

虹

コロナの感
染拡大が続い
ています。1
年前から不思
議に思ってい
ることがあります。世
界では無症状のコロナ
陽性者が感染を広げる
ことがすでにわかって
いて、諸外国では感染
を抑止するために必死
でPCR検査を増やし
て、陽性者を隔離保護
する政策をとりました。
特に、エッセンシャル
ワーカー（医療関係者、
介護施設職員、救急隊
員、理容師、飲食店店員、
スパーマーケットの
店員、郵便、配送業者
など）コロナ禍でも人と
接する仕事をしなければ
ならない職業の人たち
（ち）には、無償でPCR
検査を義務づけている
先進国が多い中、な
ぜ日本ではエッセン
シャルワーカーへの定
期検査をせず、発熱し
て症状があるのに「37.
5度以上の発熱で4日
間待機」というめちゃ
くちやな基準を押しつ
けたのか。その結果、
PCR検査難民が続出
し、自宅待機中に死亡
した方がたくさん出て
問題になりました。そ
して、なぜ今でもPCR
検査を増やさないの
か。当時アメリカの
ニューヨーク州は、州
内に750カ所のPCR
検査施設を作って「い
つでも、どこでも、誰
でも、何度でも、PCR
検査ができます」と
アナウンスしています。
今の日本はどうでしょ
うか。私にはまるで「感
染拡大は個人の責任で
す」と言われているよ
うにしか感じられませ
ん。（No b）

レッツ体操

上半身を使った脳トレ

コロナ禍が収束しないまま寒い季節を迎え、お家で過ごす時間が長くなっているのではないのでしょうか。運動不足で心も身体も凝り固まっていませんか？身体を動かすことで脳への刺激が高まり、気持ちもリフレッシュできます。無理のない範囲で挑戦してみてください！

①指タッチ



親指で各指を順番に10回タッチする

- （１）人差し指スタート（両手一緒に）
親指と人差し指→中指→薬指→小指→薬指→中指→人差し指→中指→薬指→小指（２～３セット）
- （２）小指スタート（両手一緒に）
親指と小指→薬指→中指→人差し指→中指→薬指→小指→薬指→中指→人差し指（２～３セット）

【応用編】

右手は（１）人差し指スタート、左手は（２）小指スタートを同時に進行させる

②指出し



指出し

- （１）棒とチョキ
右手の人差し指を立て左手はチョキ→左手の人差し指を立て右手はチョキ（10回繰り返す）
- （２）棒とキツネ
右手の人差し指を立て左手はキツネ→左手の人差し指を立て右手はキツネ（10回繰り返す）

【応用編】

- ・左右の手の形を交替する間に手拍子を入れる
- ・足踏みをしながらリズムカルに行う
（いすに座って行っても可）

③タオルキャッチ



結んだタオルを頭上に投げ、落とさないようにキャッチする。

【応用編】

- 落ちてくる間に手拍子をしてからキャッチする
（レベル★）
- 落ちてくる間に腕をクロスして肩に手を乗せてからキャッチする
（レベル★★）
- 落ちてくる間に腕をクロスして肩に手を乗せ、続いて両手で太ももにタッチしてからキャッチする
（レベル★★★）

インターネットで「いつでも元気 レッツ体操」と検索すれば、過去の誌面や全国のレッツ体操を使った取り組みを見ることができます。共同組織や事業所の活動で誌面を使用する場合、編集部への連絡は不要です。ご自由にお使いください。

いつでも元気 レッツ体操

検索

（全日本民医連「いつでも元気」2021年2月号 No.351より掲載）

全国健康保険協会(協会けんぽ)加入の皆様へ

協会けんぽより、被保険者(ご本人)様に向けた令和3年度生活習慣病予防健診の申込書はすでに配布されましたでしょうか。健診は体調をチェックするためのとても大切な機会です。ご本人様のためだけでなく、ご家族様のためにも、健診を受けて健康を守りましょう。

是非、当院で健康診断を受けてみませんか?

☆当院では、**胃部レントゲン検査を胃内視鏡検査に変更が可能です**
(差額料金は頂きません。)

【お申込方法】

高崎中央病院健診室(☎027-323-2181)にご予約下さい。

「協会けんぽ生活習慣病予防健診の予約をしたい」と言うとスムーズです。

受付時間: 月～金 9:00～(完全予約制)

所要時間: 約1～2時間

自己負担: 一般 ¥7,038円(税込)

(検査の項目によっては、平日の午後や第1土曜日の実施もご相談に応じます。)

【風疹抗体検査のクーポンをお持ちの方へ】

当院では、健康診断と一緒に風疹の抗体検査も実施できます。

クーポンが配られている方は、**無料で抗体検査ができます**ので、ご利用下さい。



【お問い合わせ先】

高崎中央病院健診室

〒370-0043 高崎市高関町 498-1

(直通) 027-323-2181

(FAX) 027-323-2663

月～金 8:30～17:00

土 8:30～13:00

3月の活動

心はずむ

2ヶ月ぶりの活動再開

第6支部



ヨガ班会の様子

3月5日は役員会。総代選出や当面の支部活動を相談。3月10日はかわせみ班会。鯨森公園へ10人で散歩、井野川の魚や鳥、草木の花を愛でる。3月24日はヨガ班会。感染防止をし公民館で10人の参加で心身のリフレッシュ。庭の桜も咲きだしました。

中居第一支部では、3月26日にウオーキング企画を行いました。中居公民館からGメッセ群馬、芸術劇場を歩く約4・5キロのコースです。途中住宅街を歩き春の花を眺めたり、庭の手入れをする方と話したり。歩数は、1,000歩を超えました。コロナ禍で思いのほかなまった体に驚く参加者もありました。昼食は、お弁当を配付しコロナ禍での活動再開を無事終了しました。

活動再開！

中居第一支部



生活協同組合パルシステム群馬より
支援物資を頂きました

3月26日に生活協同組合パルシステム群馬さんから、新型コロナウイルス感染症への取り組みに対する「感謝の品」として、ニトリグループ50箱、飲料20箱をいただきました。



ご厚意に感謝申し上げますとともに、いただいた

物資を有効に活用し、引き続き地域医療のなかで求められる役割を果たしていくことをお伝えしました。



「75歳以上の医療費窓口負担
2割化撤回」ネット署名スタート！

*URLより賛同をお願いします。
<http://chng.it/mY2M6VBSnM>

ニュース、SNSなどでどんどん拡散ください。
はるな生協のホームページ（TOPICS（3月10日付））にも掲載しております。



健康体操でにこにこ

藤岡支部筋トレ班

「久しぶりにいい汗かきました。」と笑顔で話してくれたのは藤岡支部筋トレ班の組合員さん達。

間、健康体操に励みました。開始前には室内の換気、健康チェックリスト、支部で購入した非接触温度計で体温をしっかりと測って実施しています。



すこしお レシピ

「すこしお」とは…

「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協のとりくみの総称です。



塩と上手におつきあい
すこしお

いためなます

●材料（4人分）

- ・大根 …………… 200g
- ・人参 …………… 30g
- ・油揚げ …………… 1枚（40g）
- ・きくらげ（乾） …………… 4枚
- ・オリーブ油 …………… 大さじ1

- A { 酢……………大さじ3
砂糖……………小さじ1
だし……………大さじ2
いり白ごま……………大さじ2
ゆずの皮（せん切り） 1/2個分



●作り方

- ①きくらげは水にもどし、石づきを除いて細切りにする。
- ②油揚げは短辺を半分に切って細切りにする。熱湯でさっとゆでて油抜きをし、水けを絞る。
- ③大根と人参は3～4cm長さの細切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油を中火で熱し、③をいためる。しんなりとなったら①、②を加えて軽くいため、バットに広げる。
- ⑤Aを加えて混ぜ合わせ、さます。

〈1人分の栄養価〉
89kcal 塩分0g

ちょっと一言

ごまのプチプチ、きくらげのコリコリ、食感も楽しめる一品です。
ゆずのさわやかな香りが上品です。

（高崎中央病院栄養科 調理師 飯嶋 良太）