

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647号
3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

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)



あいうべ体操(ゆいの家口ヨモ班のみなさん)

2018年11月に、「あいうべ体操」考案者の今井一彰医師が執筆された「ストロングびろびろ吹」が発行された。

2018年12月号の支部ニュースではフレイル予防の重要性を発信しました。この年の組合員活動もつながり重視で4つの新たな班が誕生。その中の一つ「ゆいの家力フエ班」はおしゃべりを楽しむながら、持ち寄ったお菓子や

支部では、①吐く力の重要性を学ぶ、②自分の吐く力を数字で見ることでトレーニングのモチベーションアップを図ることを目的に簡易型呼吸圧測定器(タスクル)※を購入しました。班会で「長息生活」を継続している組合員は、定期的に測定しています。すると、半年間で呼吸圧がアップするなど効果が



タスクルによる呼吸圧測定

※簡易型呼吸圧測定器(タスクル)
自宅や施設で簡単にできるセルフメディケーションのための呼吸圧測定器。

達の高齢者を支える地域づくりとしても、子ども達の居場所づくりを考える時も、拠点になっている条件をたくさん持っていると思います。医療生協だけでなく自治体も、連携して地域づくりを考えたいものです。(深澤)

ヘルスチャレンジから始まった「口腔」の取り組み
2014年から始まった「ヘルスチャレンジ」のコースの一つとして設けた「口腔(歯)」の「1日1回よごれを落とさざる歯磨き」「あいうべ体操」などに多くの組合員がチャレンジしました。2015年度支部総会では協立歯科クリニックの半澤正所長を講師に「口の健康にかかわる生活習慣」と題した講演会を開催しました。

2017年10月に大泉町健康づくり課との共催で「子どもの健康学校」を開催しました。利根歯科診療所の中澤桂一郎所長を講師に迎えた「あいうべ体操の効果を知ろう」の講座の中で、中澤医師がロングびろびろを使ったトレーニング法を紹介してくれました。受講した組合員がロングびろびろを購入して、自主的にトレーニングを始めました。

2018年12月号の支部ニュースではフレイル予防の重要性を発信しました。この年の組合員活動もつながり重視で4つの新たな班が誕生。その中の一つ「ゆいの家力フエ班」はおしゃべりを楽しむながら、持ち寄ったお菓子や

支部では、①吐く力の重要性を学ぶ、②自分の吐く力を数字で見ることでトレーニングのモチベーションアップを図ることを目的に簡易型呼吸圧測定器(タスクル)※を購入しました。班会で「長息生活」を継続している組合員は、定期的に測定しています。すると、半年間で呼吸圧がアップするなど効果が

支部では、①吐く力の重要性を学ぶ、②自分の吐く力を数字で見ることでトレーニングのモチベーションアップを図ることを目的に簡易型呼吸圧測定器(タスクル)※を購入しました。班会で「長息生活」を継続している組合員は、定期的に測定しています。すると、半年間で呼吸圧がアップするなど効果が

支部では、①吐く力の重要性を学ぶ、②自分の吐く力を数字で見ることでトレーニングのモチベーションアップを図ることを目的に簡易型呼吸圧測定器(タスクル)※を購入しました。班会で「長息生活」を継続している組合員は、定期的に測定しています。すると、半年間で呼吸圧がアップするなど効果が

支部では、①吐く力の重要性を学ぶ、②自分の吐く力を数字で見ることでトレーニングのモチベーションアップを図ることを目的に簡易型呼吸圧測定器(タスクル)※を購入しました。班会で「長息生活」を継続している組合員は、定期的に測定しています。すると、半年間で呼吸圧がアップするなど効果が

ヘルスチャレンジから始まった「口腔」の取り組み

ロングびろびろで自主的トレーニング

2018年12月号の支部ニュースではフレイル予防の重要性を発信しました。この年の組合員活動もつながり重視で4つの新たな班が誕生。その中の一つ「ゆいの家力フエ班」はおしゃべりを楽しむながら、持ち寄ったお菓子や

支部では、①吐く力の重要性を学ぶ、②自分の吐く力を数字で見ることでトレーニングのモチベーションアップを図ることを目的に簡易型呼吸圧測定器(タスクル)※を購入しました。班会で「長息生活」を継続している組合員は、定期的に測定しています。すると、半年間で呼吸圧がアップするなど効果が

支部では、①吐く力の重要性を学ぶ、②自分の吐く力を数字で見ることでトレーニングのモチベーションアップを図ることを目的に簡易型呼吸圧測定器(タスクル)※を購入しました。班会で「長息生活」を継続している組合員は、定期的に測定しています。すると、半年間で呼吸圧がアップするなど効果が

支部では、①吐く力の重要性を学ぶ、②自分の吐く力を数字で見ることでトレーニングのモチベーションアップを図ることを目的に簡易型呼吸圧測定器(タスクル)※を購入しました。班会で「長息生活」を継続している組合員は、定期的に測定しています。すると、半年間で呼吸圧がアップするなど効果が

支部では、①吐く力の重要性を学ぶ、②自分の吐く力を数字で見ることでトレーニングのモチベーションアップを図ることを目的に簡易型呼吸圧測定器(タスクル)※を購入しました。班会で「長息生活」を継続している組合員は、定期的に測定しています。すると、半年間で呼吸圧がアップするなど効果が

健康寿命延伸として重視されつつある「オーラルフレイル予防」を、大泉千代田支部ではいち早く健康づくりの柱として位置づけ、学習会や班会等で具体的な実践に取り組んでいます。継続した取り組みの内容・その効果及び医療生協だからこその喜びとは、について、大泉千代田支部事務局の松尾初美さんからの報告をもとにご紹介いたします。



びろびろ

「あいうべ体操」考案の今井医師を招いた講演会に400人が集まる！
支部では、オーラルフレイル予防の具体的な実践を通して、さらに多くの人たちにこの取り組みを広げたいと、「あいうべ体操」を考案された今井一彰医師を招いた講演会開催を2019年度の支部方針としました。大泉町元気な地域支援事業補助金制度活用事業として町からの後援を受けて、一般住民向けに12月22日(日)に開催。当日は組合員だけでなく歯科医師はじめ住民約

元常任理事で支部の事務局を担っている松尾初美さんは言います。「支部の組合員は、医療生協の健康づくりは病気になるなという予防を重視していることを、学習によってよく理解しています。だから、日々のセルフケアにも主体的に取り組めるのだと思います。オーラルフレイル予防は医療生協にとって最大の強みですね。病気がちの組合員も「お口」を意識しただけで、不調が改善されて、びろびろするほど元気になっています。

支部では、①吐く力の重要性を学ぶ、②自分の吐く力を数字で見ることでトレーニングのモチベーションアップを図ることを目的に簡易型呼吸圧測定器(タスクル)※を購入しました。班会で「長息生活」を継続している組合員は、定期的に測定しています。すると、半年間で呼吸圧がアップするなど効果が

医療生協の強みいかした オーラルフレイル予防

400人が集まり「あいうべ体操」の効果と実践方法について学びました(詳細は関連記事として4面に紹介)。
医療生協だからこそ
の喜び

下、コンビニ)なるものを知りました。確かに便利かも、と思ったものです。今から50年ほど前の事ですが、今では、全国いたるところで見つけられます。そして、経営する会社もいろいろ出てきました。アルバイトの職員が突然休みを取り、店長が夜間勤務をすることも

コロナウイルス情報

Q コロナウイルスとは？
A 発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、ヒトに感染を起こすものは6種類あることが分かっています。そのうち2種類は、MERSやSARSです。それ以外の4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%（流行期は35%）を占めます。
新型コロナウイルス（2019-nCoV）は新たな7種類目で、2月1日より指定感染症になりました。
Q 感染力は？
A WHO緊急委員会の報告より、インフルエンザと感染力が同等もしくは少し弱いと推定されます。重症化しているのは、主に基礎疾患のある高齢者です。
Q 症状は？
A 発熱、咳が認められ、頭痛や下痢症状の訴えは少ないようです。

予防について

- ◆ 流水と石鹸による手洗い。
- ◆ うがい。
- ◆ 咳やくしゃみをする場合には口と鼻をティッシュやハンカチで覆いましょう。その後、ティッシュは捨て、流水と石鹸で手を洗いましょう。
- ◆ 栄養バランスの良い食事と適度な運動、休息で免疫力を高めましょう。
- ◆ コロナウイルスはアルコール消毒が効きやすいウイルスです。

- ・ 手指消毒：消毒用アルコール
- ・ 物の表面の消毒：次亜塩素酸ナトリウム（0.1%）でふき取り

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



出典：医療福祉生協連事業部だより vol.112

正しいマスクの着用



組合員各位

2020年度総代選挙のお知らせ

定款45条、46条及び総代選挙規約に基づき総代選挙を行います。総代定数、受付等は下記の通りとします。（丁目は省略）
記

1、定数

1区	南町、六供町、文京町、天川町、天川原町、朝倉町、後閑町、上佐鳥町、下佐鳥町、中内町、西善町、礪島町、東善町、宮地町、山王町・公田町、亀里町、下阿内町、下川町、徳丸町、鶴光路町、新堀町、房丸町、横手町、力丸町、広瀬町、女屋町、天川大島町、上大島町、下大島町、上長磯町、下長磯町、野中町、東上野町、筑井町、小島田町、駒形町、上増田町、下増田町、小屋原町、飯土井町、泉沢町、今井町、新井町、荒子町、荒口町、下大屋町、富田町、鶴が谷町、西大室町、二之宮町、東大室町	79人
2区	大手町、朝日町、表町、紅雲町、千代田町、本町、三河町、城東町、日吉町、幸塚町、上沖町、下沖町、西片貝町、東片貝町、三俣町、江木町、荻窪町、石関町、上泉町、亀泉町、堤町、堀之下町、若宮町、岩神町、国領町、敷島町、住吉町、昭和町、平和町、緑が丘町、川原町・小神明町、小坂子町、五代町、勝沢町、金丸町、高花台、鳥取町、端気町、嶺町、青柳町、荒牧町、川端町、北代田町、上小出町、下小出町、上細井町、下細井町、関根町、田口町、南橋町、日輪寺町、龍蔵寺町、富士見町、大胡町、茂木町、堀越町、横沢町、滝窪町、東金丸町、河原浜町、樋越町、上大屋町、鼻毛石町、柏倉町、市之関町、三夜沢町、苗ヶ島町、馬場町、大前田町、粕川町、池端町、上青梨子町、清野町、総社町、高井町、大渡町、石倉町、下石倉町、問屋町、鳥羽町、元総社町、青梨子町、大友町、大利根町、青葉町、朝日が丘町、江田町、川曲町、小相木町、後家町、上新田町、下新田町、新前橋町、稻荷新田町、箱田町、古市町、前箱田町、光が丘町	60人
3区	伊勢崎市及び玉村町並びに1区、2区、4区及び5区を除く群馬県内の地域	12人
4区	太田市、館林市、大泉町、邑楽町、千代田町、明和町、板倉町	40人
5区	桐生市、みどり市	19人
6区	職域	5人

合計 215人

2、群馬中央医療生協組合員で立候補される方または本人の承諾を得て立候補者を推薦する方は、所定の様式に必要事項を記載して総代選挙管理委員長まで届け出て下さい。

3、届出期間は、2020年3月1日（日）～3月16日（月）までとします。

問い合わせ先 群馬中央医療生協 生協事務局 前橋市朝倉町830-1 TEL027-265-3531
2020年2月6日

群馬中央医療生活協同組合
総代選挙管理委員長 新井 隆夫

震災から9年 3・11ふくしまを忘れない

福島原発事故被災地視察報告 No.2

前号に続いて、群馬中央医療生協主催「第1回福島視察ツアー」（昨年11月13日）に参加した職員の感想レポートをご紹介します。

被災地を訪れて、 現地の目線で本当の復興を考える

太田協立診療所 リハビリ 田村 奏

震災から9年程経過し、メディア等で復興の文字も多く目にするようになり、自分の中では復興は進んでいるものだと思っていました。今回、福島を視察し、実際に自分の目で福島を見たら、まだまだ復興にはほど遠いなど強く感じました。

実際に被災地を見て、まず歩いている人やそこに住んでいる人の姿が見えないと感じました。また、トラックが沢山通っているなどという印象を受けました。数字では、避難指示12市町村の内11市町村に帰還宣言が出たが、10～11万人が原発事故前の家に戻っていないとのことでした。また、避難地区12市町村の児童は、2010年は5000人近くいましたが、2019年には500人程しかいないことには非常に驚きました。原発収束作業員の宿泊施設や商業施設はあっても住民のインフラは整わず、地域社会が全く機能していない印象を受けました。

その一方で、道路を工事していたり、Jビレッジ駅を作ったりと、オリンピックに向けての準備を推し進めている感じがしました。原発問題は収束せず、そこに住む人々の地域社会も機能していないにも関わらず、復興オリンピックと称して多額のお金をかけ準備していることに違和感を覚えました。日本政府をはじめ、第3者が考える復興とそこに住む人々の復興の間に非常にギャップを感じました。

福島の人々にとって本当の意味での復興とは何かと言うことを考えさせられました。実際にその土地を見て、その土地の人々の生の声を聞かなければ知ることのできないことをたくさん知ることができました。今回の経験をふまえて、無関心ということが一番いけないことだと強く思いました。

原発事故により時間のとまった 福島から見えてきたこと

前橋協立病院 リハビリ 荒城 真菜美

帰還可能となっている地域は、綺麗な建物が並び、被災したことが想像しにくい状態でしたが、公共施設や公園などに設置されている線量計の値を見て、家や建物を綺麗に建て直し、除染したとはいえまだ影響は残っているという事を実感しました。そして、避難が解除され、建物が整えられても、帰らない選択をする方の気持ちが理解出来ました。

また、一見帰還者が多く見られている地域も、実際には地域住民の方々だけでなく、原発作業員の方が住み、住民票を登録する事により帰還者が多く見えているという事を知れました。今まで住民数と帰還者数は概ね同じだと思っていました。

富岡二中の体育館の状況は驚きでした。紅白幕やステージ上の看板など卒業式の状態で、段ボールや椅子などが散乱した避難所の状態のまま、8年が経過している様子を見て、時間が動いていないなどという感覚を受けました。影響の少なかった群馬では、数日以内には片づけられているのに8年前のままの体育館に衝撃を受けました。自然災害は仕方がない部分もありますが、原発事故が無ければ、もう少し復興が進んでいて、当時は避難所だった学校が再開して生徒でにぎわっていた光景が見れたのかな、と思いました。

帰還困難区域は一層、時間が止まっている感覚になりました。少しすれば家や店に戻れるだろうと思いで避難したのに、8年以上戻れずにいる現状を知ることが出来ました。

実際に行ってみなければわからない多くの事を今回学ぶことが出来ました。

第2回福島視察ツアーのお知らせ

群馬中央医療生協では第2回福島視察を
2020年5月15日（金）に実施いたします。

詳細は次号でご案内いたします。

問い合わせ 群馬中央医療生協組合員活動課

TEL：027-265-3531

集会と映画会のお知らせ

日時 2020年3月8日（日）
館林市城沼公民館 講堂 入場料：無料

午後1時 開場
1時15分 館林口ストシティランブラーズの歌
1時30分～ 「日本と原発4年後」上映
(上映時間2時間18分)
3時50分～ 集会アピール

主催/原発ゼロの未来をめざす邑楽・館林連絡会

問い合わせ先：大塚 TEL：080-3458-5652



『あいうべ体操』

息育講演会に400名の参加！

あいうべ協会認定 息育指導士 松尾 初美



という考
え方です。
講演で
は、みらい
クリニック

む〃命の入口〃である口腔
を健康に保つことが全身
の健康においても重要なだ
と教えてくれました。

だまされたと思って鼻呼
吸してください！

今井先生は、

「〃あいうべ体操〃は口呼
吸を鼻呼吸に改めるため
の体操です。これからも
〃鼻呼吸を日本の文化に〃

をモットーに、一
人でも多くの方に
〃あいうべ体操〃を
広めていきます。

ぜひ皆さんも、ま
ずはご自身が取り
組むところから始
めてください！

と、会場のみなさ
んと大きな声で、

「あ〜！い〜！う
〜！べ〜！」

と体操をして講演
を締めくくりまし
た。



みんなで「あ〜！い〜！う〜！べ〜！」

桐生・川内支部新年会 2/9

2月9日に大間々町のお食事処で新年会を行いました。今年初めての試みで、参加対象者を支部役員、班長、くらしと健康の配布者とし、14名の仲間が集まりました。



私自身は班長と配布を担っていますが、支部活動は1年足らずの新参者なので、多くの先輩方と一堂に会するのは初めての経験でした。みなさんのこれまでの文化祭や健康まつりでの思い出や苦労話をお聞きし、長年頑張っている先輩方に尊敬の念を覚えました。

また当日のお食事は、幹事さんが下調べでお店に足を運び、試食、交渉とお骨折りくださったおかげで、安くておいしいお料理を楽しくいただく事ができました。

約2時間の時を過ごし、みんな笑顔でお開きとなりました。
(おでかけ班 星野みどり)

新 班 紹 介

桐生川健康体操サークル安全運転スタート

桐生北支部

「桐生川健康体操サークル」は「みんなの家つつみ」の地域交流室で中央支部が行っている気功体操班に参加してきた北支部の二人が2年程の修業を経て、独立したものです。適当な会場を探していたのですが、漸く支部内の市営住宅団地の集会所（有料）を活用することになりました。

地元の高齢者を誘いあって、元気な日常生活、健康寿命を延ばすことを心掛け月1回行っています。健康体操は、手振り・足ふみ等で身体をほぐし各関節・各骨を感じ取り、意識的に呼吸をして肺臓を感じ、自分の姿勢のチェックを行います。脳トレ・口腔強化では合唱・大笑い等参加者のお得意を披露しながら音頭を取り合います。健康チャレンジは各人の一カ月の体験を披露しあって提出しました。

お茶タイムの後は健康チェック、体組成計測定と自分の尿は自分で尿チェックです。

(支部長 中島 孝守)



地域活動アラカルト

手づくりカレーとエコ食器で配布者交流会 1/22



1月22日に生協会館で上川支部の機関紙配布者の交流会を行いました。当日は22名の参加者が集まり、大変な盛り上がりとなりました。昨年は、群馬県でも台風19号が大変な猛威を振るったこともあり、今年は市の出前講座で防災の講話聞きました。災害時にどのような準備や行動が必要かの心構えを学びました。食事の交流では、支部の方々から手作りの野菜カレーがふるまわれました。上川支部では、環境問題を考えリサイクルトレイを取り入れています。配布者の方との交流や日頃の意見交換を行い有意義な時間となりました。



ストロー吹き矢で商品ゲット! 1/25



1月25日あずま滝川支部は東公民館にて機関紙「くらしと健康」を配布してくださっている方達の慰労会を行いました。血圧・体組成測定をした後、前橋協立病院リハビリ室の宮下康史理学療法士の指導で、握力測定・片足立ち測定を行いました。

昼食後は歌をうたったり、ストローを使っのゲームや吹き矢を楽しみました。

あずま滝川支部では441軒の組合員さんのお宅に39名の配布者さんのご協力で機関紙を手配りしています。支部では一人当たり少ない部数なるべく多くの配布者さんで、と考えています。

(支部長 白石 正江)



箏・歌・手品と学習 新年会 1/25

天川・天川原支部が新年会（組合員学習・機関紙配達者慰労）を20名の参加で開催。開会の前に、血圧を測定。オープニングは運営委員（吉原照世さん）が、箏で「さくら」を独奏し、誰もが新春の気分。箏の調べで「早春賦」「春よ来い」など歌詞の一番だけ8曲も皆で歌いました。



自己紹介では、それぞれが健康法・班活動・地域活動などを語りました。手品は、種も仕掛けも見え見えでしたが、運営委員（岸英夫さん・渡邊美智子さん）が披露。又、クイズ形式で冬の健康法を皆で話し合いました。「うがい」の前に、先ず手洗いと口すすぎで清潔にしておく。時々、水分を補給すると口内が清潔になり、乾燥を好むウイルスの繁殖を防げるとのこと。

学習の時間は、前橋協立病院健診室の保健師（木村敦実さん）が「健康診査結果の見方」を説明。高血圧の予防・改善には、減塩と運動が基本であること。冬場の急激な温度変化によって身体が受ける「ヒートショック」※の予防対策として、「風呂場や



トイレは、予め温めておくこと」などを詳しく学びました。（※）ヒートショック関連死は、年間交通事故死者数の約4倍になる年もある。

にぎやかな新年会! 今年も元気で笑顔で! 1/25



六供支部新年会が1月25日六供町公民館で開かれました。

この日は北関東素人落語会会長の「風花亭粹楽」さんをお招きして、みなさんに落語を楽しんでいただこうと計画しました。

演題は古典落語『芝浜』。しみり、ホロリとするような人情小噺で、会場に来て下さった多くの組合員さんは、じっと耳を傾けて聞き入っていました。

落語の後は、賑やかにビンゴゲームをみんなで楽しみ、おいしいお弁当をいただきました。42名ものたくさんの組合員さんが集まって下さり、新年会が盛り上がりしました。

(支部運営委員 青木 恵子)

「みんな楽しめたかなあ…」 1/28

あわや、大雪? が心配された1月28日にみずき支部の「新年会&配布者交流会」を開催。会場は福祉会館。参加者は31名。内配布者は7名。

第一部では青木理事から「口コモや元気体操を続けることで健康寿命を長くできます」と、あいさつ。前橋協立診療所の前田事務長はくらしと健康のコラム「ちょうしんき」執筆への思いを語り、記事への意見や要望を聞かせてくださいと呼びかけました。

第二部では92才の初参加の男性に乾杯のあいさつを元気にしていただき、ご馳走を食べ、自己紹介をして交流。

第三部では輪になってキャップバックを楽しみ、足踏みラダーは3組に分かれて実施。初体験の人はみんなで励まし、できると拍手して喜び、賑やかなひとときでした。

(支部長 神保 勝子)



支部長手づくり野菜の料理でほっこり新年会 2/6

2月6日、城東支部の新年会を開催しました。普段から班会などで顔なじみのメンバーが集まり、職員も参加し、和気あいあいとした雰囲気を楽しみました。

当日は青木ご夫婦協力のもと、自家製野菜を使ったけんちん汁と漬物もふるまわれ、皆おかわりもして、心も体もほっこりした昼食となりました。

最後に理事手づくりのアクセサリーと折り紙で作ったおひなさまがプレゼントされ、思い出深い新年会となりました。



前橋市の方へ
2020年度 前橋市自治体健診のお知らせ

4月1日より 予約開始！

当院では…

特定健診・がん検診 一緒に受けても午前中で終わります。

同日に乳がん・子宮がん検診を受けることも可能です。

胃カメラは、経口・経鼻どちらも対応可能です。



シールが届いてからは、予約が殺到します。
早めのご予約がおススメです!!

ご予約・お問い合わせは 前橋協立病院健診室まで
TEL027-265-3511 (代表) 平日 9:30～16:30

群馬中央医療生協はいま (2020年1月末)

組 合 員

前橋・伊勢崎地域 組合員： 37,070人
太田・館林地域 組合員： 27,678人
桐生・みどり地域 組合員： 6,220人
その他の地域 組合員： 3,029人
組合員： 143人

出 資 金

一人平均出資金

9億8,940万0,000円
26,712円

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)。名簿にご自分のお名前のある方、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 (TEL 027-265-3531)

転居・名義変更の方へ

★転居して住所が変わったときや組合員ご本人が亡くなりになられた等で名義を変更される場合は必ずご連絡下さい。

★手続きの際にはご用意いただくものがありますので、できれば事前にご連絡ください。

お問い合わせ先

群馬中央医療生協 総務部 運営管理課
電話 027-265-3531

◆募集職種：看護師 看護助手

急募！

看護職員をご紹介ください!!

私たちは、患者さんそれぞれの生活に思いを寄せ、患者さんの立場に立った看護に努めています。より一層頼りにされる病院・診療所・訪問看護を目指すためにも私たちと一緒に働いてくれる看護職員をぜひご紹介ください。

*まずは、ご連絡ください。

よろしくお願いいたします。



連絡先：前橋協立病院 総師長室(新井)
電話 027-267-3511 (9:00～17:00)
(土・日・祝)除く

理事会だより

●1月18日(土) 定数30人中24名の出席
で第9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 2020年度総代選挙に関する件
- ④ 2020年度文化行事に関する件
- ⑤ 年間行事に関する件
- ⑥ 賞与資金の調達に関する件

以上、報告・協議の上、提案通り承認しました。

ドキュメンタリー映画

ぼけますから、よろしくお願いします。

県内上映日

時間：①10:30～ ②14:00～
(※時間は全会場共通)

料金：当日券のみ

大人1300円 高校生以下1000円

- ・3月10日(火)
桐生市中央公民館(490席)
桐生市稲荷町1-4 TEL0277-47-4343
- ・3月16日(月)
前橋市民文化会館大ホール(1268席)
前橋市南町3-62-1 TEL027-221-4321
- ・3月17日(火)
太田市薮塚本町文化ホール(509席)
太田市大原町505-2 TEL0277-78-0511
- ・3月18日(水)
伊勢崎市境総合文化センター(708席)
伊勢崎市境木島818 TEL0270-76-2222
- ・3月20日(金)
高崎市榛名文化会館(507席)
高崎市上里見町1072-1 TEL027-374-5001

○群馬県上映会後援○

群馬県生活協同組合連合会、群馬中央医療生活協同組合



☆特別優待☆

「くらしと健康」のこの紙面を当日受付でお見せいただくと

大人 1000円、高校生以下 800円の優待価格で鑑賞いただけます。

主催・問合せ：栃木県映画センター
TEL：090-9686-8045

みんなの声

（敬称略）

太田協立「あゆみ」のリハビリにお世話になり、日々スタッフの方々の思いやりのあたたかさで楽しい時間を過ごさせていただき感謝しております。

（大泉町 神山紀美代）

政界はグダグダ、コロナウイルスいやなことばかり。でも、ハイモクレンの芽が嬰子の生毛のようにもうもうと光っています。春近し、がんばりましょう。

（太田市 坂庭友江）

新年からスポーツジムへ。すると、横になってテレビばかり見て一日を過ごしていた88歳の父がウォーキングに行くようになり、夫も通勤で駅まで歩いていくようになりました。

（前橋市SONARママ）

「福島原発事故被災地視察報告」を続けて読みました。「元の生活に戻った時が復興」という言葉が印象に残っています。オリンピックにだまされてはいけません。

（桐生市 カマジイ）

偶数月に行われている健康班会で血圧測定や検尿などが出来て助かっています。

（みどり市 須田章七郎）

最近では文字を書く機会が減り、漢字がスラスラ書けなくなりました。読めても書けない：スマホに頼り過ぎていないかも！

（みどり市 故郷大好き）

上川支部の皆さん正月飾り上手に出来ましたね。私も是非やってみたいです。

（玉村町 ルンルン）

いよいよ学校でもインフルエンザが流行りだしました。ニユースではコロナウイルスの話ばかりですが：病気は怖いです。

（太田市 あかりん）

デイサービスが小学校と交流する記事を読みました。大変心温まる内容でした。

（太田市 春山祐一郎）

テレビとエアコンが相次いで故障し、使用不能になりました。消費増税で出費額が増えました。安倍首相に庶民の痛みが分かりますか？あなた方が率先して歳費を減らしてください。

（前橋市 いがりん）

仲間の作品コーナーをいつも楽しみに見えています。どの作品もほっこりしていていやされます。

（前橋市 わこちゃん）

母も週三回のデイサービスを利用していますが、小学校との交流は楽しそうですね。

（前橋市 タッコ）

チューリップの球根がここところの暖かさで芽が出てきました。灯油代の節約にはなっていますが手放しで喜んではいられない気持ちになります。

（前橋市 野々花）

キャッシュレス決済、使ってみれば10～15%の還元。現金支払い派としては、得しものの複雑な気分。

（前橋市 イチゴ）

映画『ぼけますからよろしくお願ひします』県内上映が3月にあるとのこと。私もいつ認知症でぼけるかわかりません。3月に入ったら是非観に行きたいと思います。

（高崎市 スーちゃん）

インフルエンザ予防接種、毎年12月中旬に受けておりましたが、今回は終了で受けられませんでした。次回は早めに行きたいと思います。

（前橋市 かまどのねこ）

第10回生協ほなみ句会

2020・2

日曜日マスク探して日が暮れる
春動き窓辺の猫の耳が立つ
冬うらら梢の雀の太合唱
引きもどす行く年おん齢八十五
春めきて背筋のばして庭手入れ

早織
亜由美
星子
康雄
小夜子

第118回あずま支部俳句会

2020・2

早春の校舎も包むハーモニイ
初産の仔猫は五匹囲う親
参道にあふるる人やろうばい香
真紅の五味酒飲んで福は内
立春や浅間の煙白く映ゆ
軒先の洗濯物も春の色

和子
星子
丑男
こやぎ
博桑夫
麗子

お茶のみ保健室俳句会

2020・2

この寒さ負けじと咲きし紅梅の花
保健室今年もスクラムワンチーム
節分で追われた鬼は何処へ行く
孫成人娘に感謝の祝電を
芋虫や春が来るまで眠ってる
豪雪の平家集落秋山郷
頼なでる風のやさしさ春立ぬ
蠟梅の香に乗り妻の影法師
節分に恵巻を食べて福わうち
垣根ごし匂ひやさしき足とまる
温暖化名物からつ風何処かな

阿部
松ちゃん
タカオ
克ちゃん
野沢
大門
タロー
平野
野中
本木
K

投稿

【俳句】

うつ向けど耳まで赤きシクラメン
末っ子のベソをかいてる福笑
受験子の親となりたる吾娘せわし
郷土訛り親しく求む干し鰯

田中八重子

笑い初め熟女五人の舌合戦
スイトピーサーモンピンクの風を生む

中島毅峰

冬太り体重計に乗るこわさ
鍋ぶつぶつ心ゆとりの舌つづみ
やなぎの芽早春の風肌にさす

内田八重子

伊藤ミツ

金子純代

【川柳】

読んでるよ「くらしと健康」声出して
働けど令和も明治引きずって

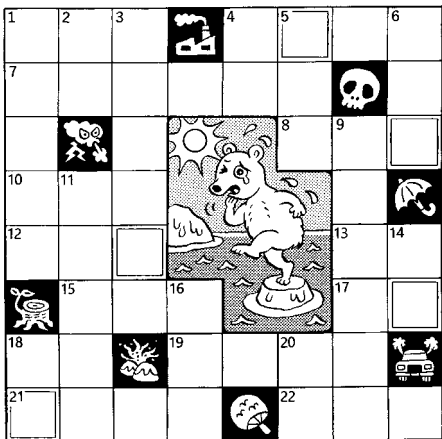
糖塩 減

【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247回>



―タテのカギ―

1 ミライトワとソメイティは東京2020の……

2 作……、製……、文……

3 ……ケーキ、……マーチ

4 弘法大師は選びません

5 勉強でお世話になりました

6 急須に似ていますが、持ち手は上です

9 さまざまな人間感情です

11 昭和の時代「黄金バット」などがありました

14 商品が市場で売買される時の値段

16 1995年3月、東京の地下鉄でまかれた神経ガス

18 「羊歯」って読めますか

20 紀貫之が書いた……日記

―ヨコのカギ―

1 ホグワーツ……魔術学校はハリ・ポッターの母校

4 自動車王と呼ばれています

7 首都はストックホルム

8 非常に近いこと

10 ……勝手、……捨て

12 東京の住民

13 損をしました。……が出る

15 身振りや動作、表情のこと

17 日本海中部にある大和堆は……の好漁場です

18 高麗や姫高麗などの種類があります

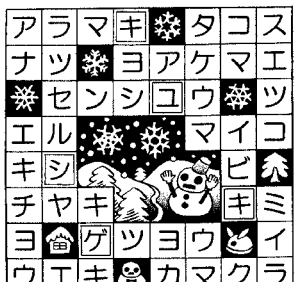
19 再構築を意味する英略語

21 おでんの人気具材

22 寅さんの妹

《第246回の答え》

ユキゲシキ（雪景色）



《応募方法》

解答 官製・私製はがきを使用。「第247回クロス漢字ワード」

《送り先》

〒371-0081 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

仲間の作品コーナー



木目込 大泉町 橋本さわ子さん



絵手紙 前橋市 結城紀子さん



ガラス絵 前橋市 中嶋照三さん



絵画 前橋市 高瀬佳子さん



書 前橋市 富澤幸美さん



書 前橋市 金子純代さん



和紙ちぎり絵 太田市 青山孝代さん

組合員のみなさまへお知らせ

「くらしと健康」 4月号から紙面一部変更
「仲間の作品コーナー」 別な紙面に移ります！

「くらしと健康」は群馬中央医療生協と組合員さんをつなぐ機関紙として様々な活動や取り組みを紹介するとともに、お伝えしたい情報等を発信する役割も担っています。新年度からは紙面を一部変更することになりました。その関係で仲間の作品コーナーは別な紙面に移り、スペースの縮小を予定しております。

これまで多くの組合員のみな様に素晴らしい作品をお寄せいただきましたことに感謝申し上げますとともに、引き続きご協力いただきますようお願いいたします。

なお、紙面変更にとまってこれまでのように掲載できなくなる場合があることをご了承ください。

機関紙編集事務局



絵手紙 前橋市 松村恵津子さん



絵手紙 前橋市山王町 小島実さん

『くらしと健康』第646号8面「仲間の作品コーナー」三宅孝子さんとして掲載の作品は三宅さんの作品ではございませんでした。関係者の皆様へお詫びして訂正いたします。