

みんなであつながい、  
学びあい・ふれあい・助け合い

2022 年度版

# 班会をひらきましょう

あんたも寄ってって！



タスクルをつかって呼気力測定



棒体操で筋トレ



冊子いつでも元気「レッツ体操」  
から手の運動



4色あしぶみラダーで脳トレ

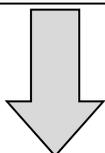
## 目次

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
生協のサークル活動の紹介	…… P9

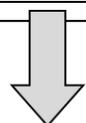


# 班会 はじめませんか？

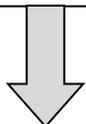
① ご近所さんやお友だちなど3人以上で班会の開催を相談します。



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、という年間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？

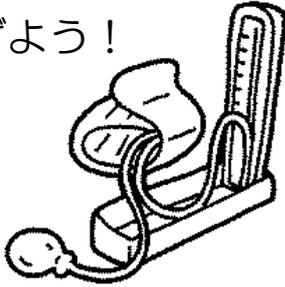
- 特に決まりはありません。高齢の参加者が多い地域では、夜出歩くのが不安という理由で昼間に開催しているところもあります。一方、働いている人の参加が多いため夜に開催しているところもあります。9:30～19:00 頃までを開始時間として、1 時間程度の班会を開いています。



# 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！



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。



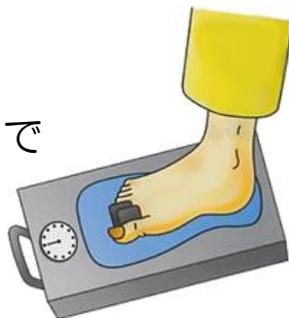
## ○握力



握力は全身の  
筋力に関係し  
体力の指標と  
されています

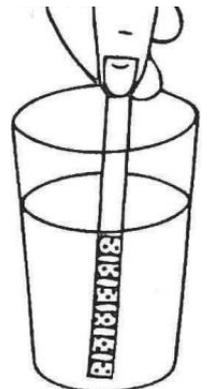
## ○足指力 転倒予防の目安に

親指と人差し指で  
ツマミをはさむことで、  
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

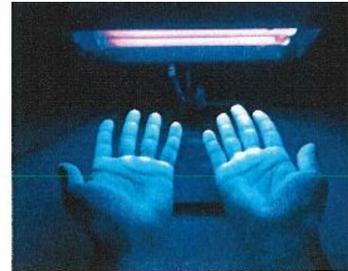
右手人差し指を  
センサーに  
のせるだけ。  
末梢までの  
血液循環の状態  
がわかります。



## ○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(呼気力)

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。



# 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 (利根中央診療所・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	

班会

# 新メニュー 4色

これ  
おすすめ!

## あしづみラダー

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

新しい班会メニューを紹介します。



この「あしづみラダー」は、お家でも集  
会場でも気軽に出来ます。  
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 生協本部

生協くらしサポートセンター ☎22-2300

3 すべての人に  
健康と福祉を



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

簡易呼気測定器  
【タスクル】

# タスクルで 呼気力測いませんか

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！  
既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、今の呼気力が簡単に計測できる機器を生協本部でも準備しました！



【長息生活】  
(レベル0~3)



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。今度誘うから皆でやってみようよ。

レベルMAXを口だけで?!

目指せ!  
吹き戻しマスター!

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も購入できます



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

☎22-2300





# 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程」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	健康卓球教室	卓球	毎週開催	市民体育館
	健康卓球クラブ	卓球	毎週開催	市民体育館
	パッチワークさくら	パッチワーク	毎月開催	組合員ホールさくら
	パッチワークいこい	パッチワーク	毎月開催	組合員ホールにぎわい
	健康社交ダンスレインボー	ダンス	毎月開催	組合員ホールきらめき※
	スポーツ吹き矢健康クラブ	吹き矢	毎週開催	上原町区民館
	東原八木節愛好会	八木節・民謡など	毎月開催	東原住民会館
沼田中	木曜の会	筋トレ	毎週開催	西倉内区民館
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	秋桜会	太極拳・福老体操	毎週開催	組合員ホールさくら
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
	利根沼田菊花会	菊花研究・栽培	不定期	個人宅
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
	カラオク友の会	カラオケ	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
	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
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
	御座入白友会	グラウンドゴルフ	不定期	御座入運動場
	鎌田寿会	グラウンドゴルフ	毎週開催	尾瀬大橋グランド場
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
月夜野西	和楽会	グラウンドゴルフ	毎週開催	月夜野多目的広場
猿ヶ京	猿ヶ京健康吹き矢	吹き矢	毎週開催	猿ヶ京公民館
新巻	かごづくり子組	かごバックづくり	毎月開催	布施農事研修所
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
	野ばら会	手芸	毎週開催	個人宅





## 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。