

## － はるな生協の現況 － （2017年3月31日現在）

組合員数 22,751人  
出資総額 427,701,500円  
一人平均出資額 18,799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

高崎市上中居町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

## 仲間と一緒に 楽しく活動したおひなさま月間 春のイベントも参加しよう！



会場いっぱいの笑いヨガ班会（上中居支部）

上中居支部は、おひなさま月間で年間目標の仲間増やしを見事達成しました。出資金でも、昨年の生協強化月間中に達成しているため完全達成しました。

### 班会で仲間増やし

大きな要因として、2015年から始まった笑いヨガ班会での呼びかけです。班長の土屋秋雄さんを中心として、月2回のラフターヨガの中で、この間地道に仲間増やしと積立を増やしてきました。楽しく健康になる活動は口コミでも広まり、今では1回の班会参加者は平均25人前後と大所帯となりました。また、昨年の生協強化月間でも平田（仁）支部長と支部役員の皆さんで訪問行動を実施。日々の積み重ねと医療生協への理解が、この結

### おひなさま月間で仲間ふやし達成

＝2016年度 完全達成＝

上中居支部・塚沢支部

2月4日から始まったおひなさま月間が、2ヶ月の活動を終了しました。お出かけ班会などが取組まれるなど、新春講演会では、教育文化委員会と社会保険委員会の共催で映画上映会を行い、健康づくり委員会では、すこしお料理教室を開催し減塩を楽しく美味しく取組みました。4月に続く春の企画に参加して元気に年度初めの活動を開始しましょう。（関連記事4面イベントのご案内）

果を生みました。

今後健康で楽しく活動しながら、仲間増やしと出資金増やしに取り組みんでいきます。

また、塚沢支部も仲間増やしと出資金増やしを見事完全達成しました。

### ごろうさん会は手作りです

高南支部

3月9日、高南支部は緑十字の配達者を募ってごろうさん会を開きました。参加者は19人、目の前には皆が手づくりして持ち寄った料理が並びます。

### 【公告】

#### 第65回通常総代会及び総代選挙のお知らせ（訂正）

1、はるな生活協同組合第65回通常総代会を左記のとおり開催します。

【日時】2017年6月17日（土）

午後0時30分開場・受付  
午後1時開会（午後4時30分閉会予定）

【会場】高崎市労使会館ホール

住所 高崎市東町80-1  
電話 027-323-1598

#### 【議題（予定）】

第1号議案 2016年度事業報告及び決算関係書類承認の件

第2号議案 2017年度事業方針及び予算決定の件

（第3号議案 定款の一部改正承認の件）

第4号議案 役員補充選任の件

第5号議案 2017年度役員報酬決定の件

\*昼食は済ませてからご参加ください。

\*招集状、議案、書面議決書、委任状等は、6月初旬に各総代あてにお送りする予定です。

2、総代選挙規約第5条にもとづき、総代に立候補される方は4月30日までに各選挙区の支部運営委員会に届け出てください。

なお、選挙区及び選挙区ごとの総代定数は既報のとおりです。

2017年3月23日

はるな生活協同組合

理事長 櫻井 康喜

以上

### 【公告】

#### 役員補充選任にかかる立候補手続きのお知らせ

第65回通常総代会において、役員の補充選任を行います。つては、役員選任規約にもとづき、左記のとおり選任区及び補充定数を定めるとともに、推薦委員を指名しました。役員に立候補される方は、本年4月24日までに推薦委員又は組合員活動部（電話027-323-2762）まで届け出てください。

2017年3月23日

はるな生活協同組合

理事長 櫻井 康喜

| 役員区分 | 選任区 | 推薦委員 | 定数 |
|------|-----|------|----|
| 理事   | 全体区 | 理事会  | 1名 |



ギターの伴奏で楽しく歌う高南支部の皆さん

## 虹

昨年、障害者の入所施設で、障害のある人がおそれ、多くの命がうばわれるという残酷な事件が起きました。事件の容疑者は「障害者是不幸を作ることしかできない」といい、殺害の目的は「世界経済の活性化」「世界大戦を未然に防ぐこと」だといっています。また、優生思想に影響されていると言われています。優生思想とは、障害のある人、疾患の遺伝子を持つ人など、これを排除しようという考えです。妊娠中絶、断種、さらには人の抹殺を肯定します。ナチスドイツではこの思想にもとづいて20万人も殺害されたといえます。怖いのは、このような考えがわれわれの中にもひそんでいるのではないかとということです。ネット上には、容疑者に同調する意見がいくつも流れているそうです。▼「価値のある命」とは、「経済の活性化」に役立つ人だから、働けず支援を受けるだけの人は「価値がない」といいたいのではないか。▼人は働くために生まれたのではなく、生まれてから生きていくのです。だれでも、まず、生きていくことが大事なのです。そして、生きるために働くのです。病気、障害、高齢などのために働けないときは、人は助け合います。それが社会です。どんな人も生き生きと暮らせる、そんな社会は何とすてきでしょう。何と安心できることでしょう。

みんながって  
みんない  
金子みすゞ

（お）

医師連載

第1回

「認知症」

内科医 石井 大輔 先生



■認知症とは

高齢社会のため、認知症は今後増え続けるといわれています。誰しも「認知症になりたくない」「身近な人が認知症になったら困る」と考えるものと思われま

・なぜ怒るのか周囲の人はわからない。

また、認知症の中には水頭症や甲状腺機能低下症など、手術や薬物療法で改善が見込める別の病気が隠れていることもあります。

■認知症の薬物療法

認知症の薬物療法には、大きく2つに分けることができます。ひとつは中核症状の治療、もう1つは周辺症状の治療になります。

■認知症の診断

一般的に年を重ねるごとに物忘れなどが出現します。その物忘れが認知症なのか、加齢による変化なのか判断が難しいことも多いですが「もしかしたら認知症かも」とご自分で心配される方は、多くの場合認知症ではないとされています。大まかな特徴は以下の通りです。

◎加齢による物忘れ

- ・タレントの名前が思い出せない。
- ・初めて行った場所道に迷う。
- ・3つのことを言われると1つ忘れる。
- ・涙もろくなった。
- ◎認知症による症状
- ・いつも行っているコンビニから帰れない。
- ・以前からずっとやってきたことができない。
- ・2つのことを言われると1つをわすれる。

■認知症の方との接し方

認知症の方は、記憶力は低下するものの感情は維持されるため、様々な不安を抱えているといわれています。認知症の周辺症状はこの不安による

ものも多いため、適切な接し方することで症状を和らげることができるといわれています。

■認知症の方を支える公的サービス

認知症の方は前述のとおり様々な不安を抱えており、丁寧に接することが必要になります。一方で認知症の方と常日頃から接するご家族が疲弊してしまうことも多くあります。

中核症状とは、認知症の主症状となる記憶力の低下や見当識（時間、場所、人などを認識する能力）の低下のことです。現在、これらの症状に対する薬は4種類開発されており、症状や副作用に応じて使い分けられます。残念ながら、症状が軽快するわけではなく、症状の進行をゆるやかにする程度の効果とされています。

周辺症状とは、中核症状が進行した結果として現れる性格変化や無気力などのことです。一般的に介護において問題になるのは中核症状よりも周辺症状と言われています。怒りっぽくなった方には気持ちを落ち着ける薬を、気力の低下した方には活気を改善させる薬を使用することがあります。

■認知症の終末期

認知症は残念ながら治癒が見込めない変性疾患です。重度認知症に至ると、身体機能の低下から寝たきりとなり、嚥下機能の低下から誤嚥性肺炎を繰り返すようになります。

個人差はありますがアルツハイマー型認知症の場合、ゆっくりと進行し発症から平均10年程度で死に至るといわれています。

◎認知症の患者さん、ご家族へはるな生協がお手伝いできることは以下のようなものがあります。

- ・認知症が疑われるときに、本当に認知症かどうか、隠れた病気が無いかを診察・検査いたします。
- ・認知症の症状を和らげる薬を処方いたします。
- ・必要に応じて専門病院へ紹介いたします。
- ・介護保険の申請をおこなっていない場合、申請のサポートを行います。
- ・必要に応じてケアマネージャーがデイサービス、訪問介護などのサービス調整を行います。
- ・肺炎などを合併した場合、必要に応じて外来治療や入院治療を行います。
- ・認知症が進行し寝たきりとなったとき、訪問診療や訪問看護で在宅療養をサポートします。

患者さんの病状や状況によってお手伝いできる範囲は変わってきますので、心配な点や疑問点などはお気軽に近くの職員へお尋ねください。

通所介護サービスを紹介します

⑭ デイサービスほほえみ口腔ケアについて

デイサービスほほえみでは、歯科衛生士とほほえみ職員が連携して、歯や口腔内の健康管理の為に口腔ケアの取り組みを行っています。

その中の1つの取り組みとして、昼食前の口腔体操があります。具体的には深呼吸から始まり、首のストレッチ・唇（口輪筋）の運動・顔のグーパー（表情筋）運動・唾液腺のマッサージ・舌の運動等を行っています。



歯科衛生士の指導を受ける利用者の皆さん

これらの部位を動かすことで、飲み込み機能の維持・向上、誤嚥性肺炎予防、またあたりまえの様に口から美味しく食べるといったことを継続していく事を目的に行っています。また、会話が少ない方や発語が難しい方、介護職員では対応が難しい方に対しては歯科衛生士が個別に対応することもあります。衛生士から介護職員にも適切な対応方法が学べるの

で、職員の技術の向上にもつながっています。

食後のブラッシングでは、月に1度歯の染め出し液を利用者の歯につけて、職員と利用者本人に汚れ具合を見てもらいま

す。自分の歯や義歯の状態を確認し、歯ブラシの当て方や口臭除去の指導を行ったり、自分で磨くことが難しい方は声掛けをしながら介助を行っています。残渣物があるとそれが原因で誤嚥するこ

に効果を発揮するので、糖尿病になるリスクが低下するのです。

栄養課  
だより

〈筋肉が  
命を救う！〉

暖かな春の日差しがなによりうれしい季節となりました。

命を左右するカギを握るのは筋肉量です。大きなけがや、病気になったとき、私たちの体は筋肉



を分解してエネルギーを生み出します。筋肉が、けがや病気と闘える体を作っているのです。

筋肉が多い人は足腰がしっかりしていて転倒しにくい、骨折のリスクが低いのです。筋肉が少ない人には骨粗鬆症の人が多い傾向にあります。

筋力が減少すると、糖尿病を発症しやすくなる。ことがわかっています。食事をすると血液中の糖の濃度、つまり血糖値が上昇します。血糖はインスリンの働きで筋肉にとり込まれ、糖代謝の大半は筋肉で行われています。筋肉が多いとインスリンが充分

2017年4月～

- \* 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。
- \* 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ならずお電話にてご連絡ください。
- \* 太字は、診療体制が変更となっております。
- \* 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>)

予約専用電話  
Tel (027) 323-2808

申込み：院所利用委員会  
組合員活動部（宮野）  
TEL：323-2762

|       |   |             |                                  |
|-------|---|-------------|----------------------------------|
| 5月1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          |
| 5月6日  | 土 | 10:00~12:00 | 笑いヨガ班 ラフターヨガ（上中居支部）              |
| 5月8日  | 月 | 10:00~17:00 | クラフト教室 参加者募集中！                   |
| 5月13日 | 土 | 10:00~12:00 | 笑いヨガ班 ラフターヨガ（上中居支部）              |
| 5月15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          |
|       |   | 17:30~19:00 | 筋トレ班（仮称）職員支部、健康チェックとトレーニング       |
| 5月17日 | 水 | 10:00~12:00 | はるな健康体操（健康づくり委員会）                |
| 5月18日 | 木 | 13:00~16:00 | 映画を楽しむ会（上中居支部）                   |
| 5月19日 | 金 | 10:00~12:00 | ゆるやか班 体操、歌（江木支部）                 |
| 5月20日 | 土 | 10:00~13:00 | 知恵袋班（高関支部）みんなで季節の料理              |
| 5月22日 | 月 | 14:00~16:00 | はるな元気塾「エンド・オブ・ライフを考える」<br>講演平洋医師 |
| 5月27日 | 土 | 10:00~12:00 | 笑いヨガ班 ラフターヨガ（上中居支部）              |

**参加希望の方はお声かけ下さい、見学でも大歓迎です**

# 3月の生協活動

## おつかれさま会

倉賀野支部

3月22日、倉賀野支部  
の緑十字配布者の集い  
おつかれさま会が開  
かれました。



おそばを食べて、また元気良く  
配布しましょう

参加者は  
17人で和や  
かに楽しみ  
ました。  
メニュー  
はそばと天  
ぷら。大勢  
で食べる食  
事はより美  
味しく好評  
でした。

## 3月班会開催

上中居支部  
映画を楽しむ会

3月16日、映画を楽し  
む会が行われ、18人が参  
加しました。

しながらも健康の意識を  
高める事が出来ました。  
おひなさま月間中に班  
会の開催を行い、4月  
にはお出かけ班会を計画し  
ています。

## 毎年行う大腸がん検診

長野支部 菊波団地班会

3月17日、長野支部菊  
波団地班会が行われまし  
た。

参加者は7人です。  
年に1回大腸がん検診  
を行うことを呼びかけて  
います。

当日参加できない方に  
も事前に検査キットを配  
布し班会当日に結果をお  
知らせしています。

今年は骨密度検査、尿  
たんぱく、尿ソルト、血  
圧測定を行いました。  
検査結果の説明は武井  
臨床検査技師が行いまし



毎年、大腸がん検診を行っている菊波団地班の皆さん

## たすけあいの会 「あんじゃねえ」より

活動が始まってから、2年目、今  
では定期的に掃除に何うようになってい  
ます。これまでの活動は表のようにな  
っています。

|            |      |
|------------|------|
| 清掃         | 143回 |
| 草取り・庭木の手入れ | 39回  |
| 大工仕事       | 6回   |
| 話し相手       | 9回   |
| 洗濯         | 3回   |
| その他        | 5回   |

現在のところ28人の方が協力者の登  
録をしていただいています。

協力者のつどいを2ヶ月に1回開催  
していて、学習など行っています。

3月17日には救命講習を受講しました。



救命講習を受ける  
協力者の皆さん  
(＝組合員ふれあ  
い会館)

## すこしお料理にチャレンジ 健康づくり委員会

すこしお料理でおいしい  
ごちそう

3月23日、すこしお料  
理教室が組合員ふれあい  
会館で開かれました。講  
師は病院の鈴木管理栄養  
士、参加者は16人でした。  
まず味覚のチェックテ  
ストで0.1%、0.2%、0.4%  
の塩水を舐め味覚の確認  
をしました。0.2%で塩分  
を認識できれば感度良好  
です。



主菜の「菜の花と白身魚  
のアクアパッツァ」は、あ  
さりの塩分プチトマトの  
酸味やにんにくも効き塩  
分1グラムでした。

副菜の「切干大根の甘

酢漬け」は根生姜が効き  
塩分0グラム、みそ汁も  
出汁と舞茸、油揚げ、三  
つ葉が入り塩分1.2グラ  
ムでした。全部で1人分塩  
分2.2グラムの美味しいラ  
ンチが出来ました。新鮮  
な材料で素材の味を生か  
し、酸味や香辛料、天然  
だしの旨味利用の減塩法  
を楽しみ学びました。

(健康づくり委員

田中富美子)

\*「すこしお」とは、少し  
の塩分ですこやかな生  
活を目指す医福連の取  
り組みを示す商標です。

## 健康体操とのびのび見学

コープぐんま&はるな生協コラボ企画

3月9日、組合員ふれ  
あい会館を会場に、コー  
プぐんまとはるな生協の  
コラボ企画を開催しまし  
た。

参加者は14人、コープ  
ぐんまの利用者や運営委  
員の皆さんです。

子育て中のお母さんが  
参加できるように託児付  
きで行われました。

健康づくり委員会による  
はるな健康体操を行い、  
しっかりと体を動かしてリ  
フレッシュ効果を体験。  
病児病後児保育のびの  
びの見学を行い、子育て  
中のお母さんへ頼れるシ  
ステムを紹介できました。



子育てしながら、しっか  
り体操

## さよなら原発アクションに 1500人集まる

社会保障委員会



3月12日、力あわせる  
200万群馬・さよなら  
原発アクションが、高崎  
城址公園で行われまし  
た。今回で6回目となり、  
県内から1500人が集

まり、はるな生協と高崎  
中央病院労組からも  
120人が参加しまし  
た。集会では、福島や新  
潟からのゲストの方から  
の発言があり、群馬から  
民医連代表として、高崎  
中央病院の鈴木隆院長か  
らの発言がありました。  
集会後のデモ行進では、  
青年職員の皆さんがのぼ  
り旗を持って、元気よく  
シユプレヒコールしまし  
た。今後も医療生協(民  
医連)として、いのちを  
守る立場として原発再稼  
働に反対していきます。