

さあ、班会をつくりませんか！  
さあ、班会をはじめませんか！！

あなたの地域で

# 健康づくり！

「**班会**」は、組合員が3人以上集まってつくる居場所、組合員活動のいちばん身近な基礎組織です。ご近所さん・お友達・お知り合い同士で楽しく交流して気分転換、ストレス発散しましょう！「班会に参加する組合員の健康度調査」(医療福祉生協連)では、班会の参加は介護リスクの減少につながる事が報告されています。また、班会でできた仲間とのつながりが、いざ困ったときの手助け・安心になります。



## 班の作り方

1

お友達(組合員)を  
3人以上集めましょう！

2

どんなことがしたいか  
みんなで話し合います

\*日程・開催場所も決めます  
\*1年間で最低3回の開催が  
必須になります

3

お友達3人以上で  
「班」を登録します

新班登録書を  
地域活動部へ

専門家による班会メニューを活用して、健康づくりに役立てましょう！

※講義・体験は30分～60分を予定しております

このメニューは2026年度のもので

お問い合わせ先

新潟医療生活協同組合 地域活動部 ☎025(274)7139

ご連絡お待ちしております！

## フレイル予防に関する班会メニュー

No.	メニュー	内容	形式	担当部署・事業所
1	椅子に座ってできる生活動作体操	生活のコツを共有し、転びやすい動作や、動かないことが一番のリスクであるということを伝えます。 (体操: 椅子に座ってできる生活動作、転ばないためのバランス感覚ミニ体験、座って、足や趾を動かす体操など)	お話と体験	4階病棟
2	自宅でいつまでも生活できるように	生活習慣(運動・血圧管理・睡眠・食事について)	お話	6階病棟
3	体を動かすことは大切	ラジオ体操を参加者全員でおこなう。	お話と体験	7階病棟
4	食からはじめる フレイル・サルコペニアの予防 / 高齢者の低栄養予防	高齢者の低栄養について考えます。	お話	栄養科
5	バランスよく食べよう	食事のバランスってどういうこと?	お話	栄養科
6	すこしお生活のために	すこしお(減塩)生活にチャレンジしませんか。	お話	栄養科
7	骨と筋力を守る食事	骨粗しょう症・骨折予防のための食事について	お話	栄養科
8	オーラルフレイル予防	オーラルフレイルとは?	お話	歯科診療室
9	口や歯の話	虫歯と歯周病について	お話	歯科診療室
10	健康づくりについて	①動きやすいお体づくり ②フレイル予防 ③転倒危険度チェック及び集団体操	お話と体験	通りハ なじよも
11	認知症ってどんな病気?	認知症を正しく理解	お話	赤いふうせん
12	自宅でできるフレイル予防	在宅において、誰でも手軽にできるリハビリを一緒にやってみよう(班会当日、訪問看護師からのメニューになる場合もあり)	お話と体験	訪問看護 なじよも
13	膝の痛みを出さずに長く歩く運動療法	①軟骨のすり減りと痛みの関係性(実技) ②膝に良いこと悪いこと(実技) ③膝を長持ちさせる筋肉の使い方(実技)	お話と体験	ほほえみの里きど
14	肩の痛みや動きにくさへの機能的な運動療法	①最近の肩の痛みの考え方、原因分類(実技) ②肩の解剖、機能(実技) ③症状別運動療法(実技)	お話と体験	ほほえみの里きど
15	腰痛は「治す」から「支える」へ ～最近の腰痛治療の考え方と知見に基づいた腰痛予防と運動・体操～	①腰痛の種類・最近の傾向(実技) ②ほほえみの里きどでの取り組み(実技) ③知見に基づく治療、痛くないところを動かすこと(実技)	お話と体験	ほほえみの里きど

## 医療に関する班会メニュー

No.	メニュー	内容	形式	担当部署・事業所
1	糖尿病に関するお話	糖尿病の初期症状について、生活習慣について、遺伝との関係について、食事療法や運動療法について	お話	外来
2	熱中症予防について	室内、室外での過ごし方について、熱中症の予防について、熱中症の初期症状について、症状が見られた時の対応について	お話	外来
3	血糖について	血糖値が上がるしくみについて。 日常生活で気をつけることなど、糖尿病について	お話	5階病棟
4	心不全とは	心不全手帳をつかって、心不全について知っていただく	お話	7階病棟
5	便秘の話	便秘の症状を自分で知り、体調管理をしよう、セルフチェックできるようになる	お話	9階病棟
6	带状疱疹とワクチンによる予防について	带状疱疹についてと予防方法、予防接種について(2025年より定期接種となる)	お話	感染管理認定 看護師
7	手術室で行われている看護ケア	手術室看護師の仕事は大きくわけて「器械出し看護師」と「外回り看護師」がおり、患者さまに直接接しているのは「外回り看護師」です。全身麻酔で眠っている患者さまが、安全に手術を終了して病室に戻るまで、どのようなケアを行っているのかをご紹介します。	お話	木戸病院 手術室
8	腎臓の働き	①腎臓の構造と機能 ②慢性腎臓病 ③生活習慣(食事・運動・睡眠・水分補給・くすりの使用) ④腎臓病の患者さまのための食事	お話	木戸病院 透析室

No.	メニュー	内容	形式	担当部署・事業所
9	人工透析とは	①腎臓の働き 腎不全とは 血液透析の働き ②透析中に起こりやすい症状 ③透析患者さまに起こりやすい合併症 ④シャント管理 ⑤飲水チェックと体重測定 ⑥食事療法 ⑦日常生活	お話	木戸病院 透析室
10	病理検査の役割	病理検査の役割	お話	病理検査科
11	有機溶剤という病理で使う試薬について	有機溶剤という病理で使う試薬について	お話	病理検査科
12	医療費減額制度とDPC算定について	医療費減額制度とDPC(入院費)について	お話	医事課
13	かかりつけ医と選定療養費について	かかりつけ医をもつことのメリットと木戸病院との連携について選定療養費と外来受診予約について	お話	医事課
14	手洗いの基本	手指の正しい洗い方	お話と体験	検査科
15	急性胃腸炎・ノロウイルスについて	ノロウイルスにかからないために・ノロウイルスにかかってしまったら	お話	検査科
16	血液検査の見方(身近な病気と予防法)	血液検査の見方(身近な病気と予防法)	お話	検査科
17	尿のお話	おしっこって、ナニ?尿でどんなことがわかるの?	お話	検査科
18	高血圧の方のための食事	高血圧と食事について学び、食事づくりを体験	お話	健診センター
19	脂質異常症の方のための食事	脂質異常症と食事について学び、気をつける食事について説明します。	お話	健診センター
20	血糖の高い方のための食事	糖尿病と食事について学び、気をつける食事について説明します。	お話	健診センター
21	眼の病気の話	白内障の話・緑内障の話	お話	視能訓練室
22	上手な医療のかかりかた	医療機関(病院、開業医)の機能と地域連携、受診先について	お話	地域包括部
23	お薬の話 ～お薬を安全に使用するために～	いろいろなお薬の特徴、取り扱いに気をつけること、ポリファーマシーについて	お話	薬剤部

## 介護・福祉に関する班会メニュー

No.	メニュー	内容	形式	担当部署・事業所
1	介護保険について	①家族が要介護状態になったらどこに相談したらいい? ②介護保険のサービスはどのようなことができる? ③みんなでやってみよう、チェックリスト	お話	木戸病院 居宅介護 支援事業所
2	オムツ使用者のスキンケア方法	正しいオムツ交換の方法ついてレクチャーします	お話	木戸病院皮膚排泄 ケア認定看護師
3	ヘルパーを利用するきっかけは?	サービス利用までの流れ等	お話	訪問介護センター なじよも
4	受けられるサービスは?	受けられるサービス内容について	お話	訪問介護センター なじよも
5	気持ちのいいオムツの替え方 / 介護される方の気持ちになって	排泄介助について学びましょう	お話と体験	ほほえみの里きど
6	ノーリフトケアの取り組み	ノーリフトケア(腰痛予防・業務負担軽減)の取り組み	お話	ほほえみの里きど
7	認知症について	認知症の種類や症状、関わり方などについてお話します。	お話	デイサービス なじよも
8	車いすについて	車いすの構造、使い方のポイントについて説明、体験できます。	お話と体験	デイサービス なじよも
9	ACP、もしもシートについて	終活について	お話	地域包括部
10	介護保険について	介護保険の申請、サービス利用について	お話	地域包括部

## 健診に関する班会メニュー

No.	メニュー	内容	形式	担当部署・事業所
1	認知症や脳卒中が心配な方へ ～脳ドックにおける頭部MRI検査について～	脳ドックの検査のひとつである頭部MRI検査について説明します。	お話	放射線科

No.	メニュー	内容	形式	担当部署・事業所
2	肺がんが心配な方へ ～低線量肺がん CT 検診について～	検診のオプション検査のひとつである 低線量肺がんCT について説明します。	お話	放射線科
3	健診結果の見方について	健診をうけ、結果がでてからを説明します。	お話	健診センター

## 生協・事業所を知ろう 班会メニュー

No.	メニュー	内容	形式	担当部署・事業所
1	地域包括ケア病棟について	地域包括ケア病棟とはどんな病棟か、 対象となる患者さまについて	お話	5 階病棟
2	手術室ツアー	普段なかなか入室することがない手術室を、 写真や動画を使って患者さまの目線でご案内します。	お話	木戸病院 手術室
3	外来予約はどうやってとるの？	木戸病院の外来予約方法と現状について	お話	診療事務課
4	医師クラークの仕事について	医師クラークってどんな仕事をしているの？	お話	診療事務課
5	ショートステイなじよもの使い方	ショートステイの活用方法や利用時の疑問にお答えします。	お話	ショートステイ なじよも
6	「介護老人保健施設」ってどんな 施設？／「ほほえみの里きど」を ご紹介させていただきます	ろうけんってどんな施設？	お話	ほほえみの里きど
7	各フロアの季節レクリエーションの 紹介	ほほえみの里きど各フロアの季節 レクリエーションの紹介	お話	ほほえみの里きど
8	フィッシュ哲学の取り組み	フィッシュ哲学(組織を活性化させるための マネジメント方法の1つ) の取り組み	お話	ほほえみの里きど
9	ほほえみの里きどにおける QOL 向上に向けた食事の取り組み	ほほえみの里きどにおける QOL 向上に向けた食事の 取り組み	お話	ほほえみの里きど
10	臨床工学技士とは	臨床工学技士はどのような職種で木戸病院では どのような仕事をしているのかの紹介	お話	臨床工学科
11	新潟医療生協の介護事業所紹介	当法人の介護事業所の対象利用者様や使い方、役割に ついてご紹介します。他にも介護相談として、介護に 関する小さな相談や不安など遠慮なくお聞かせください。	お話	介護福祉部
12	地域密着型サービス「小規模多機能」に ついて	小規模多機能の特徴と使い方について	お話	赤いふうせん
13	デイサービスの利用の流れに ついて	デイサービスを利用する際の流れ、 サービス内容について説明します。	お話	デイサービス なじよも
14	レクリエーションについて	デイサービスで行っている体操、レクリエーションに ついて体験できます。	お話と体験	デイサービス なじよも
15	サービス付き高齢者向け住宅と 施設の違いについて	サービス付き高齢者向け住宅はどこなところ？ 施設とどう違うの？	お話	COOP なじよも ガーデン
16	入居した時の各事業所との連携、 利用できるサービス	介護が必要になっても自分らしく生活するために 利用できる介護サービスの活用例	お話	COOP なじよも ガーデン
17	定期巡回のサービスはどんな サービスが受けられるの？	定期巡回のサービス内容について、定期巡回と 訪問介護の違いを説明	お話	定期巡回 ありがとう
18	子どもたちに豊かな放課後を	組合員の皆さまの得意なこと・好きなこと(おしゃべり・折り紙 将棋・なわとびなど)を子どもたちに教えてあげてください。	体験	学童クラブ なじよも

## 提携店講師による班会メニュー

No.	メニュー・内容	形式	提携店
1	髪染め、利用に関して。出張でカットも OK	お話・体験	訪問理美容フクロウ
2	遺言関係、エンディングノートについて	お話	谷内田合同事務所(司法・行政書士)
3	終活について、エンディングノートの書き方	お話	NPO 法人絆(生活支援)