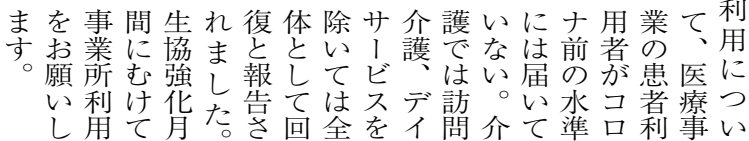


電話 027 (323) 2762

発行人 鈴木 隆

10 月号



第1回支部代表者会議

人生に寄り添う
看多機つむぎ
1年3か月の報告
(学習講座下)

昨年5月に開所、あつという間の1年3か月で介護度も高い方に寄り添った。医療ニーズが高く、住み慣れた自宅で暮

この間の登録者総数は35人でした。お亡くなりになった方は16人、介護度も高く人生の最後に寄り添う施設としての役割を果たしました。利用者様の子が報告されました。

遠方から介護に

88歳になる男性、介護度は5です。青森在住のご家族が、月に10日介護に訪れます。遠方からの家族と、同居家族に支えられて利用しています。ご家族が揃う月に10日は自宅で訪問看護、ヘル

家に帰りたい

ガン末期と診断されました。残された時間を自宅で過ごしたい、家族と話がしたい（入院ではコロナ禍で面会制限がありました）。病院を退院し平

で、家族と過ごすことができませんでした。一人暮らしを見守って支えた家族と、最後の時間は短くても内容の濃い時間をすごせたのではないのでしょうか。コロナ禍の事情もありますが、看多機つむぎだからできる介護があります。

生協強化月間方針
みんなの工夫で
活動を創造しよう

コロナ禍3年目で組合員活動は大きく変化しました。班会の開催は半減、人と人がふれあい交流する活動が中止、健康まつり、ふれあいまつりは3年連続中止です。

その中でふるさとの散歩道、「えんがお」の活動が始まりました。

やし年間目標の8割達成。

③ 生協の活動を知らせる「緑十字」の配達者を増やす。

3点が目標として提案されました。

行動提起として班会を
行う事。そのための班会
メニューが出来ました。
医療の専門家による講話
や実演をお願いしましよ
う（コロナ禍により活動
の休止もあるので注意し
てください）。

ぐんままるごと健康
チャレンジが、全県で3
年目の企画です。昨年は
全県で1万人を超える人
たちがチャレンジしまし
た。

今、地域にはつながりを求めている人がいます。はるな生協のつながりづくりを実践しましょう。

活動報告

えんがおは今！

木村よし枝理事報告

誰でも利用できる

チ、庭先にイスやベンチを置く活動、現在6号まで出来ました。置いたお家によって利用の仕方は様々です。少しずつその地域に溶け込んで、つながりのきつかけになるように活動していきます。「えんがお」7号お待ちしています。

月らふに一度、上中居町

「⁵月、⁶度、上中居町」にて行っている。きっかけは、NHK地域づくりアーカイブスで、スターバックスコピーのDカフエを視聴した事です。

私たちにもできると始めました。認知所の方に限らず、閉じこもりがちの方を誘って話して、美味しいコーヒーを味わっています。

まちかど
健康チエツク

吉田寿美子理事報告

コロナ以前は、商業施設で数多くの健康チェックメニューを行っていた。コロナ禍の今は、活動ができる状況の時に小規模の開催をしています。測定結果を説明できるように学習会を実施、若い世代に向けた健康チェック、役立つ情報などをお知らせできるように準備しています。



司会進行を務めた
小笠原真明理事

はるな生活
協同組合



はるな生協
組合員
活動部



虹

「国葬」は憲法的根拠もありません。8月31日、自民党総裁である岸田首相は記者会見を行い、旧統一教会との関係について閣僚などが含めて自民党議員が懸念や疑問を持たしていることを陳謝しました。そして、旧統一教会と関係を保つことを党の基本方針として徹底すると発言しました。岸田首相が「関係を保つ」と断言したということは、旧統一教会が反社会的な団体であることと認めていることになり、それなら、旧統一教会と深い関係にある安倍氏を国葬にすることに矛盾が生じるのではないのでしょうか。また、主要メディア全ての世論調査で、安倍氏の国葬に「反対」が「賛成」を大きく上回っている事実から「国論を二分」と捉えるのが正しいと思われ、もう一つの問題は、東京五輪汚職事件です。コンパクト五輪をうたい文句に、福島原発事故の状況は「アンダーコントロール」されていると嘘をついて招致した東京五輪。コンパクトどころか税金を4兆円もつぎ込む巨大な五輪になりました。福島原発の汚染水は本当に全て処理されているのか、安全性に問題はないのかという疑問が残ります。しかも、五輪汚職で逮捕者が続々と出ています。権力者があぶり出して、一網打尽のために、東京地検特捜部には頑張りま

(No b)

「笑顔がいちばん」

デイサービスセンター ほほえみ

① デイサービスの目的

通所介護（デイサービス）は、利用者さんが可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、こもりきりによる孤立感の解消や心身機能の維持、ご家族の介護の負担軽減などを目的として実施しています。

② デイサービスセンター ほほえみについて

定員30名の施設で、介護・看護職員11名が利用者さんの食事や入浴などの日常生活の支援やフレイル予防のための生活機能訓練、美味しく食事をとって頂くための口腔機能体操などを日帰りで提供しています。デイケアと違い、日常生活のなかでゆつくりと機能維持向上を目指しています。

③ 特長は

何と言っても、職員の明るさと利用者さんの満面の笑顔です。職員が考えたレクリエーションに参加されるときは利用者さんの大きな歓声や笑い声に、応援する職員も思わず笑顔に！笑顔のリーが生まれています。レクリエーションの準備も、利用者さんと職員と一緒に作っています。毎週違うレクリエーション（おやつづくり・脳トレ・誕生会）や季節のレクリエーション（お正月・花見・夏祭り・運動会・クリスマス会）など楽しんでいただけるよう工夫をしています。

④ 夕飯弁当ご存じですか

ほほえみの押しがもう一つあります。それが「夕飯弁当」です。利用者さんが、デイサービスが終わって、お家に着くのが夕方5時から6時です。すぐに夕食の時間になりますよね。そこで、ほほえみの厨房で作ったお弁当を持って帰って頂くと、すぐに夕食になります。



レクリエーションの様子①



日替わりの夕飯弁当



レクリエーションの様子②



毎日メニューが変わりますし、作ったお弁当は衛生に注意し温度管理を徹底しています。1食440円、予約が必要です（写真が白黒で残念です）。

デイサービスを体験してみたい方、ゆつくり生活機能を持続したい方など、ぜひ一度見学にきてみてください。1日体験大歓迎です。

インフルエンザ予防接種のご案内

今年度は、一定数のワクチンを確保することが出来ましたので、高崎中央病院では以下の通りにインフルエンザ予防接種を行います。

- 予約制です
- 予約方法：病院受付窓口または電話（027-323-2665）
- 予約受付時間：平 日 午前9：00～13：00
午後2：00～5：00
土曜日 午前9：00～12：00
- 接種開始日：10月20日（木）
- 料金：組合員4,080円、組合員以外5,100円
65歳以上の方は自治体の補助あり。
3歳以下はお問い合わせください。

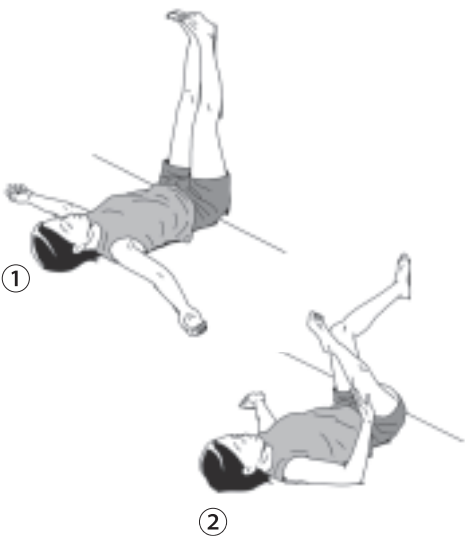
※当院では新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同日接種は行っておりませんので、ご了承ください。



試してみたい 楽々ヨガ（17）

ヨガインストラクター KEIKO

両脚を壁に上げるポーズ （ヴィパリータ・カラニ）



（イラスト／広浜綾子）

効能

疲労回復	★★★★
むくみ改善	★★★★
お尻のこり解消	★★★★
股関節の柔軟性	★★★☆
エネルギーチャージ	★★★★

暑さで疲れた体にエネルギーチャージをするポーズです。まず、壁にお尻をつけて両脚を天井に伸ばします。脚を壁にもたれさせ、全身から力を抜きます。そのままのポーズで、しばらくの間ゆったりと呼吸を繰り返しましょう（①）。次に、壁からお尻を膝下の丈ほど離します。左膝を

曲げ、左足裏を壁に当てます。左の膝上に右の外くるぶしを乗せます。右手を右膝に置き、膝が体から遠ざかるように押ししましょう（②）。

反対側の脚も同様に行います。最後に壁から足を下ろし、仰向けでしばらく休めます。これでむくんだ下半身がスッキリしますよ。

「ぐんままるごと健康チャレンジ」応援企画 けんこう 歯科衛生士が勧める健口チャレンジ



唾液分泌量測定ムークスで測定中

季節がうつろい、周囲ではすっかり秋の気配が深まってきました。暑い夏を乗り越え、心地よい季節になり、食欲もそろそろ今日この頃ですが、さて、皆さんに質問です。口腔機能低下症という言葉をご存知ですか？

・最近食べ物が噛みづらい
・食べ物がお口の中に残ってしまいうようになった
・水分や汁物でむせやすくなった
・薬を飲みにくくなった
・口の中が乾く
・滑舌が悪くなった
・歯ごたえのある硬いものが食べにくい
・食事の時間が長くなった

これらに一つでも当てはまる方は口腔機能低下症が疑われます。口腔機能低下症は様々な口の機能を検査し診断します。

はるな生協歯科診療所では

①口腔内水分量（唾液測定器）
②舌圧測定器
③咀嚼機能検査
④発音検査

4種類の検査が可能です。また機能改善にむけて、症状に合った指導をさせていただきます。

①自宅で出来るオーラルフレイル予防
口腔機能の衰えをオーラルフレイルと言います。最近では身体が衰え、フレイルという言葉が良く聞かれるようになり、皆さんも何かしらの運動や、食事のとり方、人となりをしたり出かける用事を作ったり意識されているのではないのでしょうか。

そこで今回は、口腔機能の衰えを予防するいくつかの体操と健口習慣を紹介します。

- ③健口習慣
- 1 毎日の落としきる歯磨き
 - 2 定期的な歯科受診
 - 3 歯ごたえのある食材を取り入れた食事。

自分の歯や入れ歯でしっかりと噛み、おいしい食事を楽しみたい…。お口をよく動かして、楽しく会話がしたい…。口角を上げて素敵な笑顔でずっといたい…。

これは誰もが願うことです。毎日の健口チャレンジがその近道です。ぜひ取り組んで下さい。

2 唾液腺マッサージ

舌下腺マッサージ
両手の親指を揃えて、顎の下から舌を押し上げるようにぐっと10回押す。

顎下腺マッサージ
親指で、顎の軟らかい部分を耳下から顎下まで5ヶ所ほどを、5回ずつ押す。

耳下腺マッサージ
親指以外の4本の指で、上の奥歯あたりから前へ、ゆっくり10回まわす。

唾液の分泌を増やす「唾液腺マッサージ」

②健口体操

1 あいうべ体操

あ
のどの奥が見えるくらいに口を大きく開ける

い
首に筋が浮き出るくらいに口を横に開ける

う
思い切り唇を前に突き出すように口をとがらせる

え
舌先をアゴまで伸ばすような気持ちで「べー」と舌を伸ばす

1セット5秒*1日30セットを目標に!

4 おでこ嚥下体操

5秒キープ

喉仏の辺りに力が入っていることを意識します

3 パタカラ体操

お口の健康維持に!

パタカラ体操

効果 唇を開け始める力を強くします
効果 唇の先の力を強くします
効果 舌の奥の力を強くします
効果 舌を動かす力を強くします

群馬県生活協同組合連合会主催で「ぐんままるごと健康チャレンジ」を始めて今年3年目です。昨年の参加者は1万人を超えました。

1ヵ月間パンフレットにある項目のチャレンジを行います。わたしの健康コースでは、今回ご紹介した内容や、ご自身で考えた内容を実践できます。継続は力なりという事で、1ヵ月の挑戦がその後の健康習慣になることを狙っています。

コロナ禍で出かける機会が減った方、意識を立てて出かける目標を立てましょう。

食事の偏りを感じている方はバランスの良い食事を、新聞や雑誌に紹介されたメニューを取り入れることで、普段取り入れ

群馬県生活協同組合連合会主催で「ぐんままるごと健康チャレンジ」を始めて今年3年目です。昨年の参加者は1万人を超えました。

1ヵ月間パンフレットにある項目のチャレンジを行います。わたしの健康コースでは、今回ご紹介した内容や、ご自身で考えた内容を実践できます。継続は力なりという事で、1ヵ月の挑戦がその後の健康習慣になることを狙っています。

コロナ禍で出かける機会が減った方、意識を立てて出かける目標を立てましょう。

食事の偏りを感じている方はバランスの良い食事を、新聞や雑誌に紹介されたメニューを取り入れることで、普段取り入れ

健康チャレンジに初めて参加する方へ

ぐんままるごと健康チャレンジ2022

30日間楽しみながら

CHALLENGE GUNMA

10月12日～11月31日の間で30日間

2022年11月31日



高崎中央病院診療案内

2022年8月～

		受付時間	月	火	水	木	金	土	
午前	内科	一般	8:50～12:00	佐藤 谷 渋谷 井 櫻井 生 桐生 高橋朋	渋谷 井 櫻井 田 池田 邊	佐藤 藤 大宮 田 池田 生	渋谷 谷 高橋 藤 佐藤 生	渋谷 谷 大宮 井 池田 田	第1週 渋谷・佐藤・池田 第2週 <休 診> 第3週 渋谷・佐藤・池田 第4週 渋谷・池田 第5週 渋谷・池田
		専門	8:50～12:00		【一般・呼吸器】 秋山				
	整形外科		8:50～12:00				細谷		群大医師（予約制） <第5週は休診>
	皮膚科		8:50～11:00	群大医師 第2・4		松尾(典)		茂木 9:30～12:00	
	外科	一般	8:50～12:00	小林	【一般・乳腺】 伊藤	【一般・乳腺】 小林	大下	【一般・乳腺】 小林	第1週 小林 第2週 <休 診> 第3週 小林 第4週 大下 第5週 <休 診>
		術後	予約のみ	大下 第1・3 9:00～10:00	大下 第1・3週 9:00～12:00				
小児科		8:50～12:00	柳澤	鈴木	山内	鈴木	鈴木	第1・2・4・5週 鈴木 第3週 山内	
午後	内科	一般	15:00～17:00	渋谷 山 秋	佐藤	高橋 山 秋	渋谷	渋谷 尾 松比嘉	※小児の予防接種・乳児 検診については、小児科 へお問い合わせ下さい。 小児科直通TEL （027） 323-2607
		専門	15:00～17:00				呼吸器外来		
	外科（専門）		15:00～17:00			【一般・乳腺】 伊藤			
	整形外科		14:00～16:00				細谷		
	小児科		15:00～18:00	鈴木	鈴木	山内	鈴木	高橋朋	
夜間	内科		17:00～19:00	高橋	担当医師		高橋朋		

◎上記以外に以下の専門外来もおこなっています。

◆**乳腺外来** → 火曜・水曜・金曜 午前8時50分～12時
水曜 午後3時～5時

◆**甲状腺・内分泌・糖尿病外来**については医師にご相談ください。

◆**往診・訪問診療**については医師にご相談ください。

◆**予防接種外来** → 海外渡航予定の方の予防接種相談（担当：鈴木）

◎小児科については「小児科診療案内」をご覧ください。小児科窓口に置いてあります。

予約や変更受け付け（9：00～17：00）
予約専用電話Tel（027）323-2808

Tel（027）323-2665(代)
*診療案内はホームページでもご覧いただけます。（URL：https://harunacoop.jp）

通町診療所

Tel（027）322-6534(代)

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土	
午前	9時 ～12時	内科 小児科	平※	平※	平※	平※★	平※	平 第1・3・5
		内科	池田				櫻井	櫻井 第4のみ
午後	15時 ～17時	内科 小児科		平	平			第2土曜は 休診です。
		内科					櫻井	
		内科 小児科		平	平		櫻井 (内科のみ)	

※受付は11時までとなっています。★木曜午前は特定健診の対応が中心となります。

はるな生協歯科診療所

Tel（027）388-0022

受け付け時間	月	火	水	木	金	土
午前 9：00～12：00	○	○	○	○	○	○
午後 12：00～17：00	○	○	○	○	○	○ 医師体制1名
夜間 17：00～20：00	×	○ 医師体制1名	○ 医師体制1名	○ 医師体制1名	○ 医師体制1名	×

小児科診療案内

（高崎中央病院） 2022.10.1～

	午前の診療		午後の診療
	9:00	12:00	3:00 6:00
月曜	一般外来 担当医（柳澤）	※12:00	一般外来 担当医（鈴木） ※ 4:30
火曜	一般外来 担当医（柳澤）	※12:00	一般外来 担当医（鈴木） ※ 4:30
水曜	一般外来 担当医（山内） 電話予約 担当医（鈴木） 第2・4週 ★10:30	※12:00 第2・4週	一般外来 ※ 3:00 担当医（山内）（鈴木） 第2・4週
木曜	一般外来 担当医（柳澤）	※12:00	一般外来 担当医（鈴木） ※ 4:30
金曜	一般外来 担当医（鈴木）	※12:00	一般外来 担当医（高橋朋） <心臓外来> ◆ 3:00 電話予約 担当医（鈴木）
土曜	一般外来 担当医（鈴木）第1・5週 （柳澤）第2・4週 （山内）第3週	※12:00	午後休診 注★は 乳児健診 ※は 予防接種 ◆は 心臓外来

高齢者あんしん
センター通町

Tel（027）322-2011

介護センター
ほほえみの杜

Tel（027）395-8871

在宅福祉総合センター
ほほえみ

Tel（027）330-6030

高齢者住宅
虹の家

Tel（027）395-8801

看護小規模多機能
つむぎ

Tel（027）353-2700

ウォーキングでコロナに負けない

第19回高崎城の跡を一周する お濠巡りコースのご紹介

前回紹介した長野堰用水を歩き、山田文庫を訪ねるコースはちょっとハードでした。実は下見に歩いた私たちもとっても疲れましたから……。

そこで、今回は山田文庫を尋ねるコンパクトなコース高崎城の跡を一周するお濠巡りコースを紹介します。

『文庫』の周辺の岡醬油や、中村染工場をのぞいてみるのも楽しいですよ。是非一度あなたも……。

- *こまめに水分補給するなどして歩いてください。
- *今回のコースのお堀端通りの写真、岡醬油、中村染物工場の写真を撮ってこられた方には参加賞を組合員活動部に用意しています。
- *コース地図は組合員ふれあい会館1階に用意してあります。
- *1回～18回までの散歩道の地図もふれあい会館1階組合員活動部に用意してあります。

お問い合わせ先：組合員活動部（佐藤） ☎027（323）2762

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。



鮭のアーモンド揚げ

鮭のうま味とでパリパリのアーモンドの歯ざわりが楽しい1品。冷めても美味しいのでお弁当のおかずにもどうぞ。

●材 料（2人分）

- ・生鮭…………… 2切れ（170g）
- ・塩・こしょう……………各少量
- ・スライスアーモンド…………… 50g
- ・小麦粉・水…………… 各大さじ2
- ・粉チーズ…………… 大さじ1
- ・揚げ油…………… 適量
- ・粗挽きこしょう…………… 少量

●作り方

- ①鮭は4等分のそぎ切りにし、塩をふって5分おき、キッチンペーパーで汁気をふいてこしょうをふる。
- ②Aを混ぜ合わせて鮭にまんべんなくからめ、アーモンドを全面につけてしっかりとおさえる。
- ③フライパンに高さ2cm程度に油を入れて150℃に熱し、②を入れて3～5分、アーモンドを焦がさないように両面香ばしく揚げる。
- ④器に盛り、粗挽きこしょうをふって出来上がり。

〈1人分の栄養価〉
384kcal、塩分0.7g



ちょっと一言

鮭の身の色はアスタキサンチンと呼ばれる色素で高い抗酸化作用があります。また、ビタミンDが豊富でカルシウムの吸収を促進する働きがあります。ビタミンDは脂溶性なので、油と一緒に食べることで効率よく吸収することができます。
（高崎中央病院栄養科 管理栄養士 鈴木 桂子）

思い出話に花咲かす

高南支部・ひまわり班会



曇り空の9月22日、高南支部ひまわり班会が行われ、8人が参加しました。この日は、お彼岸中でもあり元支部長のお墓参りに行きました。その後は、みんなで楽しい思い出話で盛り上がりしました。

大笑いできる班会

中居第一支部

新班が出来ました。友達や家族に手紙を書く時、思いを伝える時、ちょっと絵が添えられたら愛ややさしさももっと伝わるかもしれません。絵手紙の型にこだわらない自由に自分なりに書いてみたらいねと、お絵かきサークルと名付けて始めました。

中学校の美術の先生だった方に頼りながら、自由で楽しい時間になっています。新聞紙のちぎりの絵からはじまって、絵の具をつかってのお絵かきです。絵が半分、大笑い



いのおしゃべり半分。寒くなつてこたつの上で外に元気に出ることが少なくなった時、楽しめたらいいねとの思いがあります。毎月第3金曜日14時から、組合員ふれあい会館で行います。どなたでもご参加下さい。

3年ぶりの交流

9月15日と16日の2日間、3年ぶりの関信越エリア組合員活動交流集会在オンラインで行われました。オープニングでは、「この2年どうしてた？」。14生協から各5枚、70枚の写真とヴィオラの生演奏で紹介。記念講演は岡檀氏で、「生き心地の良い町」のお話を聞きました。

2022年度 関信越エリア 組合員活動交流集会In栃木



ヴィオラで生演奏するメイン会場

2日目にはテーマ別セッションが行われ、10生協から活動報告が行われました。はるな生協からは、「わたしのまのえんがお」を報告。2日間の参加者は12人でした。

健康まつり・ふれあいまつり 中止のお知らせ

例年10月に健康まつり、ふれあいまつりを行っていましたが、新型コロナウイルス感染症のため昨年に続き中止を決定しました。