

みんなでつながり、  
学びあい・ふれあい・助け合い

2024 年度版

# 班会をひらきましょう

あんたも寄ってって！



ピロピロでオーラルフレイル予防



4色あしづみラダーで脳トレ



タスクルをつかって呼気圧測定



スポーツ吹き矢で楽しく腹式呼吸

## 目次

|            |       |
|------------|-------|
| 班会ははじめませんか | …… P1 |
| 健康チェックメニュー | …… P2 |
| 班会おすすめメニュー | …… P5 |
| 組合員ホールの紹介  | …… P6 |



# 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。  
(組合員以外も参加可能)



- 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。(月末まで)



- 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、皆さんの興味のある内容で開催しています。

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。健康チェック機器の貸し出しも行っています。

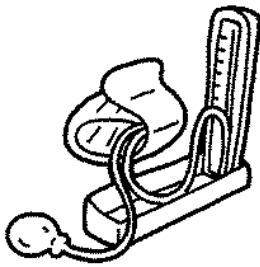




# あなたも！私も！みんなのできる 健康チェックメニュー（無料）

## ○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！



四季折々に  
健康チェック  
班会を

## ○みそ汁塩分

塩分摂取の目安に

自宅の  
みそ汁を  
容器に入れて  
持ってくる  
だけ。

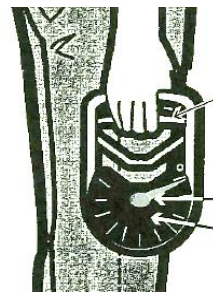


## ○体組成

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

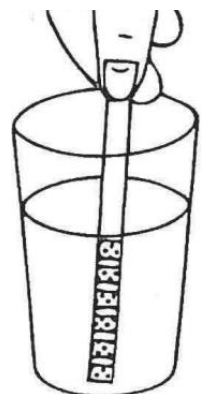
## ○足指力 転倒予防の目安に

足指でバーを引くとことで、  
指の力がどのくらい  
あるか測れます。  
踏ん張る力があることで  
転倒を防ぐことに  
つながります。



## ○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。



## ○血管年齢

動脈硬化の進み具合がわかります

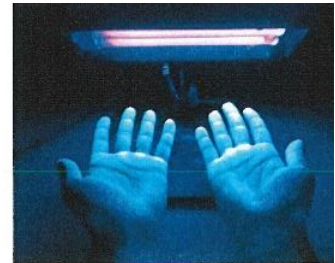
右手人差し指を  
センサーに  
のせるだけ。  
末梢までの  
血液循環の状態  
がわかります。



## ○手洗いチェック

正しく手洗いができているかな？

クリームをのばして手洗いをしま  
す。センサーにかざして  
白く光る  
ところが  
洗い残し  
です。



## ○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。

### ・タスクル(呼気圧)

息を吐き出す力が  
どのくらいあるかを  
測定します。お口周りの  
健康、大事ですね。



### ・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。

## ○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、  
骨の健康に気をつけましょう。



## ○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。

## ○ピロリ菌 1,200円(便)

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



お口まわりの健康  
だいじょうぶですか？



吹き口をくわえ 口角から息が漏れないように  
勢いよく息を吹き込む

# 班会 健康イベント におすすめ！

簡易型呼気圧計測器  
【タスクル】



## タスクルで 呼気圧はかきませんか

オーラルフレイル予防に、お口まわりの筋力や吹く力を鍛えるのは大変有効とされています！  
すでに吹き戻しで健康づくりをされている方や今から始めたい方にも、今の呼気圧が簡単に計測できる機器を生協本部でも準備しました！



【ロングピロピロ】

【長息生活】  
(レベル0~3)



レベルMAXを口だけで?!

目指せ!  
吹き戻しマスター!

私ね、最近、食べ物をこぼしたり、むせるのよね。

それって口の力の衰えだって。ピロピロがいいんだって。今度、みんなでやってみようよ。



ロングピロピロや長息生活は、生協本部や利根歯科診療所で購入できます



利根保健生活協同組合 生協本部

生協くらしサポートセンター ☎ 0278-22-2300



班会

# メニュー 4色



## あしぶみラダー

コロナ禍で班会やいきいきサロンも中止…  
家に閉じこもって人とも話せなくて…と  
このような悩みをお聞きします。

### そこで

おすすめの班会メニューを紹介します。



あたま つかうね!  
(@\_@)



この「あしぶみラダー」は、お家でも  
集会場でも気軽にできます。  
からだも頭も使って、ゲーム感覚で楽し  
めます!  
話題性まちがいなし! ぜひ、体験してみ  
てください!



利根保健生活協同組合

生協くらしサポートセンター

生協本部

☎0278-22-2300

3 すべての人に  
健康と福祉を





## 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



▶生協本部  
「にぎわい」



笑いヨガで健康維持

▶利根中央病院  
「きらめき」



華やかにフラダンス

▶老健とね  
「さくら」



太極拳でリフレッシュ

▶生協みなかみ歯科  
「つきよの虹ホール」



会議・運動はもちろん調理ができる設備も整っています。