブルまで来られる方もいらっしやって嬉しい限りです。

一緒にお手伝いしている中澤さんはとっても聞き上手な方で、飲み物を渡しながらいろいろな話をしています。ホッとするひとときです。



### 私と健康体操

桐生北支部 松村 智顕



現在83歳の私は、長年スキー、登山などしてきたスポーツマンでした。ところが12年前、変形性膝関節症で膝に金具が入り杖無しでは歩けない体になってしまいました。杖をついて体操などできるはずがないと思っていたところ、椅子に座って出来る体操があると聞いたので早速参加して体験しました。それは、健康を維持し楽しく過ごせるようにとつくられた体操で、椅子に座って首回旋運動、手振り運動、肩甲骨運動、声を出すあいうべ体操、テーブルを支えにスクワット、かかと落としなどです。体を動かす自信が蘇りました。新しい仲間もできて、楽しい時間を過ごすことができました。今は月1回の健康体操が楽しみになっていてとても待ち遠しいです。

### 医療生協の活動をやってよかった

宝泉支部 吉田あや子



友人に「健康体操だけ」と誘われ参加して早や6年が経ちました。今は、支部運営委員と仕分けのお手伝いをさせていただいています。朝早い仕分けは少しきついですが、帰りにはイオンでモーニングや買い物をしたりして楽しむ事にしています。

ロコモ体操は、最近やっと手足の左右違う動作ができる様になって喜んでます。色々な特技を持っている仲間がいて、学ぶ事も沢山あり、元気に過す事ができます。あと何年、元気でいられるか分かりませんが、自分で動ける限りこの活動を続けたいと思えます。

今年もよろしくお願ひします。

### 群馬中央医療生協はいま (2019年11月末)

組合員	37,007人
前橋・伊勢崎地域	組合員：27,638人
太田・館林地域	組合員：6,207人
桐生・みどり地域	組合員：3,021人
その他の地域	組合員：141人
出資金	9億8,610万6,000円
一人平均出資金	26,668円

# 新年号特集



## “医療生協と出会えてよかった”



地域で様々な活動に参加されている組合員さんに、医療生協に関わるようになって思うこと、組合員になって良かったこと、医療生協の良さなどを語っていただきました。



### 「なごみの家」は楽しい居場所

中央中川支部 阿久津勝美

『なごみの家』が開所して早5周年を迎え、令和元年11月19日に「5周年を祝う会」を35名の仲間と盛大に行いました。5年間を振り返ってみますと、とても充実した日々を送ってきたと思っています。知らなかった方々と仲良くなりつながりが広がりました。

『なごみの家』では、毎週火・水の午後に集まって、歌を歌ったり輪投げやお手玉をしたり、健康体操もしています。とにかく「楽しい」です。

これからも『なごみの家』に出かけていき、なかまと楽しい時間を過ごしたいと思っています。今年もどうぞよろしくお願いたします。



### 我が家は楽しいおしゃべりの場

木瀬東支部「みずき班」 井田 昭子

『みずき班』はストレッチ班会としてスタートしてから今年2月で24年になります。当時来てくれた職員は現在理事として活躍しています。昨年入院した際、10年前お世話になった看護師さんや担当した岩森先生に声をかけていただき、覚えてくださったことに医療生協らしさを実感しとても嬉しくなりました。現在4人（当時10人）になってしまいましたが、戦争やキャサリン台風など大変な時代を一緒に乗り越えてきた仲間です。皆90歳を過ぎた今、毎週開催の班会はおしゃべり・食事が中心ですが、月一度の健康チェックや専門職員のお話が楽しみのひとつになっています。目標は「いつまでも我が家に来られるようにね。みんなでおしゃべりしようね」。今年もどうぞよろしくお願いたします。



### 協立病院に助けられました

下川淵支部 大嶋 勲夫

今から25年近く前になりますが、私が55歳のときでした。突然腹部に激痛が走り妻の運転で協立病院に向かいました。「もう駄目かもしれない」と思ったほどでした。内科の待合室はすでに患者さんで混んでいましたが、特別な計らいで診察、そして入院となりました。レントゲン室では気絶してしまいましたが、先生をはじめ病院スタッフの手際よい処置対応のおかげで一命をとりとめ、51日後には家に帰ることができました。組合員には入院時に加入しました。その後、幾度も協立病院では助けてもらっています。今では「くらしと健康」の配布や、医療生協活動に関わることで恩返しが出来ればと思っています。

今年もどうぞよろしくお願いたします。

### 74歳からできた友だち・仲間との出会い

富士見支部 樺沢 明美

約1年前、名義変更の手続きがきっかけで「レインボー健康体操」や「ダンベル・セラバンド体操・輪投げ」に出会いました。また、「すこしお料理教室」にも出会いました。それぞれの会が多くの仲間を運んでくれたおかげで、友だちの輪が広がっています。今まで経験したことのないことを体験させていただきました。人と人との出会いに感謝し、この関わりを大事にしていきたいと思っています。また、私もこれから生協活動に関われるよう努めたいと思っています。



左列手前から3番目が樺沢さん



### 居場所ができたらいいな！

葦川南支部 川上アサ子

私の居住地では、医療生協の組合員が集う班会（毎年3～4回の健康チェック、健康相談）が長い間継続しています。くらしと健康のポスト落として配布を始めて5～6年になりました。高齢化が進む中で、体も頭も少し活性化させたいと思う気持ちはみな同じ。気軽に楽しく近隣の人と過ごせることが大切です。昨年7月、支部と近くの組合員さんが相談し、「すずらん会」班ができました。音楽体操や昔の遊びで笑い話に花を咲かせます。毎月1回の定例日が決まり、組合員さんの持っている能力をお互いに出し合い、楽しくイキイキと身体を動かしています。組合員さんの協力に感謝し、地域の誰でも一緒に過ごせる居場所になればいいなと思っています。

今年も元気で明るい年になりますように!!



### 明るい未来は医療生協と共に

休泊支部 木村 優

「医療生協」とはどんな団体？病院の中の小売店？この四字熟語が示すイメージが全く浮かんでいませんでした。ところが、私の霧を晴らしてくれたのは毎月発行の「くらしと健康」です。

目を見張るような、斬新な紙面を彩る充実した記事満載の機関紙に出会えたことを喜んでいきます。

地域を結ぶ良質な病院と介護施設など、地域住民が支え協力しあうあり方に誇りさえ覚えます。これからも正しい食・運動・心の観点から、専門性の高い知識・情報を発信してくれるでしょう。そして、私たちは医療生協と共に笑顔で、元気寿命を全うし、共に幸せに暮らしていきましょう。

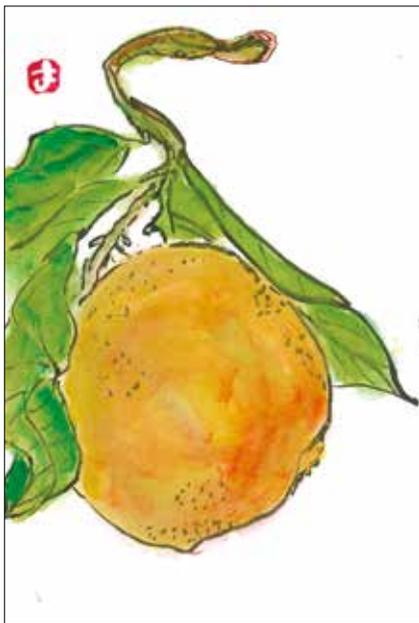


和紙ちぎり絵 太田市 北條立枝さん

### 仲間の作品コーナー



絵手紙 太田市 Oさん



絵手紙 前橋市 梅澤八重子さん



木目込み 大泉町 橋本さわ子さん



絵手紙 前橋市山王町 小島実さん



絵手紙 前橋市 松村恵津子さん



絵手紙 太田市 田中光代さん



絵手紙 太田市 田中龍さん

**《第244回の答え》**  
ミチノエキ(道の駅)

メ	リ	カ	メ
ン	キ	ベ	ン
デ	ン	キ	ン
ル	カ	ン	カ
エ	ン	カ	ン
ン	カ	ン	カ
ノ	シ	ノ	シ
ア	タ	ア	タ
シ	ユ	シ	ユ
ユ	ク	ユ	ク

《応募方法》  
解答 官製・私製はがきを  
使用。「第245回クロス漢字ワ  
ード」に明記。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》  
二〇二〇年一月二十七日当日消印まで有効  
《送り先》  
〒三七一〇八一 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  
《賞品》  
正解者の中から抽選で五名に図書券五〇〇円分を進呈

- 18 日本語では金銭登録機  
19 ハリー・ポッターの必需品
- 1 春の七草の一つ  
2 失敗しましたが結果オーライ。……の功名  
3 本来は灯火用の油のこと  
4 儀式を進める順序  
5 詐欺や横領の犯人は……犯  
6 バタゴニアやイースター島があるのはこの国
- 1 冬がシーズンです  
2 クジラやイルカの仲間です  
3 小学校の一教科。……工作  
4 引つ込みがちな性格です  
5 みんなが再建を応援する沖縄のシンボル  
6 ……現象。体力は確かに衰えます。
- 1 奈良公園の人気者  
2 ローリングとは船の……  
3 歓迎します。ユア……  
4 船舶に搭載されている大型の手漕ぎボートです  
5 「流石」って読めますか?  
6 奈良県明日香村にある……古墳。石室内の四神図や天文図が有名です
- 1 体操競技の一つ。……運動  
2 十二支の9番目は?  
3 ひび割れ。……が生じる主演は戸田恵梨香  
4 紙に包んで捨てましょう  
5 嫉妬やねたみです

**クロス・漢字・ワード**  
《第245回》

《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?