ISO9001認証取得

ーはるな生協の現況ー
（2015年5月31日現在）

組合員数	22,065人
出資総額	416,254,200円
一人平均出資額	18,865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。

縁十字

はるな生活協同組合
高崎市高関町498ー1　高崎中央病院
電話　027（323）2665
（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

4つの事業所の協同で地域包括ケアを担う

通町診療所

通町診療所は3階建ての建物の中に4つの事業所が入っています。1階は医科診療所（外来のみ）、2階は通所リハビリテーション、3階は介護保険の認定を受けられた方へのサービスを計画する居宅療養介護支援事業所通町と、高崎市から委託された高齢者あんしんセンター通町があります。
今回は通町診療所の各事業所のご案内をいたします。

通町診療所

1階は、家庭医の平洋所長を中心とした医科診療所です。

家庭医とは、赤ちゃんからお年寄りまで、家族みなさんの病気の診療や、健康診断、予防接種、各種健康相談等行っています。

皆さんの身近な相談相手と思っていただければわかりやすいでしょうか。

また、通院が困難な患者さんへのご自宅・施設への訪問診療（往診）も積極的に行っています。

かかりつけ医を持っていないけれども、健康状態について心配なことがある方は、まずご相談ください。（予約制となっておりますのでご注意ください。）

（大嶋真由美）

全員集合！

高崎市高齢者あんしんセンター通町

4月1日より高崎市では市内26か所に地域包括支援センターを設置し、その愛称を「高齢者あんしんセンター」としました。

はるな生協も高崎市から委託を受け、通町診療所の3階に「あんしんセンター通町」をオープンしました。

担当地域は中央・南・城南校区です。

主な仕事は①介護予防教室の開催②要支援1・2の方と4月から始まった総合事業のケアプランの作成③高齢者の抱える心配事や介護保険の相談窓口（よろづ相談所）です。

相談は電話や来所だけでなく、職員がご自宅へ伺い受け付けます。

毎日、担当地区を自転車で走りまわり、皆さんに声をかけて貰いながら頑張っています。

どうぞよろしくお願い致します。

（五十嵐美穂子）

今から出かけます

居宅介護支援事業所 通町

現在、2人のケアマネジャー（介護支援専門員）で50人あまりの方の介護サービス利用計画書作成を担当しています。

通町診療所の利用者も多く、併設の通所リハビリのご利用などで、健康維持につながるよう支援しています。

認知症や一人暮らしの高齢の方が増え、対応も多様になってきましたが、ケアマネジャーも日々勉強をし知識を高める努力をしています。

併設のあんしんセンター通町とも協力しながら、地域の高齢者が安心して生活できるようお手伝いをして行きたいと思います。

（落合　洋子）

通町診療所デイケア

通町デイケアは、身体機能の維持・向上、物忘れが気になる方の症状軽減などリハビリを目的とした通所施設です。

利用者は、リハビリスタッフが作成したリハビリメニューや体操・レクレーションを行いながら、和気あいあいと楽しく過ごしています。

希望する方には、入浴や歯科衛生士による口腔ケアも利用できます。

また、ボランティアの協力も得ながら、各種行事（夏祭り・運動会・クリスマス会等）を行い、季節感も味わって頂いています。

（倉冨　恵美）

お待ちしています

虹

「ゆるす」という言葉には、「許す」、「赦す」、「恕す」（恕する《じょする》と書くのが一般的）といった文字があります。「許す」は、何かをすることを認める、許可する。「赦す」は、罪を赦す、「恕す」は、思いやりの心で罪や過ちをゆるす、といった意味合いがあります。『人生で一番大切なものは何か』と尋ねられた孔子は「相手を恕すことである」と答えられたといいます。

4月に行われた、第29回日本医学会総会で、103歳の医師・日野原重明氏は、アルベルト・シュバイツァーの「人間に対する真実の愛（いのちへの畏敬）とは、ともに経験し、ともに苦しみ、そして助けること」という言葉を引用し、「相手のことを自分のことのように考えること」、つまり「恕す」ことと解釈し、このことこそが、争いを避けるための唯一の道であり、世界平和につながる道であると強調しました。日野原氏が情熱を持って続けている「いのちの授業」では、子どもたちに、①自分が持っている「いのち」を大切にしてほしい、②家族や友達のことも大切にしてほしい、③「いのち」は「時間」、大事に使ってほしい、④人のために自分の大切な時間を使う人になってほしい、⑤「ゆるす」ということを知ってほしい、と伝えています。「君たちの使命は戦争のない世界をつくることだよ。まず大事なことは、いじめをなくすこと、他人をゆるすこと」と。

（酉）

看護部から

看護師制度教育　新卒看護師の卒後研修の取り組みの紹介

看護部長
佐藤久美子

実習の器具

真剣なまなざし

4月に入り、当院でも新卒の看護師5人を迎えることができました。どの職場でも新入職員は緊張の中早く職場になれることと、一人前になれるよう先輩職員から指導を受けています。今回は新卒看護師の研修風景も入れながらご紹介したいと思います。

看護師には「卒後研修」という研修システムがあり、①技術研修②講座③他職場研修を行い、夜勤が独り立ちするまでプリセプター（指導者）がついて研修を行っています。

現在ではどこの病院でも新人看護師研修のガイドラインに沿って研修を行っていますが、当院の研修制度は歴史が古く、30年以上前から教育制度が確立されていました。1人1人の進み方に合わせて、研修をすすめ、指導者が面接を行いながら1つ1つの技術の習得状況を確認しながら進めています。1年以内の退職者が1人もいない事に、成果が表れています。他職場研修に行くことで他の職員に顔と名前を覚えてもらい、職場間連携がとりやすくなります。

技術や今できる事だけでなく、将来を見据えた看護の視点を身に付けてもらいたいと考えています。命の大切さ、患者さんや利用者の方に寄り添える看護師としてゆっくりでも、着実に成長できるよう職場や職員全体で育成していく風土を持ち、見守っています。

卒後研修は3年間の研修プログラムで行っていますが、院内の研修に留まらず、県連での集合研修や、外部研修などにも参加しています。又、プリセプターになった看護師も指導することで、新人看護師と向き合い悩みを共有し、新人看護師以上の成長を遂げることにつながっています。不慣れなところも沢山あるかと思いますが成長の過程を一緒に見守っていただけると嬉しく思います。また、新入職員に会ったら声をかけていただけると、職員の励みになり、元気に、楽しく研修を受けられると思いますので、よろしくお願いいたします。

（看護部長　佐藤久美子）

救命講習

サービス付き高齢者向け住宅２号施設
2015年11月オープン予定

名称は　**「高齢者住宅　虹の家」**に決まりました。
建物内併設事業所：ヘルパーステーションレインボー（訪問介護）
介護保険対応・自費事業
：デイサービス虹の家（通所介護）25名定員
高齢者住宅虹の家
36室　　全室個室　18㎡
部屋に備えてあるもの：ベッド、エアコン、緊急呼び出しボタン、カーテン、トイレ、洗面所
その他のものは、自分の物を持ち込みです。

●こんな住宅にしたい！

馴染みの人たちと助け合いながらその人らしく、楽しく豊かに暮らすことが出来る「住まい」をつくる。

併設の訪問介護や通所介護を利用して必要な介護を受けることが出来ます。

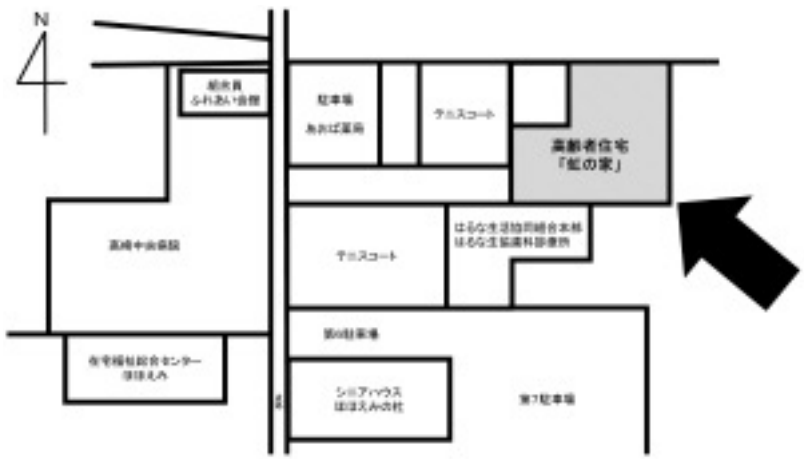
外観予想図

●今後の予定

高齢者住宅虹の家の入居相談は、8月頃からを予定しています。連絡先等、詳しくは緑十字に掲載いたしますのでご覧ください。

6月　　入居基準の確定
7月　　パンフレットやチラシ作製で広報活動（ケアマネ等）
8月頃～準備室の立ち上げ。入居相談開始
　　職員募集など
9月　　入居決定（随時）
10月　　建物引き渡し　　内覧会等

●高齢者住宅に関するお問い合わせは…
ほほえみの杜　町田　電話：027-395-8871



施設の場所

組合員の疑問に答える！

～聞きたくても聞けないいろんなこと～

㉑在宅診療部をご存知ですか？

24時間365日往診にうかがいます！

往診…というと自宅で医師が診察を行うことと言われているようですが、正確には急に具合が悪くなったとき、例えば『おなかが痛くなった』『熱が出た』『最近食べられなくなった』などで患者さんが来てほしいといった場合に、ご自宅にうかがい診察することを言います。病院への定期受診が困難で、月に2回などあらかじめ決められた日にご自宅に医師が診察に伺うことは訪問診療といいます。

国は医療費の削減のため医療機関に入院期間の短縮を迫っています。治療はできても療養、リハビリをしたうえで、安心した状態で家に帰ることは難しくなりました。しかし、一方で患者の側も、病院でなくては受けられない治療が終えたら、住み慣れた家で治療を続けたいという要望が増えています。

高崎中央病院、通町診療所ではそのような状況や、要望から2013年7月から24時間往診をスタートさせました。安心して24時間・365日いつでも往診が行えるように訪問看護師と連携を取りながら医師が待機をしています。2015年4月時点で66名の患者さんが往診の契約をされています（往診は事前契約していただく必要があります）。

通院が困難だったり、自宅で療養したいといった希望をお持ちの方は、お気軽にお問い合わせください。

TEL3323―2665（高崎中央病院代表番号）

在宅診療部の看護師と呼び出して下さい。

（在宅診療部　武井　綾子　大地　茂美）

私たちがうかがいます

6月（水無月）…食中毒の発生しやすい時期！手、調理器具はしっかり洗いましょう～。

2014年度活動のまとめ(案)

第63回通常総代会に提案する事業報告（案）の概要は以下のとおりです。

はじめに

安倍内閣は、消費税増税、集団的自衛権行使にむけた法整備、原発再稼働、米軍普天間飛行場の辺野古移設・新基地建設の強行など、どれをとっても世論に反する施策を強行しようとしています。戦争する国づくりへの動きが強まり、憲法「改正」の危険性が高まっています。

また、アベノミクスと新自由主義的「構造改革」は、大企業が史上空前の利益をあげる一方で、非正規雇用やワーキングプア（働く貧困層）の増大、高齢者や子どもの貧困の増加など、貧困と格差の拡大をもたらしています。

昨年４月の診療報酬改定では、７対１一般病床のふるい落としを柱に、厚労省が描く「2025年モデル」にむけた病床の削減と再編が露骨に始まりました。また、６月に成立した医療介護総合確保推進法では医療・介護関連の19本の法律が一括で「改正」され、「自己責任の社会保障」の視点から利用者の負担増と給付減が進められ、この４月から要支援者の訪問介護・通所介護の介護保険外し（市町村の「総合事業」への移行）、特別養護老人ホーム入所要件の引き上げ（原則要介護３以上）等が実施されました。

2015年は戦後70年、被ばく70年の節目の年です。平和憲法を守り、核兵器廃絶をめざす取り組みを強めるとともに、引き続き無料低額診療事業、路上生活支援やハローワーク前相談会など「反貧困」の取り組みを強めましょう。また、引き続き被災地の復興にむけできる支援を行うとともに、脱原発・再生可能エネルギーへの転換を図る取り組みを進めましょう。

お陰さまで、「高齢者住宅ほほえみの杜」は１年で満室になりました。また、サービス付き高齢者向け住宅（以下サ高住）２号施設建設は、計画より１月遅れましたが、10月竣工にむけ順調に工事が進んでいます。この建設を成功させ、生協らしい地域包括ケアの構築をめざしましょう。

事業活動の概況

１．重要な事業活動の内容

「在宅介護支援センターふれあい」は本年度末をもって廃止し、４月１日以降新たに「高齢者あんしんセンター通町」（地域包括支援センター）を新設します。

２．事業の経過及びその成果

（１）利用の状況

～略～

（２）損益の状況

苦戦を強いられましたが、何とか経常剰余1,183万円を確保することができました。

（３）財務の状況

～略～

（４）サ高住２号施設建設の進捗

本年３月に着工し、10月竣工、11月開業を予定しています。

（５）住所不明組合員のみなし脱退処理について

定款第10条及び「住所不明組合員のみなし脱退手続きに関する規程」にもとづき、所在確認通知や公告（住所変更届出の催告）等の所定の手続きを経て、2012年度から進めてきた第二次調査分のみなし脱退処理を期末に行い、当該出資金を預り金に移しました。

組合員数2,594人、出資金額47,663,800円

３．各分野の状況

（１）医療活動

（病院）

①定期的に他職種合同の検討会議を実施し、事例を出し合い情報共有を図りました。在宅療養支援病院として他事業所、施設等と連携、協力して在宅医療の充実をめざし取り組みました。

（通町診療所）

①他法人事業所との連携を強め、新たに６箇所の訪問看護ステーション、８箇所の調剤薬局との連携が広がりました。また、在宅人工呼吸の患者など、細やかな対応を必要とする患者の受け入れも開始しました。

（歯科診療所）

①組合員・患者の口の健康増進のために、班会などで日常生活の大切さを訴え、治療後には定期的なメンテナンスを訴えてきました。

（２）介護・福祉活動

（在宅福祉総合センターほほえみ）

①訪問看護は、体制強化を図り、訪問件数も増えました。また、末期がんや難病の患者紹介も多く、看取りが14件と増えてきました。

（介護センターほほえみの杜）

①高齢者住宅は、全34室が満室となり、現在は待機者もいる状況です。

（その他）

①今年４月から新しい地域支援事業が全県に先駆けて高崎市でスタートしました。そのカギを握る地域包括支援センターとして、「高齢者あんしんセンター通町」を受託することができました（対象生活圏域：中央・南・城南小学校区）。

（３）事業所利用委員会

（病院）

①「虹の箱」に多くのお礼や感謝の言葉が寄せられました。同時に寄せられた貴重な意見や要望に対して、院内巡視や関連部署への提案を行い、置き傘や番号札、入院案内などの改善に努めました。

（通町診療所）

①待合室にディスプレイを設置し、お知らせしたい事の案内と待ち時間の工夫を行いました。

（歯科診療所）

①治療費が分かりにくい、高く感じるとの意見を頂き、治療費の掲示物を作成しました。

（４）健康づくり

①「脳いきいき班会リーダー養成講座」を開催し、２支部で「脳いきいき班会」に取り組みました。

②「はるな健康体操」は班会等で行えるようDVDづくりに取り組みました。また、月１回組合員会館で体操を実施し、健康チェック等も行いました。

（５）組織活動

①出資金の積立増資を増やすことに取り組み、参加者が480人増えて5,766人になりました（前年5,286人）。昨年の加入増資を上回りました。

②生協強化月間のスタート集会を兼ねて組合員・職員交流集会を行い、「いのちの章典」の学習も行いました（８月29～30日）。参加者85人は、昨年度と同数です。

2014年度全国四課題目標到達

	年間目標	到　達
仲間ふやし	1,000人	655人
出資金ふやし	3,000万円	2,065万円
班づくり・班会開催	30班400回	５班428回
担い手の育成	100人	64人
機関紙配布率	60%	40.9%

（６）教育文化活動

2014年度は映画会、文化サークル活動や講演会などを行いました。

（７）社会保障・平和を守る活動

（社会保障を守る活動）

①医療や介護の改悪に反対する運動（署名や集会など）に積極的に取り組んできました。今年度は、高崎駅東口ヤマダ電機前で街頭宣伝を継続してきました。

（平和を守る活動）

①国民平和大行進のメインコース、網の目コースに合わせて170人の組合員・職員が参加し、核兵器廃絶を沿道の人達にアピールしました。

４．当期における重要な事項

～略～

診療案内

高崎中央病院　　2015年4月1日～

			受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	内科	一般	8:30～12:00	櫻井章善 佐藤 渋谷 桐生	櫻井章善 渋谷 池田 桐生	佐藤 桐生 池田 大宮 （担当医）	佐藤 桐生 渋谷 髙橋	渋谷 池田 大宮 石井	第1週 佐藤・渋谷・池田・森 第2週 <休 診> 第3週 佐藤・渋谷・池田 第4週 渋谷・池田・森 第5週 渋谷・池田
	内科	専門	8:30～12:00		【専門】 呼吸器外来 禁煙外来 頭痛外来 睡眠時無呼吸外来 ペースメーカー外来	【心臓】 桐生	【肝臓】 佐藤		
	整形外科		8:30～11:30						【群大医師】
	皮膚科		8:30～11:00			群大医師 （予約制）			
	外科	一般	8:30～12:00	小林	髙橋	【乳腺・一般】 小林	大下	【乳腺・一般】 小林	第1週 小林 第2週 <休 診> 第3週 小林 第4・5週 大下
		術後	予約のみ	大下 9時～10:30	大下 1・3週 9時～12時				
	小児科		8:30～12:00	柳澤	山内	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	3:00～5:00	渋谷 （担当医）	佐藤 渋谷 髙橋 【専門】呼吸器外来	髙橋	第1・3・5週 渋谷 第2・4 茂木 【専門】呼吸器外来	渋谷 大宮	※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ください。 小児科直通TEL 027－323－2607
	外科	右記参照	3:00～5:00					【大橋紅門】 第1・3大腸	
	小児科	一般	3:00～5:00	鈴木	鈴木	山内	鈴木	柳澤	
夜間	内科		5:00～7:00	髙橋	石井		佐藤		

※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　→　水曜・金曜午前8時50分～12時
◆胃ろう外来　→　胃ろうに関するご相談（担当：佐藤）
◆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）
◆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。
※小児科については「小児科診療案内」をご覧下さい。小児科窓口に置いてあります。

＊外来診療は予約制を基本としております。ご予約の患者様は予約受付にて受付をお願いいたします。
＊ご予約されていない方は総合受付にて受付をお願いいたします。急患の方やご気分の悪い方は、ご遠慮なく受付・外来看護師にお話しください。
＊太字は、診療体制が変更となっております。
＊第２土曜日は診療を縮小しており、内科・外科は休診です。小児科・整形外科は午前中のみ診療しております。
＊時間外・休日・夜間の救急対応もしております。ご来院いただく前にかならずお電話にてご連絡ください。
＊診療案内はホームページでもご覧いただけます。（URL：http://www.harunacoop.jp）

お電話での予約や変更など受け付けております。ご遠慮なくご利用下さい。（9:00～17:00）
予約専用電話　Tel（027）323－2808

はるな生活協同組合 高崎中央病院　Tel（027）323－2665㈹

受診の時は、私たちが対応します

外来看護部

私たちが対応します

救急室です

現在外来部には、看護師７人、准看護師３人、パート看護師９人、看護補助者１人の計20人が交代で勤務をしています。

勤務体制は、日勤と当直の２交代制で、当直は１人、小児当番の日の当直は２人体制で行っています。

主な業務内容は、診察の介助、採血、点滴、注射、検査説明、検査介助などを行っており、入院が必要となった患者の入院準備をし、病棟への案内も行っています。

当院は救急指定病院のため、随時救急車の受入れも行っており、その際迅速な処置が行えるよう努めています。

患者の皆さんが、いつでも安心して来院出来るよう、外来看護師一同「優しく丁寧な対応」を心がけています。

組合員の方々をはじめ、地域の人々が気軽に足を運んで頂ける外来を目指しこれからも努力していきたいと思います。

いつも扉があいています

外来看護の中央処置室の扉は、常に開いています。

ご心配な事や分からない事など何でもお気軽にお声をかけて頂きたいと思います。

（外来看護師　林　望）

医療福祉生協連　関信越ブロック組合員活動交流集会2015IN高崎

見つけよう！今、医療福祉生協に求められるもの

9月16日（水）13:00～17日（木）12:00

会場　高崎市シティーギャラリーコアホール
　　ホテルメトロポリタン高崎
主管　はるな生活協同組合

開催目的
① 関信越ブロックの元気な活動を持ちより、組合員活動を学び交流を深め生協強化月間スタートの場にしよう
② ３つの「つくろうチャレンジ」の活動を交流し広げよう
③ 医・福・食・住の切れ目ない事業と組合員の協同の経験を交流し広げよう
④ いのちとくらしを支える医療福祉生協の輪を広げよう

日程
☆一日目
基調報告：医療福祉生協連
記念演奏　群馬交響楽団
夕食交流会　バンド演奏
ウイスキィーブラッサム
☆二日目
分科会

分科会
第一分科会　支部・班活動のとりくみ
　担い手づくり、仲間増やし、出資金増やし、支部づくり、班会内容紹介
第二分科会　健康づくりの取り組み
第三分科会　平和と人権・社会保障を守る取り組み（戦後70年を迎えた情勢問題）
　実態発表と憲法問題のミニ講演会
第四分科会　まちづくりと事業所を支える取り組み
　（組合員ボランティア活動/新規事業、移転、増改築などでの組合員の取り組み）
動く分科会
・世界遺産「富岡製糸場」見学（40名）　参加費 1,500円
・群馬の森（陸軍岩鼻火薬製作所跡）＆世界遺産「高山社址」見学（40名）参加費　600円

全支部から
たくさんの
組合員が
参加しよう

参加費
① 2日間参加（宿泊あり・夕食交流会参加）　3，000円
② 2日間参加（宿泊なし・夕食交流会参加）　3，000円
③ 2日間参加（宿泊なし・夕食交流会なし）　1，000円
④ 1日参加（宿泊なし・夕食交流会参加）　1，000円
⑤ 1日参加　（宿泊なし・夕食交流会なし）　1，000円

総代会へ　各地で支部総会

第63回通常総代会へむけて、各地で支部総会が開催されました。

片岡・八千代支部

５月12日総会を行い、今後の支部体制や班活動について話し合いました。

吉井町支部

５月16日、定例班会・支部総会を開催しました。恒例の体操後に、総会を行いました。

上中居支部

５月16日おでかけを兼ねた総会を行い、前橋から桐生方面を散策しました。

佐野支部

５月25日総会兼お出かけ行事が行われました。

今回は川場へ行き、道の駅や日帰り温泉「いこいの湯」を楽しんできました。

今年度の支部体制や、行事予定などを確認しました。

江木支部

５月26日総会を行いました。

２０１４年度活動報告２０１５年度活動方針、支部体制など確認しました。

倉賀野支部

５月26日、旅行を兼ねて行いました。

今回は牛伏ドリームセンターに行き、自然豊かな場所で交流しました。

石原支部

５月29日の支部総会が行われました。活動予定や支部役員の体制を確認しました。

第２部では「脳いきいき班会」の紙芝居と、リラックス体操、参加者で音読を行いました。

矢中支部

５月30日、おでかけ総会を行いました。

この日は真夏日でしたが、東京の浅草寺と柴又帝釈天を散策しました。

藤岡支部

５月31日、総会を行いました。

今年度も健康体操を中心に活発に取り組みます。

「はかり隊」榛名湖畔の空間放射線量測定を実施

社会保障委員会

５月29日（金）、社会保障委員会「はかり隊」のメンバーを中心に３人で榛名湖畔（標高１０６０ｍ付近）の空間放射線量測定を行いました。

榛名山は、原発事故後から放射線量が高く、２０１３年から民主団体とも協力して計測してきました。

榛名湖畔周辺は、引き続き線量が高い状態が続いています。高原学校のカッター置き場裏や石垣下など今回の湖畔周辺では、極めて高い数値が観測されました。国の除染値基準をはるかに超えています。引き続き、自治体への働きかけが必要です。

「はかり隊」in榛名湖畔

空間線量測定は今年で３回目を迎えました。社会保障委員会では、多くに支部の測定参加を呼びかけています。

栄養課だより

〈夏野菜を上手に選んで夏バテ予防〉

梅雨明けが待たれ食欲が無くなりがちなこの頃、夏バテにも効果的な夏野菜を上手に選んで夏バテを予防してみてはどうでしょうか。

『なす』

●黒くてツヤがある

●トゲにハリがある

・黒光りするほどツヤがよく、トゲがとがっていて痛いくらいのものが新鮮です。

・なすは油をよく吸収するため、ビタミンEなどの摂取にも役立ちます。

『ピーマン』

●肉厚で色ツヤが良い

●緑色が濃い

・ピーマン１個には、レモン１個分とほぼ同じ量のビタミンCが含まれています。

『トマト』

●丸くて大きい

●へたがピンとしている

・角ばったものは空洞があることが多いので、ふっくら丸々したものがベスト。

・トマトの赤はリコピンという色素によるもの。ガンの予防にも効果があるといわれます。

『オクラ』

●うぶ毛が立っている

●黒ずんでいない

・オクラのヌメリはペクチンなどの食物繊維。整腸作用やコレステロールを減らす働きがあります。

それでは夏野菜を使った料理を紹介したいと思います。

《夏野菜のインド風カレー》

●材料（２人分）

・合挽き肉……100ｇ
・なす……１本
・オクラ……６本
・トマト……1/2個
・水……300cc
・カレールー……75ｇ
・塩・こしょう……各少量

●作り方

①なすは厚めの輪切りにする。オクラはへたの先を除いてがくの部分をぐるりとむき、斜め半分に切る。トマトは１cm角に切る。

②フッ素樹脂加工のフライパンを温めてひき肉をいため、①と分量の水を加え、ふたをして３分ほど蒸し煮にする。

③カレールーを加えて混ぜ、煮立ったら塩・こしょうで味をととのえる。

④器にご飯を盛り、③をかける。

〈１人分の栄養価〉

・エネルギー……479kcal
・塩分……1.1ｇ

（調理師　福井　守）

新入職員国会議員要請体験行動に参加して

群馬民医連の代表として５月20日、89人がバス３台に分乗し、国会議事堂及び衆参議院会館へ行ってきました。

今回は、「集団的自衛権行使容認の閣議決定を撤回し、憲法９条を守り平和憲法を生かすことを求める請願」を５人一組のグループに分かれ、４人の議員の方に直接お願いに行きました。３人の議員は不在で秘書の方が応対しました。１人の議員が、応接室で話を聞いて下さり、一緒に写真も撮って頂きました。

行ってきました

政治を身近に感じる事ができ、今後の業務に役立てたいと思います。

（通町診療所　落合　洋子）