

「リハビリもお風呂も」 そんな方にピッタリ

高崎中央病院デイケア

①デイケアとは？
生活向上のための訓練や、食事・入浴などの生活支援が受けられます。デイケアでは、歩行訓練、体操、入浴、排泄介助、住宅改修。

②デイケアとデイサービスの違いは？
デイサービスは主に自宅で日常生活を一方、デイケアは入浴・排泄などの介助も行いますが、医療やリハビリに特化していることが特徴です。デイケアには医師やリハビリ専門の職員がおり、医師の指示や、リハビリの計画書に基づいてリハビリを行います。その為デイケアでは体の機能が衰えているので向上させた方などに適しています。

③デイケアの利用目的
こんな方にお勧め
・入院中や退院後、リハビリを継続したい
・医師がいる環境で安心してリハビリをうけたい
・物が上手く飲み込めない、食事の指導を受けたい
・日中は介護を休める時間になりたい

④対象者
65歳以上で要支援1、2、要介護1〜5の認定を受けている方(64歳以下でも特定疾病を抱えている方も要介護人としての申請ができます)。

☆高崎中央病院デイケアの特徴
リハビリ内容は室内での歩行運動や重りを付けた足の運動、立ち上がり訓練など午前中は集団での運動。必要に応じてリハビリ職員の個別リハビリを行います。また、コグニサイズ(認知機能予防)の脳トレを取り入れた運動も行っています。午後はセラバンド体操(ゴムバンドを使用した体操)や棒体操・平行棒体操など週変わりでを行っています。レクリエーションの時間では、リハビリに繋がる動作を取り入れ、楽しみながら行います。

リハビリを行いたい。お風呂も入りたい。という方も大歓迎です。半日でのご利用も可能ですのでぜひご相談下さい。
(デイケア 高桑)



リハビリの様子



平行棒体操



お花見

挑戦するきっかけに 健康チャレンジの お勧め

「一枚」を撮影する。一日一句、今月の一句を緑十字に投稿はいかがでしょう。ウォーキングや毎年人気のあいうべ体操もお勧めです。心とからだの健康に、パンフレットが届いたらその日から始め、できない日があっても30日後には参加報告ハガキを投函して下さい。

長く続いているコロナ禍で、「人と話さなくなった、出かける機会が減った、気力もなくなってきた」そんな声を聞きます。体操やトレーニングだけでは足りない、自分のこれからやってみようという目標に取り組んでみませんか。例えば、毎朝ひとつ覚えるトレーニング(花の名前・漢字など)。スマートフォンで写真、「今日の

＊パンフレットご希望の方は事業所窓口又は組合員活動部まで027-323-2762
＊9月に減塩をテーマに、チャレンジのヒントになる学習会を行う予定です。
リモート開催、会場は組合員ふれあい会館、高崎市高岡町498-1
申し込み先は、組合員活動部です。
10月号の緑十字は、健

健康診断受けてますか

高崎市にお住まいの方
高崎中央病院では予約をしなくても国保特定健診が受けられます。
毎年12月に近づくにつれ混み合います。
9月10日、平日の午後のご利用をお勧めします。(午後は3時からです)
後期高齢者健診及び各種がん検診も行えます。
胃がん検診は内視鏡となるために予約が必要です。「健康づくり受診券」をお持ちになりお越しください。
健康診断のご相談などお気軽に電話して下さい。

高崎中央病院健診室直通 ☎027-323-2181

暮らしの中で楽しく！
わたしの健康づくり
チャレンジ6コース

① 運動・体操コース
② 食生活コース
③ ファミリーコース
④ 歯とお口の健康コース
⑤ 介護・認知症対策コース
⑥ わたしの健康づくりコース

チャレンジ6コース
健康チャレンジの目標
健康チャレンジの進め方
1 コースを選択
2 チャレンジ期間
12月31日までの間で30日間
3 結果報告
2023年1月31日

わたしたち健康チャレンジ実行委員会は、群馬県が掲げる「ぐんま元気(GENKI)の5か条」に賛同します

ぐんま元気 (5分間)
1 歩く (毎日)
2 食べる (毎日)
3 休む (毎日)
4 笑う (毎日)
5 つながる (毎日)

ぐんままるごと健康チャレンジ2022
30日間楽しみながら
体も心もげんきに!!

CHALLENGE GUNMA
12月31日までの間で30日間
2023年1月31日

「フレイル・オーラルフレイル予防」を予定しています。

スマートフォンの方が分からなくてお困りの方は、組合員活動部までご連絡ください。 ☎027-323-2762

「梅切らぬバカ」上映会のお知らせ

○自閉症の息子と母親の生活をとおして親子の絆を描く物語
 都会の古民家で寄り添って暮らす母と息子。自閉症の息子の将来に不安を感じた母親はグループホームに入居を決めるが、息子は環境の変化に戸惑いホームを抜け出してしまい厄介な事件に巻き込まれてしまう。地域コミュニティとの不和や偏見の問題も取り入れながら親子の絆や深い愛情が描かれています。

○ことわざ「桜切る馬鹿、梅切らぬ馬鹿」とは？
 樹木の剪定には、それぞれの木の特性に従って対処する必要があるという戒め。転じて人との関わりにおいても、相手の性格や特徴を理解しようと向き合うことが大事であることを指します

○日 時 10月7日 (金)
 (午前の部)午前10時30分～ (午後の部)午後2時00分～
 (夜の部)午後6時30分～

○会 場 高崎市シティギャラリーコアホール
 ○前売券 1,000円 (当日1,200円) 高校生以下当日割引料金 (800円)
 ○お問合せ 027 (323) 2762 (組合員活動部)



■出演：加賀まりこ、塚地武雅、渡辺いっけい、森口瑠子、斎藤汰鷹、林家正蔵、高島礼子
 ■監督・脚本：和島香太郎
 ■主催：はるな生活協同組合
 ■後援：高崎市、高崎市教育委員会

群馬県内の自治体では、学校給食費の完全無料化を実現している市町村が年々増えてきています。学校給食は、戦後まもなく子どもの栄養状態の改善を目的に始められ、今日では「食育」として人間の生活の基本である食文化を伝える教育の重要な柱の一つになっています。憲法26条は、「義務教育はこれを無償と

学校給食費の無料化をめざそう

社会保障委員会

「学校給食費の無料化を求むる署名」が、組合員活動部の待合室でできます。皆様の一筆の行動が大切です。安心して子育てができるように、学校給食費の無料化を実現しましょう。

とりわけ、西毛地域では高崎市と藤岡市が未実施です。2年前の新型コロナウイルスにより様々な制限が出された小中学校の休校に伴い、子どもたちの学校給食の重要性が見直されました。

2023年WHO 5.31世界禁煙デー ポスターコンクールのお知らせ

医療生協は、WHOの提起に呼応して喫煙による健康被害を広く伝え、さらなる禁煙促進の啓発を行なうことを目的に、毎年5月31日にWHO5.31世界禁煙デーの取り組みを呼びかけています。

2023年も、「禁煙に取り組むこと」を更に広げる為、ポスターコンクールを実施します。

応募条件：未成年者
 応募サイズ：A3～A4サイズ
 応募締切：2023年1月7日 (土)
 提出先：組合員活動部 (金屋)

お問合せ先：組合員活動部 (金屋)
 ☎027-323-2762

禁煙を広く社会啓発することを目的とした内容の絵を募集します。沢山のご応募お待ちしております！



2022年4月現在
 群馬県学校給食費無料化地図

【お問い合わせ先】
 社会保障委員会事務局 (組合員活動部) まで
 ☎027 (323) 2762

お引越しをされた時にはご連絡を。ご家族の出資金引き継ぎ手続きは、組合員活動部まで。☎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のくみの総称です。

かぼちゃ入りラタトゥイユ

- 材 料 (4人分)
- ・かぼちゃ…………… 350g
 - ・玉ねぎ…………… 200g
 - ・ピーマン…………… 160g
 - ・トマト…………… 300g
 - ・ナス…………… 160g
 - ・にんにく…………… 1かけ
 - ・オリーブオイル…………… 大さじ1
 - ・塩…………… 小さじ1
 - ・こしょう…………… 少々



- 作り方
- ①かぼちゃは3cmくらいの角切りのし、ピーマン、ナス、玉ねぎ、トマトも同じくらいのコロコロに切る。
 - ②フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、にんにくを炒めて香りをだし、かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、ナスを加えて5分ほど炒める。
 - ③トマトを加え、塩、こしょうをし、弱火で20～25分蒸し煮にする。

<1人分の栄養価>
 160kcal 塩分1.5g

ちよっと一言

カロテンなど栄養素が豊富で、油と一緒に摂ると吸収率がUPします。
 (高崎中央病院栄養科 調理師 武藤 圭吾)

ハローワーク前なんでも相談会の終了 =12年8カ月の相談会に幕= 反貧困実行委員会

はるな生協では、現在3つの生活困窮者支援(炊き出し・無料なんでも相談会・シングルマザー支援)に取り組んでいます。その中で、ハローワーク前なんでも相談会が6月28日の相談会を最後に終了と致しました。理由は、来場者の減少にあります。相談会を利用する立場から現在の相談形式(電話相談やインターネットなど)にマッチしなくなってきたためです。

この相談会は2009年に始まり、ハローワークで職を探す人たちの生活、健康、労働、法律に関する相談に乗れるよう、弁護士や労働組合、医療従事者などがそれぞれの相談に乗る体制でした。職員にもこの取り組みは浸透し、多職種にわたり協力していただき、組合員では会場内でのおにぎりや豚汁の配食を高関支部のボランティアの皆さんにお手伝いしていただきました。相談会は、新型コロナウイルスの感染拡大が始まった最中でも飲食無しの「コロナお困り事相談会」として行いました。

これまで相談会は累計約146回、のべ3,720人超の相談に乗ってきました。うち生活保護の申請は、約130人に支援してきました。

相談会は終了しましたが、引き続き炊き出しとシングルマザー支援(ひとり親家庭やコロナ禍で無保険状態となった方々への支援物資の提供)は行っています。この活動に最も必要な主食のお米(玄米可)も引き続きご支援いただければ幸いです。今後ともご支援をよろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ先：組合員活動部・野村まで ☎027 (323) 2762

お詫びと訂正
 緑十字8月号4面で紹介した「第17回ふるさとの散歩道」行き方にて「富岡製紙工場」は→正しくは「富岡製糸場」です。お詫びして訂正いたします。