

みんなであつながい、
学びあい・ふれあい・助け合い

2019年度版

班会をひらきましょう

あんたも寄ってって！



判断カテストで脳トレ



体と頭を使って脳を活性化！
脳いきいき体操



調理班会でお菓子づくり

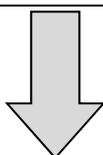
目次

班会はじめませんか	…… P1
班会のQ & A	…… P2
健康チェックメニュー	…… P3
健康班会メニュー 一覧	…… P5
趣味班会の紹介	…… P7

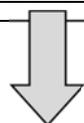


班会 はじめませんか？

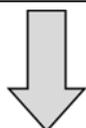
① ご近所さんやお友だちなど3人以上で班会の開催を相談します。



② 日程・開催場所・内容等を決め、お近くの生協世話人または生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300 へ連絡します。
講師の希望がある場合は
早め（前月15日まで）
にご相談ください。



③ 班会を開催します。終了時、次回の開催日時と内容を決め、班会報告書に記入して参加職員または生協くらしサポートセンターまでご提出ください。



④ 提出された班会報告書は生協くらしサポートセンターで管理して、次回以降に健康チェックの値を比較できるようにしています。

班会って何ですか？

ご近所さんやお友だち、お知り合い同士が楽しく交流する場所が班会です。同じ楽しみを持つ人が集まって健康づくりの体操やスポーツなど趣味の会を開いたり、町や村のいきいきサロンや筋トレ会にお邪魔して、健康情報を提供しているところも多くあります。

利根保健生協だからできる 充実した健康メニュー

ご要望に合わせて、医師や看護師など利根中央病院をはじめとした各事業所職員が参加して、気になる病気の話や健康やくらしの悩みごとの相談等をお受けします。

また、無料・低額の健康チェックを各地域で受けられることも、班会の魅力のひとつです。

この冊子では、生協が提供するたくさんの内容を掲載しています。医療や介護の専門家が提案する、充実したメニューから内容をお選びください。

班会の



Q1 どんな話が聞けるの？

- ・本冊子 P5～6 で内容の一覧を作りましたので、参考にしてください。曜日や時間等の調整ができれば、病院の医師が参加できる場合もありますので、この先生のこんな話が聞きたい等のご希望があればご相談ください。

Q2 いきいきサロンや健康づくり教室にも参加しています

- ・いきいきサロンや健康づくり教室にご協力する形で、生協の職員や組合員が健康についてのお話や、血圧測定をはじめとした健康チェックのお手伝いをしています。希望される場合は、開催する曜日等を含めて生協くらしサポートセンターまでご相談ください。

Q3 班会はいつ頼めばいいのですか？

- ・メニューの希望がある場合は、開催日の前月 15 日までに生協くらしサポートセンター（☎0278-22-2300）へご連絡をいただくと、ご希望にそった内容をご案内しやすくなります。また、定期開催している場合は、1 年間のこの時期にこの内容を、という計画づくりをおすすめしています。

Q4 会場はどんな場所で開けばいいのですか？

- ・地域の状況によって様々ですが、公民館や生活改善センター等の公共施設を利用しているところが多いです。近くに施設がない地域では、個人宅や空き家を借りて実施しているところもあります。

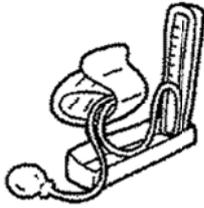
Q5 開催時間に決まりはありますか？

- ・特に決まりはありません。高齢の参加者が多い地域では、夜出歩くのが不安という理由で昼間に開催しているところもあります。一方、働いている人が多いため夜に開催しているところもあります。9:30～19:00 頃までを開始時間として、1～2 時間ほどの班会を開いています。



あなたも！私も！みんなのできる 健康チェックメニュー（無料）

○ 血圧



定期的なチェックで
脳卒中や心疾患の予
防につなげよう！

○ アカンペー



貧血の具合が
わかります。

○ みそ汁塩分



塩分摂取の
目安に。

○ 体組成

内臓脂肪、基礎代謝量、筋肉
量、推定骨量、体内年齢など
が測れます。



○ 握力



握力は全身の
筋力に関係し、
体力の指標と
されています。

○ 足指力

転倒予防の
目安に。



○ 検尿(たん白、糖、塩分)

尿中のたん白と糖分を調
べます。腎臓の状態がわか
り、糖尿病や腎臓病の予防
に役立ちます。
塩分は高血圧予防に結びつ
きます。



○ 手洗いチェック

正しく手洗いができている
かチェックできます。



○ 血管年齢

動脈硬化の進み具合
がわかります。



○ 歯科メニュー

・ 噛む力(咬合力)

歯を食いしばった時に
かかる力を測定します。

・ むし歯(RDテスト)

口の中の「むし歯菌」
を見て衛生状態を確認
します。

・ 口唇閉鎖力

(リップルくん)

口を閉じる力を測ります。
口が開いていると乾燥が
進み、虫歯や歯槽膿漏等
が悪化する原因になります。



有料メニュー

※試薬や機材を使うため、有料で実施しています。



○便潜血(大腸がん) 500円

腸内の出血の有無を調べます。自治体健診とあわせて半年に1回、年2回のチェックを推奨しています。

早期のうちに発見できれば、身体への負担が少ない「内視鏡手術」で治療できる場合があります。大腸がんに自覚症状はほとんどありませんので、定期的なチェックを受けましょう。

○骨密度 500円

骨の密度を測ります。骨がスカスカになって折れやすくなるのが「骨粗しょう症」。「骨」の今の状態を知っておきましょう。

年をとると、筋力と骨が衰え、骨折しやすくなります。日頃から転倒予防とともに、骨の健康に気を付けましょう。



○ピロリ菌 1,200円(便) 1,000円(尿)

胃がんや胃炎、胃かいようの原因となる「ヘリコバクターピロリ菌」の有無を調べます。



- ①ピロリ菌は人の胃の中に住みつく細菌で、胃がん、胃炎、胃かいようなどを誘発します。日本人では、5,000万人の感染がいるとの推計があります。
- ②ピロリ菌に汚染された水を飲む、幼少期に家族から口うつし水や食べ物を与えられる等が原因で感染すると考えられています。利根沼田地域では、平成生まれの若い世代の人でも感染していた例が複数報告されています。
- ③陽性だった場合は病院での詳しい検査と除菌治療をご案内します。2014年より病名がつけば、ピロリ菌の除菌も保険が適用されるようになりました。

四季折々に 健康チェック班会を!

健康班会メニュー 一覧



病院の各職場や他事業所が提供する班会メニューの一例です。掲載の内容以外もご要望にあわせて対応可能です。ご相談ください。

※P3～4の健康チェックとあわせて、内容を決めましょう。

テーマ:体を動かそう	
ころばん体操(転倒予防)	セラバンド体操
きよしのズンドコ体操	のびのび3Q体操
予防体操(腰痛・ひざ痛・肩こり)	ロコモ体操(寝たきり予防)
脳いきいき体操	早口言葉で脳とお口のトレーニング
笑いヨガ	骨盤底筋体操
あいうべ体操	ラジオ体操
テーマ:体験しよう	
各事業所の見学 (利根中央病院・在宅総合センターなど)	インフルエンザ予防接種班会 (とね診療所・片品診療所)
調理班会	AEDの使い方
歯ブラシの上手な使い方	子どものお口ケア
経口補水液をつくってみよう!	手洗い教室
テーマ:学ぼう	
肺炎について	糖尿病について
心臓病について	喘息について

テーマ:学ぼう の続き

腎臓の病気について	肝臓の病気について
血管を若く保つために	熱中症について
インフルエンザの話	ノロウイルスの話
睡眠の話	総合診療科とは?
大腸がん対策	胃がん予防とピロリ菌について
腰痛の話	フレイルについて (筋力や心身の活力が低下した状態)
脳卒中・脳梗塞について	皮膚の病気
目の病気	耳の病気
前立腺肥大症について	骨粗しょう症について
更年期障害について	子宮筋腫・子宮がんについて
リハビリの話	嚥下障害と誤嚥性肺炎
薬の飲み合わせと副作用	ジェネリック医薬品
減塩と食生活	食中毒の予防と対策
人間ドック・健診について	検査データの見方
介護保険制度	認知症の予防
歯の話	育児について
医療福祉生協のしくみ	医療福祉生協の「8つの生活習慣」
組合員通院支援について	エンディングノートの活用
乳がん検診をうけよう	



生協のサークル活動



各地域で、以下のような趣味をテーマとした「サークル活動」が開催されています。
サークル活動を通じて、支部・組合員・地域住民とのつながりをつくろう！

※「サークル活動支援金規定」に基づき、班会同様に生協から支援金が支給されます。

詳しくは、生協くらしサポートセンター（☎0278-22-2300）

支部名	サークル名	内容	開催状況	開催場所
沼田東	健康班	健康体操	毎月開催	組合員ホールさくら
	秋桜会	太極拳	毎週開催	組合員ホールさくら
	健康卓球教室	卓球	毎週開催	組合員ホールきらめき
	健康卓球クラブ	卓球	毎週開催	組合員ホールきらめき
沼田西	福寿草	健康体操	毎週開催	組合員ホールにぎわい
沼田北	いこい句会	俳句短歌	毎月開催	組合員ホールにぎわい
利南	下久屋町筋肉トレーニング部	筋肉トレーニング	隔週開催	下久屋町公民館
	下久屋町グラウンドゴルフ部	グラウンドゴルフ	隔週開催	下久屋町公民館
	下久屋町ゲートボール部	ゲートボール	隔週開催	下久屋町公民館
薄根	三峯グラウンドゴルフ愛好会	グラウンドゴルフ	週3回	井土上町熊野神社広場
川田	利根沼田菊花会	菊花研究・栽培	不定期	沼田市中央公民館他
白沢	三沢GG愛好会	グラウンドゴルフ	毎月開催	三沢運動公園
	ラビットの会	卓球	毎月開催	個人宅
利根北	平川GG愛好会	グラウンドゴルフ	不定期	平川グラウンドゴルフ場
	大原睦会	健康体操	毎週開催	大原集会所
	追貝 12 会	健康体操	毎週開催	追貝集会所
	老神GG愛好会	グラウンドゴルフ	不定期	平川グラウンドゴルフ場
	高戸谷	健康体操	毎週開催	高戸谷集会所
片品	下平グループ	グラウンドゴルフ	毎週開催	下平児童館跡
月夜野東	ひまわり	手芸	毎月開催	個人宅
	後閑ゲートボール	ゲートボール	毎週開催	老人センター
	虹の会	絵手紙	隔週開催	虹ホール
昭和東	昭和東ゲートボールクラブ	ゲートボール	毎週開催	昭和村多目的屋内運動場
昭和南	昭和南ゲートボールクラブ	ゲートボール	毎週開催	昭和村多目的屋内運動場



組合員ホールの紹介

班会やサークル活動、会議・その他活動等で、組合員であればどなたでもご利用できるホールです。予約制のため、ご利用を希望される方は各事業所等にお問い合わせください。

○生協本部 組合員ホール「にぎわい」
☎0278-22-2300

○利根中央病院 組合員ホール「きらめき」
☎0278-25-9849

○老健とね 組合員ホール「さくら」
☎0278-22-8855

○生協みなかみ歯科「つきよの虹ホール」
☎0278-25-3399

▶利根中央病院
組合員ホール
「きらめき」



卓球サークル

▶生協本部
組合員ホール
「にぎわい」



みんなの食堂 にぎわい広場

班会をひらきましょう 2019 年度版
発行日——2019年4月1日
制作編集——利根保健生活協同組合
生協くらしサポートセンター
発行所——利根保健生活協同組合
群馬県沼田市東原新町 1861-1
電話 0278-22-2300

