

— はるな生協の現況 —  
(2018年2月28日現在)

組合員数 23,082人  
出資総額 430,963,500円  
一人平均出資額 18,671円

組合員のみな様へ。氏名、住所変更をされた方は、組合員活動部までご連絡ください。

電話 027(323)2762

# 緑十字

ISO9001認証取得

はるな生活協同組合

高崎市中居町1461-1  
電話 027(388)0011  
(毎月10日発行) 1部10円  
発行人 櫻井康喜

ホームページアドレス

http://www.harunacoop.jp



足を動かしながら、手を使うほほえみ体操

**ほほえみ体操で元気になる**  
2月22日、矢中支部のゆうゆう班会が行われました。  
10人が参加して、ほほえみデイサービスの今田さんをお願いして、ほほえみ体操で体を動かしました。  
まだまだ寒い日が続きます。

2月22日、矢中支部のゆうゆう班会が行われました。10人が参加して、ほほえみデイサービスの今田さんをお願いして、ほほえみ体操で体を動かしました。まだまだ寒い日が続きます。

### ほほえみ体操で元気になる

2月22日、矢中支部のゆうゆう班会が行われました。10人が参加して、ほほえみデイサービスの今田さんをお願いして、ほほえみ体操で体を動かしました。まだまだ寒い日が続きます。

3月はおひなさま月間です。仲間増やし出資金増やしの年間目標達成に向けて3つの取り組みが提案されています。①新規加入組合員を訪問し新たな輪をひろげよう。②班会メニューを活用しよう。③行きたくない班会で仲間増やしをしよう。はるな生協の活動の輪をひろげ2017年度を締めくくります。2月はおひなさま月間準備期間でした。生協の班会に参加する事で楽しく健康につながり、そこから仲間増やしにつながります。仲間が集う事で地域サロン居場所つくりにつながります。(関連記事4面)

## 楽しく健康づくりは班会から

### おひなさま月間でつながる仲間



調理方法を教える 鈴木管理栄養士

**班会メニュー活用しました**  
すこしお料理教室  
高南支部では、毎年健康講座を行っています。今年2月1日にすこしお料理教室を企画、14人が参加しました。鈴木管理栄養士を講師に、ブリ大根、かぼちゃサラダ、豚汁を作り減塩のポイント、素材の味を活かす、酸味を使う、副菜に味のメリハリをつけるなどを学びました。

### 班会メニュー活用しました

高南支部では、毎年健康講座を行っています。今年2月1日にすこしお料理教室を企画、14人が参加しました。鈴木管理栄養士を講師に、ブリ大根、かぼちゃサラダ、豚汁を作り減塩のポイント、素材の味を活かす、酸味を使う、副菜に味のメリハリをつけるなどを学びました。

料理教室の企画に普段より多くの組合員が集まりました。おひなさま月間にむけて、3月はごろうさん会を計画しています。

監事	理事				支部	推薦委員(敬称略)	定数
	全体区	合計	第2選任区	第1選任区			
5	30	10	10	10			

2018年3月2日

はるな生活協同組合  
理事長 櫻井 康喜

**認知症を学びました**  
第6支部  
2月14日、かわせみ班会では長谷川介護事業部長を講師に認知症のお話を聞きました。普段の班会の倍11人が参加しました。認知症は長生きをすれば誰にでも起こる可能性がある病です。今から食事や体操、脳

### 認知症を学びました

2月14日、かわせみ班会では長谷川介護事業部長を講師に認知症のお話を聞きました。普段の班会の倍11人が参加しました。認知症は長生きをすれば誰にでも起こる可能性がある病です。今から食事や体操、脳

トレーニングを楽しく行う事が予防になります。班会参加は理にかなっていませんよ。かわせみ班では、あたたかくなったらウォーキングを予定しています。

### 【公告】

役員定数、推薦委員及び役員立候補手続きのお知らせ  
第66回通常総代会において、次期役員を選任を行います。ついでに、役員立候補者を選任いたします。役員立候補される方は、本年4月13日までに推薦委員又は組合員活動部(電話323-2762)まで届け出てください。



脳トレーニングを行なう長谷川介護事業部長と組合員

## 憲法9条改憲NO!

憲法を生かす全国統一  
300万人署名に取り組みましょう!!

高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科診療所の各署名コーナーで署名できます。

皆様から頂いた署名は、国会にお届けします。

お問合せ先：組合員活動部  
TEL：027-323-2762

「誰が、何のために、どのようなくみで政治を行うのか」が問われています。アメリカのリンカーン大統領の「人民の人民による人民のための政治」という言葉をどこかで聞いたことがあると思います。実はこれとよく似た表現が日本国憲法の前文にもあります。▼「そもそも国政は、国民の厳粛な信託に基づくものであって、その権威は国民に由来し、その権力は国民の代表者がこれを行使し、その福利は国民がこれを教授する。これは人類普遍の原理であり、この憲法はかかる原理に基づくものである」という部分です。国民の厳粛な信託(選挙など)に基づいて、国民の代表者(国会議員)がその権力を使って政治を行い、その福利(社会保障や教育制度など)は国民が受け取る。まさに民主主義の原理ともいえるべき一文です。▼そして続けて、「われらは、これに反する一切の憲法、法令及び詔勅を排除する」として、この原理に反するしくみは一切つくってはならない(つくっても認めない)としています。▼「私たち(国民)が、私たちの手で、私たちのための政治を行う(私たちの代表者を選んで政治を行わせる)2018年がそんな政治を実現する新たな一歩となった、といわれる年にしたいものです。」(T)

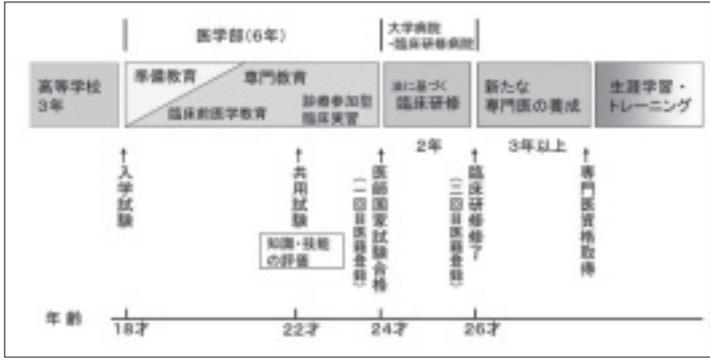


図1

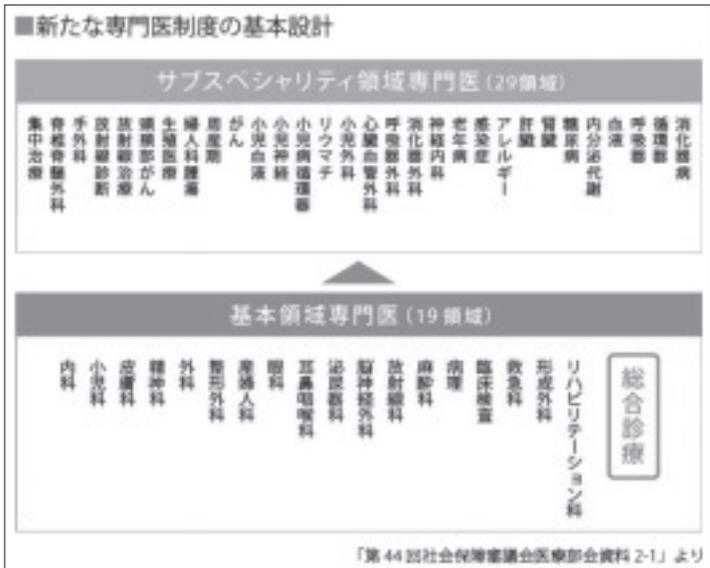


図2

「第44回社会保障審議会医療部会資料2-1」より

取得する必要がありません(図2)。

◆「総合診療専門医」と

2030年には、高齢者人口は約3700万人に達すると推計され、また、年間死亡者数は、約160万人に達すると見込まれています。このような、超高齢・多死時代を迎えている日本ですが、医療の現状はどのようになっているのでしょうか。医師不足と、医師の地域偏在、診療科偏在が大きな問題となっており、また、医療の高度化と専門化が進む一方で、その弊害も生じており、患者を全人的に捉えることの重要性が叫ばれるようになってきました。地域のみならず、病棟、救急、在宅など様々な場において、幅広い知識と、問題解決能力を持った医師を体系的に育て、増やしていくことが必要と

◆新専門医制度とは

今、医師の専門医制度が大きく変わろうとしています。これまで、医師の「専門医」資格は、各学会が独自の基準で専門医を認定していましたが、「専門」の質のバラつきが多い状況でした。2011年に厚生労働省が「専門医の質を高め、良質な医療が提供されること」を目的に、「専門医の在り方に関する検討会」を設置し、新しい専門医制度を構築することになりました。新専門医制度では、中立的な第三者機関「日本専門医機構」

が、専門医の認定と養成プログラムの評価・認定を統一的行うことになりました。新専門医制度は、本年(2018年)4月から開始することが正式に発表されました。今後は、2004年から必修化された初期臨床研修制度で定められている2年間の研修期間に加え、新専門医制度による、3年以上の専門医養成のためのプログラムが定められることとなります(図1)。

また、新専門医制度では、基本領域とサブスペシャリティ領域の二段階制が採択されています。サブスペシャリティ領域はより専門性が高く、取得にはまず19あるいずれかの基本領域で専門医を

◆高崎中央病院と通町診療所の役割

高崎中央病院と通町診療所は、初期臨床研修制度や、専門医制度が整備されるずっと以前より、地域医療を担い、医師養成にも積極的に関わってきました。両施設は、初期臨床研修制度の臨床研修協力施設であり、また、新専門医制度に対応した、群馬家庭医療学センターの総合診療専門プログラムの研修協力施設でもあります。



通町診療所所長 平 洋

医師連載 第2回

「新専門医制度」と「総合診療専門医」について

通町診療所所長 平 洋 先生

テレビでは、「ドクターX」や「コードブルー」など、天才外科医の活躍や、命を扱う緊迫した現場を扱ったドラマが人気ですが、「総合診療専門医」は、地味で目立たない存在ながらも、これから必要とされる医師であることが、お分かりいただけただでしょうか?

通所介護サービスを紹介します

②4 通町診療所デイケア

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続く今日この頃ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて、今年度も残りわずかとなりましたが、来年度はいよいよ診療報酬、介護保険の同時改定を迎えます。

この改定は、「2025年問題」に向けて、地域包括ケアシステムの推進を目指すステップとなると言われております。「2025年問題」とは、団塊の世代が75歳以上を迎える年です。

こうした方々が、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される事を目指す、地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。

通町診療所デイケアでも、通町診療所全体の目標として準備を行っております。「医療・介護の連携」が「地域共生社会の実現に向けた取り組み」を実現すべく、通町診療所が一体となった取り組みを行えるよう、今後も取り組みを継続してまいります。

地域包括支援センターは、通町診療所にも設置されております。何か気になる点、わからない事がありましたら、お気軽にご相談下さい。

(作業療法士 佐藤 琢也)

栄養課 だより

フレイルって何?

3月に入り、日差しも徐々に暖かくなってきました。今回は高齢者に多い「低栄養」と「フレイル」の関係についてお話しします。

皆さん「フレイル」という言葉を知っていますか。

フレイルとは体重減少、疲れやすさ、歩く速さや筋力の低下などがみられ、このままでは要介護の状態になる可能性が高い状態をいいます。

このフレイルの状態から筋肉量の低下「サルコペニア」や骨や関節、筋肉の障害により歩行や日常生活に支障をきたす「ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)」、更には寝たきり状態につながる可能性があります。

この「負の連鎖」の大もととなる原因の一つが「低栄養」なのです。

「低栄養」とは、エネルギーとたんぱく質が不足している状態をいいます。運動に合わせた適切な栄養を摂ることが、予防、改善につながります。ここでは、たんぱく質がたくさん摂れる料理を紹介します。



《やえんどう豆の卵のあんかけ》

●材料(2人分)

- ・やえんどう豆……150g
- ・卵……2コ
- ・サラダ油……小さじ1

●作り方

- ①やえんどう豆は筋を除き、茹でてザルにあげ、流水をかけて粗熱をとる。
- ②卵はときほぐし、油を熱したフライパンに流し入れて大きめのいり卵を作る。
- ③くるみは炒って粗くすり、砂糖、味噌の順に加えてすり混ぜ、だしで調整する。
- ④やえんどう豆を③であえて器に盛り、いり卵をのせる。食べる時に軽く混ぜる。

↑1人分の栄養価↓

- ・エネルギー……166 kcal
- ・塩分……0.6 g

(管理栄養士 湯本 祐子)

# はるな生協歯科診療所 診療案内

電話027-388-0022

2018年4月1日より

曜日	午前	午後	夜間
月	間々田・神村・古市 (交替制) 9:00-12:00	間々田・神村・古市 (交替制) 13:00-17:00	
火	古市・奈良 9:00-12:00	間々田・神村 12:00-16:00 古市 (奈良訪問診療) 13:00-17:00	間々田・神村 17:00-20:00
水	神村・古市 9:00-12:00	間々田 11:30-15:00 神村(古市訪問診療) 13:00-16:00	間々田 17:00-20:00
木	間々田 9:00-12:00	古市・神村 11:30-16:00 (間々田訪問診療) 13:00-17:00	古市・神村 17:00-20:00
金	間々田・神村 9:00-12:00	古市 12:00-16:00 間々田(神村訪問診療) 13:00-17:00	古市 17:00-20:00
土	間々田・神村 古市・奈良 (交替制) 9:00-13:00	医師1名交替制 13:00-17:00	

歯科医師は会議研修等により休暇を頂くことがあります、担当医を希望のかたはお手数ですがお問い合わせ下さい。

診療科目 一般歯科・小児歯科

◇無料低額診療実施事業所です

◇訪問診療行っています

◇歯科利用者専用個別送迎行っています

○当診療所ははるな生活協同組合(医療生協)が運営する診療所です。

○待ち時間を少なくするために予約制をとっています。

○「歯が痛くてがまんできない」「噛めない」「詰め物やかぶせ物がとれた」等、急な症状の時は、予約日以外でも受け付けます。ご連絡ください。

## 口腔ケアの必要性について

歯科衛生士 福島 沙綺

日本人の死因第三位が肺炎なのは皆さんご存知でしょうか?その中でも肺炎で死亡する方の92%は65歳以上の年齢の方々と言われています。次から肺炎について詳しく説明していきます。

来ますが、風邪をひいたり免疫力が落ちてくる時は、細菌やウイルスがのどや気管を通りぬけて肺まで侵入し、炎症を起こします。この状態を肺炎といいます。

肺炎とは、肺に炎症を起こす病気のことを指します。この炎症は、細菌やウイルスなどによって起こります。細菌やウイルスは鼻や口から侵入し、のどを経由して肺の中に入り込みます。健康な人は、この細菌やウイルスをのどでブロック出

日本人の平均寿命が伸びている今日、全ての高齢者が健康というわけではありません。また元気に歩いたり、食事には気をつけているので私には関係ないと思う方もいるかも知れません。しかし若い頃より歯磨きの細かい動きがしにくくなったり、ブクブクうがいがい

前より出来なくなっている事はありませんか?歯磨きは手の動きがなくなるため、ブクブクうがいは口の周りの筋肉の衰えが原因です。歯磨きの磨き残しや、うがいもしっかりできていないと口の中に食物のカスが残り、先ほども伝えたようにその汚れが肺に流れ肺炎を引き起こす可能性があります。入院や寝たきりの高齢者は免疫力も落ちてくるので一般の方よりもさらに肺炎のリスクが高くなります。そのため口腔内を清潔に保つ事がとても大切なのです。

に予防するためには、定期的な歯科受診をして口腔のケアを行う事。歯科受診の困難な方(寝たきりや車いすなど)は歯科往診のように歯科衛生士のみで口腔ケアへ伺っています。在宅や施設どこへでも伺いますので、気になった方は一度はるな生協歯科診療所へお電話下さい。歯科往診依頼も受け付けています。

歯科職員みんなで組合員さんたちの口から健康を守ります。一緒に健康寿命を延ばして肺炎にかからないよう予防していきましょう。(参考ページ:健康長寿ネット)



## ～奨学生を募集しています～

### <奨学金制度の概要>

私たちの医療理念(医療福祉宣言・綱領)に共感し、将来私たちと一緒に地域の医療を担っていかうという意思のある学生さんに対して、修学の一助として奨学金の貸与(給付を含む)をしています。

### <奨学生活動>

月に一度、奨学生が集まって自分たちの学びたいことを出し合っで学習を行ったり、医療・介護の現場で実地体験を行うなど様々な活動を行います。

### <奨学金の額>

医学科 1～3年 50,000円/月  
4～6年 60,000円/月  
看護学科 1～4年 40,000円/月

- 群馬県の修学資金制度をはじめ、他の奨学金制度を利用している方も応募できます。
- 奨学金は無利子です。
- 卒業後、一定期間勤務することにより、奨学金の返還が免除されます。

### <お問い合わせ先>

はるな生活協同組合 高崎中央病院 電話:027-323-2665 (代)  
医学科:医学生担当 櫛 篤 (e-mail: igakusei@harunacoop.com)  
看護学科:看護部長 佐藤 (e-mail: t-fucho@harunacoop.com)



脳トレまちがい探しで認知症予防  
矢中支部

2月21日の夜、矢中支部のシクラメン班会が行われ、10人が参加しました。

いつもの血圧と尿チェック後、お題の脳トレで回想まちがいがしにチャレンジ。まちがいがしは、全部で4種類の雪合戦やひなまつりの絵など季節を感じるまちがいがし。意外と難しく、皆さん真剣な眼差しでした。



餃子の皮の伸ばし方や具の包み方を教える関監事と説明を聞く参加者



知恵袋班会は、いちばん身近な食事を、旬の食材でパッパッと美味しく皆の知恵を披露して楽しんでいきます。

「粉への混水比は季節によって変わる、具材は練らずに混ぜる、粉と肉は良いものを使う」というのがポイントでした。

2月の知恵袋班会は手作り餃子を作りました。教える人は関宏さん

美味しく楽しく餃子作り  
高関支部

「わが家風水餃子」に過去最高の18人が参加しました。

# おひなさま月間

1面の続き

## 「健康習慣」身につきましたか？

健康チャレンジが2月末で終了しました。

選ばれたコースの取り組みはいかがでしたか？チャレンジをきっかけに、今後も習慣になっていただければ幸いです。

そして、「結果報告はがき」を忘れずに提出して下さい。はがきを提出された方には、4月中旬以降となりますが、もれなく記念品をお渡しします。来年度も健康チャレンジを行う予定です、ぜひご参加ください。

## 「介護カフェ」の開催のお知らせ

日頃介護に関わっている方や、認知症の介護で困っている方など、お茶など飲みながら気軽に集える場『介護カフェ』を用意しました。同じ悩みや不安を共有するだけでも、少し肩の荷が軽くなったり、また頑張ろうと思えたりするのではないのでしょうか。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

日時：3月15日(木) 10時～12時

場所：虹の家 地域交流室

\*組合員と職員が常駐しています。

\*参加費は無料。

\*上記の時間内ならいつでもお立ち寄り下さい。



介護事業所利用委員会 組合員活動部(宮原)

## 第31回上州歴史散歩のご案内 西毛方面の一本桜巡り

日時：4月10日(火) 8時集合

集合：病院駐車場

募集：21人

(締切3月31日締め切り、定員になり次第)

参加費：3000円(保険代・車代)

持ち物：履きなれた運動靴  
お昼はご持参ください

主催：教育文化委員会

教育文化委員会 組合員活動部(宮原)

## 健康ハイキングのご案内

観音山ファミリーパークハイキング&BBQ

日時：4月7日(土) 10時集合

集合場所：観音山ファミリーパーク内 時計台前

申込み：40人定員(3月31日締め切り・定員になり次第)

参加費：600円(保険代・バーベキュー材料代)

持ち物：飲料は各自ご用意をお願い致します  
バーベキューでは、お肉・お野菜・やきそばを準備しておりますが、その他におにぎり等ご持参されたい場合は各自でご用意ください

予定：現地集合→ファミリーパーク内ハイキング→BBQ

天候により中止となる場合がありますのでご了承ください  
履きなれた運動靴などをご参加ください

健康づくり委員会 組合員活動部(宮原・酒井)

お問い合わせは組合員活動部 電話：027-323-2762

### 2月の到達状況

仲間ふやし	29		出資金ふやし	2,081,500			
支部名	仲間ふやし 月	累計	出資金 ふやし	支部名	仲間ふやし 月	累計	出資金 ふやし
第1支部				中居支部①	9	41,000	
第2支部				中居支部②	5	35,000	
第3支部	1	6	15,000	上中居支部	1	7	14,500
六郷支部		2		高関支部	2	35,000	
第5支部			10,000	大類支部	4	19,000	
第6支部		5	7,500	江木支部	19	23,000	
長野支部		2	8,000	群馬町支部	1	4	4,500
塚沢支部	3	12	42,500	箕郷町支部			
乗附支部		1	5,500	榛名支部			
片岡・八千代支部	1		47,000	藤岡支部	13	182,000	
石原支部	1		3,000	吉井町支部	3		
佐野支部	2			甘楽・富岡支部			
南八幡支部	1		3,000	安中支部	1	1	10,000
倉賀野支部		7	44,000	玉村支部			2,000
高南支部	1	6	20,500				
矢中支部	1	6	66,000	職員支部	20	401	1,443,500

### 組合員ふれあい会館 4月の行事予定

4月2日	月	10:00~11:40	「あっどっこいしょ」 ラフターヨガ、運動、脳トレ
4月6日	金	10:00~12:00	ゆるやか班 体操、歌 (江木支部)
4月7日	土	10:00~12:00	笑いヨガ班 ラフターヨガ (上中居支部)
4月14日	土	10:00~12:00	笑いヨガ班 ラフターヨガ(上中居支部)
4月16日	月	10:00~17:00	クラフト教室
4月16日	月	10:00~11:40	「あっどっこいしょ」 ラフターヨガ、運動、脳トレ
4月18日	水	10:00~12:00	はるな健康体操(健康づくり委員会)
4月19日	木	13:00~16:00	映画を楽しむ会(上中居支部)
4月20日	金	10:00~12:00	ゆるやか班 体操、歌(江木支部)
4月21日	土	10:00~13:00	知恵袋班・料理と食事(高関支部)
4月28日	土	10:00~12:00	笑いヨガ班 ラフターヨガ(上中居支部)

予定は変更になることがあります。参加希望の方は組合活動部まで。



# 2月の班会

## 11年目を迎えて 中居第2支部でまり班

毎週水曜日、夕方6時30分・中居町2丁目住民センターに明かりが灯り



お手玉遊びに夢中

ます。体操して健康寿命を延ばそう！と隣組の仲間が集いスタートしてから10年経ちました。

ストレッチ体操の他、今では手話で歌ったり。脳トレにもなるお手玉遊びに力が入っています。時には時事談義に花が咲き時間を忘れる程です。今後もしも変わる医療制度などにも目を向け地域の中で助け合っていきたいと思えます。

## 年に1回の体力測定

### 江木支部

2月27日、江木支部北江木班では、リハビリ室の井上理学療法士を招いて体力測定を行いました。

握力・前屈・下肢筋力などの測定を掛け声とともに真剣にとりくみ結果



下肢筋力測定

に皆さん一喜一憂です。井上理学療法士から説明を受けた後は、3月4月の班会についての話し合い。3月はお花見、4月は群馬の森への散策と予定が立てられました。

## がん患者になって新春講演会

内科 佐藤 篤 医師



2月17日、教育文化委員会主催の「新春講演会」が行われました。今年度は身近な先生の話をお話しいただきました。佐藤医師に「がん患者

になって」と題して講演していただきました。

先生からは、体験を通して患者さんの気持ちがあつたこと、先輩患者さんからの言葉に励まされたこと、そして病気が見つかったのは検診をきちんと受けていたからこそで、検診を受けることの大切さをお話しいただきました。



講話をする佐藤篤医師

参加された方からは「早期に見つけることの大切さを知った。検診を受けようと思う」「先生の話聞いて、次から佐藤先生を指名で受診しようかと思う」などの感想が寄せられました。

## 懐かしいわらべ歌で交流

### ボランティア交流会

今年度2回目のボランティア交流会を2月19日

わらべ歌と手遊びをする参加者



絵本の読み聞かせを行う横山由美子氏

ふれあい会館で行いました。参加者は16人でした。この間の活動報告新企画の紹介のあと、今回の目玉、横山由美子さん(高崎社会教育講師)による手遊び、読み聞かせの実演と、その活かし方について交流しました。

わらべ歌や手遊びは高齢者には懐かしく、子育て世代には親の思い出に、そして現代の子どもたちには伝えていきたい文化です。読み聞かせはその絶妙な調子に引き込まれました。今後のボランティア活動に参考になりました。

## 第30回上州歴史散歩

# 七福神巡り

2月3日第30回上州歴史散歩(教育文化委員会主催)が行われました。今回は、記念すべき30回、また新春ということ



善宗寺(太田)にて各々楽しむ参加者

「上州七福神めぐり」を西は下仁田から東は太田、赤城など1日で巡る旅ができました。伺ったお寺では境内にあげていただき、いろいろとお話を聞くこともでき、大勢でした。御朱印をいただいたり、お守りを購入したりと、参加された皆さん楽しんでおられました。

はるな生協では、反貧困活動として毎月3回生活困窮者の方々におにぎりを提供しています。おにぎりづくりのできる方を大募集しています。

みなさんも是非お手伝いしてみませんか。また、炊き出し会場での配食して頂ける方も同時募集しています。お手伝いできる方は、下記まで必ずご連絡下さい。4月21日(土)から開始します。

路上生活者支援・炊き出しのボランティアさん大募集!

## 憲法って私たちの生活に身近な存在



紙しばいを使い、説明する村越弁護士

2月8日、社会保障委員会主催の憲法カフェが組合員ふれあい会館で行われました。

楽しく学びました。憲法の存在が今まで以上に身近な存在であることも理解でき、より多くの皆さんに学んで欲しいと実感しました。

募集日時...

毎月第3土曜日の9時~お昼頃まで

場所...

高齢者住宅虹の家 1階地域交流センターを予定

配食会場...

高崎中央公民館南の藤棚下

募集期間...

3月末日まで

お問合せ先...

027-1323-12762

組合員活動部...

担当・野村まで