

— はるな生協の現況 —
(2019年1月31日現在)

組合員数 23,399人
出資総額 438,086,000円
一人平均出資額 18,722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 鈴木 隆

2月号

おひなさま月間に向けて

明るく元気に
声かけて



開会のあいさつをする山田常任理事

第2回支部代表者会議ひらく

徐々に建物を リニューアル

山田理事の開会あいさつで始まった会議は冒頭、関沼専務理事が出席者に日頃の献身的な活動にお礼を述べながら「介護事業がようやく軌道に乗り始めた一方、制度改定などで病院事業が苦戦

はるな生協では3月1日から始まる年度末「おひなさま月間」を成功させようと1月31日、組合員会館で支部代表者会議が開かれました。各支部が生協強化月間の経験交流と教訓を出し合い、引き続き組織強化へ奮闘しようという心をひとつにしました。会議には理事・支部長ら47人が参加しました。

で改善努力をしている」と経営概況を説明。「次年度は設備投資や病院を徐々にリニューアルしていきたい。また新規介護事業も検討中。」として、今後は地域にふさわしい生協の居場所づくりにも力を入れていきたいと抱負を語り、一層の協力を呼びかけました。

9支部1職場が根岸常任理事から表彰を受けると会場が拍手に包まれました。引き続き、生協強化月間を振りかえり、根岸理事からスライドを使って報告。

「健康づくりのすそ野をもっと地域に広げよう」と始めた約2カ月間にわたっての生協強化月間は、仲間増やし、出資金増やし、班会の開催や担い手の育成、機関誌配布者とも前年比を大きく上回り、中でも10人を超える組合員が自ら配達を担うと新たに声をあげてくれ、大いに相乗効果を発揮したエネルギーな

仲間・出資金ふやし 前年を共に上まわる

つづいて「月間」の表彰が行なわれ、仲間増やし、出資金増やしの2目標を達成した中居第一支部と仲間増やしで5支部2職場、出資金増やしで

「健康づくりのすそ野をもっと地域に広げよう」と始めた約2カ月間にわたっての生協強化月間は、仲間増やし、出資金増やし、班会の開催や担い手の育成、機関誌配布者とも前年比を大きく上回り、中でも10人を超える組合員が自ら配達を担うと新たに声をあげてくれ、大いに相乗効果を発揮したエネルギーな

「生協強化月間」となったと報告されました。

おひなさま月間で 年間目標の達成へ

3月1日から31日までの期間は仲間増やし、出資金増やしの「おひなさま月間」と冠した年度末月間で、方針について飯野理事が提案。

「すでに達成した支部は更にひと声チャレンジ、みんなで支え合って『おひなさま月間』に向かって頑張りましょう」と呼びかけました。

また「月間」成功のため、生活クラブ生協と共催で健康チェック、バザーなど初のフェスタ「春のわくわく健康週間」も同時期に開催することが提起されました。(詳細は後日チラシ参照)そのあと3つのグループに分かれ、寄せられたアン

支部表彰を受ける矢中支部・齋藤支部長さん



ケート調査を参考に、この間の経験や悩みなどを率直に出し合い「月間」に向けて討論を深め合いました。

参加した第3支部のKさん(女性)は「昔、通町に病院がある頃、医療事務で10年間働き、先生たちの優しさを肌で感じている。

平和・いのちを凛と貫く病院の灯をもっと大きくしたい」と切々と語り、参加者を感動させました。



公告

第67回通常総代会及び総代選挙のお知らせ

1、はるな生活協同組合第67回通常総代会を左記のとおり開催します。
【日時】2019年6月15日(土)
午後0時30分開場 受付
午後1時開会(午後4時30分開会予定)

【会場】未定(会場は決まり次第お知らせします)
【議題(予定)】
第1号議案 2018年度事業報告及び決算関係書類承認の件
第2号議案 2019年度事業方針及び予算決定の件
第3号議案 新規事業承認の件
第4号議案 「総会及び総代会運営規約」の一部改正承認の件
第5号議案 2019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月初旬に各総代へ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別表のとおりです。

2019年1月30日

はるな生活協同組合
理事長 鈴木 隆
以上

選挙区及び総代定数

総代選挙にかかる選挙区及び選挙区ごとの総代定数は下表のとおりです

選挙区	定数	選挙区	定数	選挙区	定数
第1支部	8	佐野支部	8	群馬町支部	4
第2支部	7	南八幡支部	6	箕郷町支部	3
第3支部	7	倉賀野支部	9	榛名町支部	2
六郷支部	6	高南支部	11	藤岡支部	7
第5支部	9	矢中支部	6	吉井町支部	3
第6支部	8	中居第一支部	6	甘・富支部	3
長野支部	4	中居第二支部	7	安中支部	6
塚沢支部	9	上中居支部	9	玉村支部	3
片岡・八千代支部	4	高関支部	7	職員支部	11
乗附支部	2	大類支部	8		
石原支部	7	江木支部	10	合計	200

日本国憲法 第24条は、明治憲法下での「男尊女卑」の家族制度を廃棄し、家庭生活における「個人の尊厳」と「两性の平等」を規定しています▼社会においても、家庭においても男性優位や男性支配を打ち破り、13条とともに性の多様性を尊重するのが24条です▼さらに性に基づく差別や暴力を排除すること、平和的生存権を確立しようとした。憲法の平和主義は、非暴力をよりどころにした社会をめざすものでしたので、憲法「改正」をたくらむ勢力は9条だけでなく24条も目の敵にしているのです▼戦前の家族の幻影にしがみつき、次世代を生み育てる機能を有する男女の結婚が正当であり「多様な家族は認めない」「LGBTは生産性がない」との発言もその流れの中にあるといえるでしょう▼家族を攻撃することは、社会的に保障されるべき事項を、「自助」「共助」などと言って矮小化し、社会や政治の責任を放棄する文脈の中でも行われています。また、貧困などの経済の格差も暴力的であるのとらえれば、貧困からの救済を示した25条と24条はかたく結びついて9条を支えていると考えることができません▼性別による差別や貧困のない平和な社会を築いていくためにこの組み合わせはとても重要なのです。(T)

楽しみあり、笑いあいの施設

シヨートステイほほえみの杜 介護福祉士

シヨートステイほほえみの杜が開設して、5年が経ちました。昨年は、1日平均14人程度の利用でした。

シヨートステイとは、ご家族の所用時や介護でお困りの時などに利用できる施設で、利用される方はもちろん、ご家族のレスパイト(介護をひと休みして自分の時間を持つこと)を支え、安心して利用できる場所です。「また来たい」「安心して任せられる」と信頼される施設を日々実践しています。

毎日の体操やレクリエーションの他に、おやつ作りを行い、ホットケーキ



新島学園高等部によるハンドベル演奏



進雄神社へ初詣

またこ焼きを作りました。

また初詣、花見といった外出する機会を多く持ち、ひとりで外出することができない方にいつもとは違う環境で気分転換を図ってもらえるようにしています。

慰問も積極的にお願ひし、おどりや歌、フラダンスやエイサーなどが披露され喜んで頂きました。

これからも楽しみあり、笑いあいの催しを企画し、利用者みなさんやご家族のみなさんに喜んでもらえるように取り組んでいきます。

通所介護サービスを紹介します

③1 高崎中央病院通所リハビリテーションシヨーン

言語聴覚士

今回は誤嚥性肺炎予防についてお話していきます。

誤嚥性肺炎とは、飲食物や口腔内の唾液、細菌が誤って気道に入り込むことで起きる肺炎です。

睡眠時に唾液を誤嚥することです。これを繰り返すと誤嚥性肺炎を起こします。その為、食前・食後の口腔ケアと食事中の誤嚥防止が大切となります。

特に要介護高齢者において口腔衛生状態を良好に保つ事により、QOL(生活の質)を著しく低下させる不顕性誤嚥(ムセや誤嚥の自覚が無い誤嚥)による肺炎を予防することが報告されています。

睡眠時の誤嚥による肺炎を予防する為には口腔ケアが大切になります。歯磨きやうがいをしつかりと行い口腔内を清潔に保ちましょう。

誤嚥性肺炎の予防方法

1. 睡眠時の誤嚥を防ぐ方法

2. 食事中の誤嚥を防ぐ方法

① 食事に集中できる環境をつくる

② 寝たままの状態での食事をしない

③ 口腔内を清潔にし必ず義歯をつける

④ 半固形物の食事にする

⑤ ひと口を少量にしてよく噛んで食べる

⑥ 食後すぐに横にならない



「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。

すこしお レシピ

揚げ長芋のケチャそばろがけ

長芋は拍子木に切ってナンプラーとお酒で炒めてもよいつまみになりますよ。

- 材料(2人分)
- ・長芋……………200g
- ・揚げ油……………適量
- ・小ねぎ……………適量
- 〈ケチャそばろ〉
- ・鶏ひき肉……………100g
- ・しょうがみじん……………適量
- ・ごま油……………小さじ1
- ・ケチャップ、みそ……………小さじ1
- ・酒……………小さじ1
- ・すり白ごま……………5g
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・酢……………小さじ1/2

- 作り方
- ①Aのひき肉としょうがをごま油で炒める。
- ②Aの酢以外の調味料に水大さじ1を加え、混ぜ合わせ、①に入れて煮つめ、とろみがついたら酢を入れる。
- ③長芋を揚げ焼きにし、器に盛り、②と小ねぎをのせる。

〈1人分の栄養価〉
186kcal
塩分0.6g

ちょっと一言

しょうゆやみそなどの調味料の半分をトマトケチャップに置きかえると、減塩の世界がぐんと広がります。ケチャそばろは、甘酸っぱい新感覚の鶏そばろ。作って冷凍しておくとも便利です。辛党ならラー油(食塩0gです)を足し、冷やっこにのせたり、麻婆豆腐風にしてもおいしいです。竹の子やれんこんを加えると食感がアップし食物繊維も摂れて、なお◎です♪

(高崎中央病院 栄養科 管理栄養士)

まず誤嚥の仕組みと理解を深めることが、誤嚥性肺炎の予防にとっても有効とされています。以上の取り組みを実施して誤嚥性肺炎を予防していきます。今回ご紹介した内容をお役立てください。

はるな生協歯科診療所 診療案内

2019年1月1日より

曜日	午前	午後	夜間
月	間々田・神村・古市・堀口 (交替制) 9:00-12:00	間々田・神村・古市 (交替制) (堀口訪問診療) 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・堀口 9:00-12:00	古市・神村 11:30-16:00 堀口(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	

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。

○電話で予約できます。☎027-388-0022

○「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。

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。



はるな生協歯科診療所

〒370-0851
高崎市上中居町1461-1
電話：027-388-0022
FAX：027-388-0023
E-mail：sika@harunacoop.com



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こ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1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て学習を行ったり、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 廣田
(e-mail：igakusei@harunacoop.com)

看護学科：看護部長 佐藤
(e-mail：t-fucho@harunacoop.com)

介護カフェのご案内

日頃介護に関わっている方が、介護で困っていることなど、気軽に立ち寄れる場「介護カフェ」を用意しました。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。お気軽にお立ち寄りください。

日にち：2月 7日 (木)・21日 (木)
3月 7日 (木)・28日 (木)
時間：10時～12時
場所：高崎中央病院 待合室 (公衆電話わき)
参加費：無料



*上記の時間内ならいつでもお気軽にお立ち寄りください
問合せ：組合員活動部 (宮原) 027-323-2762

第4回 はるな元気塾 「くすりの話し」

講師：あおば薬局 薬剤師
日時：3月6日 (水) 13時30分～15時
場所：組合員ふれあい会館

薬の使い方、薬局で処方される薬と市販薬との違いなど、お話ししていただく予定です。申し込み不要です。



新春講演会

福島原発事故から8度目の冬
福島原発事故の絶望と希望を伝えたい

講師：丹治杉江さん(原発事故損害賠償群馬訴訟原告代表)
日時：3月2日 (土) 13時30分～15時
場所：組合員ふれあい会館2階

震災からもうすぐ8年が経とうとしていますが、福島では原発事故により、元の暮らしに戻れない方が10万人余りいます。福島の現状について沢山の写真を見せて頂きながら、学びたいと思います。申し込み不要です。



1月の到達状況

(1月25日現在)

仲間ふやし	21		出資金ふやし	1,185,000			
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	1	1	10,000	中居支部①		13	31,000
第2支部		2		中居支部②		5	26,000
第3支部		1		上中居支部	1	2	11,000
六郷支部		1		高関支部		1	4,000
第5支部		2		大類支部		3	8,500
第6支部		9		江木支部		8	
長野支部		4		群馬町支部		5	
塚沢支部		9		箕郷町支部		2	
乗附支部			4,000	榛名支部			
片岡・八千代支部	4	5	65,000	藤岡支部		12	
石原支部		1		吉井町支部		8	
佐野支部		3		甘楽・富岡支部			
南八幡支部		4		安中支部		9	30,500
倉賀野支部		7	24,000	玉村支部			3,000
高南支部		16	10,000				
矢中支部		4	30,000	職員支部	15	361	928,000

6

配達者紹介

私も配っています！



配り続けて50年

藤岡支部
高橋 省吾さん

父から譲り受けて組合員になり、同時に緑十字の配布も引き受けて、今年で50年目に入り、年齢も89歳になります。十数部ですが、ご近所の皆さんとの「つながり」を絶えることなく、妻(ナヲ子さん)と二人三脚で続けてきました。
近頃は空き家も増えて、配布部数は減りましたが、これからも近所とのつながりのために、また自分の健康のためにも続けていきます。



春のわくわく健康週間

3月4日(月)～8日(金)まで下記の予定で健康チェック、体力測定、バザーを行います。お気軽にお出かけ下さい。生活クラブ生協の協力参加もあります。

場所：組合員ふれあい会館1階

駐車場は高崎中央病院第2第3駐車場をお使い下さい。

3/4(月)	3/5(火)	3/6(水)	3/7(木)	3/8(金)
	10時～13時 長座位前屈 足指力測定	10時～13時 骨密度測定 握力測定	10時～13時 開眼片足立ち 足指力測定	
13時～16時 骨密度測定 足指力測定		13時30分～15時 はるな元気塾 「くすりの話し」		13時～16時 血管年齢測定 握力測定

バザーの商品はお楽しみです。

組合員ふれあい会館 3月の行事予定

3月1日	金	10:00～12:00	ゆるやか班 体操、歌 (江木支部)
3月2日	土	13:30～15:00	新春講演会 講師丹治杉江氏
3月6日	水	13:30～15:00	はるな元気塾「くすりの話し」
3月8日	金	10:00～12:00	ゆるやか班 体操、歌 (江木支部)
3月9日	土	10:00～12:00	笑いヨガ班 ラフターヨガ(上中居支部)
3月11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
3月11日	月	14:00～15:30	ボランティア交流会
3月15日	金	10:00～12:00	ゆるやか班 体操、歌(江木支部)
3月16日	土	10:00～13:00	知恵袋班会(高関支部)
3月18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
3月20日	水	10:00～12:00	はるな健康体操(健康づくり委員会)
3月20日	水	13:00～17:00	うたごえ喫茶
3月23日	土	10:00～12:00	笑いヨガ班 ラフターヨガ(上中居支部)



3/4(月)～3/8(金)春のわくわく健康週間を実施します。詳しくは掲載をご覧ください。

このページのお問い合わせ

組合員活動部

TEL. 027-323-2762

E-mail: kumikatu@harunacoop.com

