

虹のつながり



7の健康とくらし

安心サポート

プラスワン



すべての世代の  
「つながり」づくり

班会ははじめませんか？



広島中央保健生活協同組合

## 7つの健康とくらし安心サポート **プラスワン** 一覧

虹のつながり「7つの健康とくらし安心サポート」プラスワンとは、

私たちは、第5次長期計画のめざす「笑顔で安心して住み続けられるまちづくり」をすすめるために、すべての世代の組合員が参加できる「班会」や「講座」「講演会」のとりくみとして「班会・支部活動メニュー」を作成しました。

健康づくりをはじめ、7つの分野のサポートメニューから健康とくらしの「安心」につながるサポートを選んでとりくんでみませんか。

班を基礎にした「班会」、支部単位や班合同での「講座」、ブロック単位の「講演会」など様々な形で開くことができます。

「組合員になって良かった」「組合員になって安心」と思えるようなとりくみにしていきたいですね。プラスワンでは「高齢者にやさしいまちづくり」のとりくみについて付け加えました。講師の依頼方法はこれまでと同じです。最後のページをご覧ください。

### 目次

#### ① からだの健康づくりサポート ..... 2

医師・看護師など医療福祉の専門家、組合員サポーター  
 ○各種健康講座・講演会・健康チェック&健康グッズ  
 オススメ班会メニュー：体操・料理・ウォーキング・吹き矢などなど

#### ② 認知症予防サポート ..... 3

医師・看護師・介護福祉士など専門家、認知症予防サポーター  
 ○脳いきいき班会・認知症チェック班会

#### ③ 子育てサポート ..... 4

保育士・小児科医・看護師・栄養士など専門家  
 ○健康相談・子育て講座・班会

#### ④ 歯の健康サポート ..... 4

歯科医師・歯科衛生士・歯科技工士など専門家、歯みがきセミプロ  
 ○小児・歯周病・咬むかむ班会・元気なお口ですこやかな人生を

#### ⑤ 趣味・レクリエーションサポート ..... 5

組合員サポーター  
 ○オススメ班会メニュー：ケイタイ・音楽・手芸・バスハイク・映画鑑賞・読書会など

#### ⑥ くらし・社会保障のサポート ..... 5

ケアマネージャー・ケースワーカー・くらしに役立つサポーター  
 ○医療介護制度・年金制度・社会保障・その他くらしに役立つ何でもミニ学習

#### ⑦ 原発問題・放射能対策&平和問題のサポート ..... 6

放射線技師など専門家・語り部・碑めぐりガイドほか  
 ○「原発問題・放射能対策」基礎知識Q&A・平和の学習・原爆碑めぐり

#### **プラスワン** 高齢者にやさしいまちづくりサポート ..... 6

○やさしいまちチェックから ――― やさしいまちづくりへ

# 1 からだの健康づくりサポート

## 健康づくりのサポーター

医師・看護師をはじめ医療福祉の専門家を班会や講演会、学習会や交流会に招き、楽しく健康づくりにとりこんでいます。

組合員サポーター（インストラクター）とは、班会の講師ができる方のことです。たとえば転倒予防インストラクターが現在、支部の班会で講師として大活躍しています。

料理や体操やゲートボール・ヨガ・ダンスなど、特技を生かしてみませんか？講師を大募集しています！みんなで一緒に「地域まるごと健康づくり」を始めませんか？



管理栄養士

理学療法士



看護師・保健師

### オススメ 班会メニュー

転倒予防体操や、ストレッチ体操。終了後は体が軽くなりますよ。

#### 体操



#### 料理

栄養士・調理師が講師。バランスのとれた料理をみんなで一緒に作って食べて、食の大切さを学びます。



#### 吹き矢

スポーツ吹き矢を楽しむ班会。腹式呼吸で健康増進！全員が初心者！講師の先生がいつも丁寧に指導をしてくれます。

#### ウォーキング

一人で歩くより仲間と一緒に歩き、楽しく歩くことで、体力づくり・健康づくりを目指しています。



## 健康講座・講演会（支部・ブロック単位で）

### 健康講演会



生協さえき病院院長を講師に招き「保健生協のめざす医療と介護」というテーマで講演会を開催しました。

### 健康づくり交流会



福島生協病院院長や管理栄養士・理学療法士など各専門家を招いて、健康づくりについての交流や学習を行いました。

### 健康チェック&健康グッズ



**健康チェック:**体脂肪計・体組成計・血圧計・腹囲・尿チェック（潜血・糖・たんぱく・塩分）など

**セラバンド:**自宅で手軽に簡単筋力トレーニング♪

## 2 認知症予防サポート

### 認知症予防のために

今、日本では高齢化が進む中、約169万人が認知症であるといわれています。今後さらに認知症は増え、2025年には、330万人が認知症になると推計されています。

世界では、2050年には1億人を超えるとも言われています。認知症は他人ごとではありません。誰も可能性のある病気です。医師・看護師・介護福祉士などの専門家を講師と一緒に認知症について理解を深めましょう。



### 脳いきいき 班会

認知症の予防ができたと思ったらありませんか？  
それも、ひとりではなく、みんなで楽しく元気になる班会。それが「脳いきいき班会」です。認知症予防と体の健康を目指して、自分たちでつくる班会です。

認知症を予防するために、みんなで集まり話し合うことと、認知症予防に良い生活習慣を身につけることです。みんなで一緒にとりくみましょう。



#### 認知症を予防するには

みんなで集まってワイワイやる

認知症予防の生活習慣を身につける

それが、脳いきいき班会！

#### 脳いきいき5か条

<b>食</b> ・野菜・果物と魚中心 ・腹八分でよく噛む	<b>動</b> ・軽く汗ばむ程度散歩 ・いつもと違う道を通る
<b>楽</b> ・自分から話をする ・指先や頭を使い趣味	<b>知</b> ・買い物で暗算する ・新聞記事を音読する
<b>休</b> ・30分程度昼寝をする ・リラックス体操	☆5つの領域から1つずつ ☆自分流の脳いきいきメニューを作る

### 認知症 チェック班会

「認知症チェック班会」は簡単なチェック項目に答え自己診断をする班会です。あくまでも目安であり、正確な診断をするものではありませんが、認知症は早期発見・早期治療が大切です。「おかしい」と気づいてから相談するまでに、約7割の家族が2年以上かかっているとの報告があります。認知症チェック班会に参加して自己診断をしてみませんか？



## 3 子育てサポート

### 子育てのサポーター

保育士・小児科医・看護師・栄養士などの専門家が子育て講座や班会でサポートします。親子で楽しく参加してください。

子育てって、いろいろあってどれもいいかも。

専門家のアドバイスも参考にしながら、みんなで一緒に子育てしていきましょう!



#### 健康相談

- 子どもの発達発育
- 予防接種の受け方  
生後2ヶ月から始まります
- 病院にかかるタイミング
- 病気の時の自宅での看病のしかた

#### オススメ班会

- 身近な材料で「手作りおもちゃ」をつくってみましょう!
- 年齢に合わせたふれあい遊び、絵本について
- 親子の栄養  
(離乳食について、おやつ、子どもや家族の健康のための食事について)

#### 子育て講座

- 第2・3子出産後、上のお子さんへの対応に悩んでませんか?
- どのくらいから、どのくらい叱っていいの?
- おばあちゃんの知恵袋  
(家族の絆をはぐくみ、楽に楽しく子育てしてみませんか)
- しつけのしかた
- 子育て何でも相談

## 4 歯の健康サポート

### 歯の健康サポーター

歯科医師・歯科衛生士・歯科技工士などの専門家や歯みがきセミプロが、お口の健康のサポートをします。「お口の健康は全身の健康」につながります。

お口の健康管理をして、いつまでも自分の歯でおいしく食事ができる喜びを味わいましょう。



#### 小児



歯の磨き方、虫歯の予防法などしっかり歯を管理、強くして虫歯になりにくいお口の環境を作ります。紙芝居や歯のかかるたを使って楽しく勉強。

#### 歯周病



歯周病について学び、正しい歯の磨き方をマスターしましょう。歯周病を予防することで、全身の病気の予防につなげましょう。

#### 咬むかむ班会



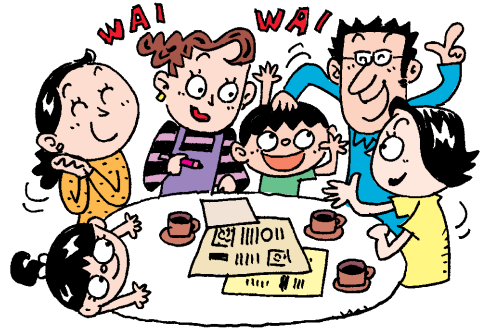
身近な食材で自然に咬む回数を増やす料理を作ります。よく咬むことの大切さを学び、咬むことによって全身の健康づくりをしましょう。

## 5 趣味・レクリエーションサポート

### 組合員サポーター

「折り紙」、「書道」、「カラオケ」、「お菓子作り」、「吹き矢」、「落語」「ごきぶりだんごづくり」「こんにゃくづくり」「ウクレレ」、「編み物」など…。私たちの地域にはたくさんの「達人」がいます。趣味や特技を活かして活躍している「達人」が身近なところにいるのです！

そんな達人たちに「趣味・レクリエーションのサポーター」として力を借り楽しい班会を開いてみませんか？班会の内容はもちろん、班の仲間たちとの交流で、楽しさ倍増&ストレス解消！



### オススメ 班会メニュー



ケイタイ

基本的な使い方から応用編まで、それぞれのペースで勉強しています。



音楽

毎月練習日を設けて特訓中！ウクレレに合わせて歌うのも楽しい♪映画鑑賞や読書会も心が豊かになります。



手芸

手作りでチュールリップのプローチを作りました！

小物づくり

### レクリエーション

バスハイクなど支部と地域に呼びかけ心もからだもリフレッシュしています。



## 6 くらし・社会保障のサポート

### くらしに役立つサポーター

医療生協では、ケアマネージャーやケースワーカーなどの専門家を講師として学習会をおこなっています。医療保険制度や介護保険制度など、くらしに役立つ社会保障制度を班会で学びませんか。また、グループホームなどの施設見学をおこなったり、車いすなどの福祉用具の使い方や借り方の学習もできます。

家族や、近所の方、知り合いで困りごとがありましたら、病院の相談室や居宅介護支援事業所・地域包括支援センターなどにご相談ください。

### 医療・介護 制度



### 年金 制度



### 社会 保障



## 7 原発問題・放射能対策&平和問題のサポート

### 知っておきたい 「原発問題・放射能対策」基礎知識Q&A

- 福島第1原発事故は広島型原子爆弾の20倍?
- 放射線、放射能、放射性物質ってどう違うんですか?
- ベクレルやマイクロシーベルトって何の単位ですか?
- 放射線を受けると、私達の健康にどんな影響があるのでしょうか?
- 原発事故の放射能について「直ちに健康への影響はない」は本当ですか?
- 内部被曝や外部被曝を防ぐためには?
- 一刻も早く原発事故の収束を図るためには?
- 日本のエネルギー政策の転換のためには?

### 伝えていきたい 被爆と戦争の体験の継承を

- 被爆体験者、戦争体験者の話を聞き、戦争と平和について学び考えます。
- 原爆犠牲者の追悼碑、慰霊碑を巡り原爆被害について学びます。



平和の学習



原爆碑めぐり

## 安心プラスワン 高齢者にやさしいまちづくりサポート

### 高齢者にやさしいまちづくりとは

高齢者が生きがいと役割をもって生き生きと暮らせる社会は、男女問わず、子どもから働き盛りまで、病気や障がいのある人など、誰にとっても安心して暮らしていくうえでとても重要なことです。誰でも気軽に参加できるサロンやたまり場づくり、お茶会、食事会、懐かしの手遊びなどへのお誘い、また、一支部・一要求運動に発展させていきましょう。保健生協と一緒に「笑顔で安心して住み続けられるまち」をつくっていきましょう。



### やさしいまちチェックから

「やさしいまちチェック」では、住まいや交通といったハード面、保健サービスや社会参加、コミュニケーションといったソフト面など、全国統一の項目でチェックしていきます。

より多くの方から回答を得ることで地域の課題が見えてくるはず。組合員をはじめ、地域の団体や自治体と協力して取り組んでいきます。

### やさしいまちづくりへ

「やさしいまちチェック」をやさしいまちづくりに繋げます。チェックの結果から「改善行動計画」を支部で作っていきます。それに基づいて ①地域で解決できるもの ②地域の団体等と協同によりできるもの ③行政に要請するものなど、行動を開始します。生協だけでなく、さまざまなグループ、団体、行政と協力しあって取り組みます。高齢者にやさしいまちづくり、できることから始めましょう。

# 班会の すすめ方

## step 1 班会とは？

班会とは組合員の希望をいかしながら、健康チェックや病気と予防の学習、レクリエーション、運動などを企画し楽しく、ためになるとりくみを行なっています。

## step 2 班会は何人集まればできますか？

班会は、楽しく続けることがポイントです。**気軽にはじめましょう。仲間が3人以上集まれば「班」**です。  
楽しく続けながら、どんどん健康づくりの仲間をひろげましょう。



## step 3 班会の開き方は？ どこで開けますか？

「やってみようかしら？」と思ったらすぐにお知らせ下さい。  
楽しい班会の開き方をアドバイス！  
ご近所のお友達や職場の仲間を誘って、楽しみながら！  
会場は、**組合員の自宅・医療生協の施設・最寄りの集会所**等で時間と場所とテーマが決まれば、さあはじめましょう！



ご近所の人やお友達、職場の仲間をお誘いしよう。



まずは医療生協へお電話下さい。楽しい班会の開き方をアドバイス！



時間と場所とテーマが決まれば、さあはじめましょう！

## step 4 班会をはじめましょう！

「班会」には、医療生協で働く医師・看護師や医療福祉の専門家が、地域に出かけて皆さんと共に学びあっています。

医療生協では、組合員が集まりみんなで、知恵を集め、専門家の力も借りながら、協同して健康づくりをすすめ、健康や暮らしにかかわるいろいろな問題を持ち寄ってみんなで解決していきます。やりたいこと・学びたいことを出し合って「**健康づくり・友達づくり・生きがいづくり・暮らしの助け合い**」を実現していきましょう。

## step 5 支部やブロックでもとりくみましょう！

ひとつの班だけで「班会」が開けない場合は「合同班会」を開きましょう。  
「班」だけでできないことは支部単位でとりくみましょう。支部が力を合わせて、ブロック単位のとりくみもすすめましょう。とりくめる範囲や規模が広がっていきます。

問い合わせ・申し込み先

広島中央保健生協 組織部  
FAX 082-532-1267

TEL 082-532-1264  
E-mail soshikibu@hch.coop