

ISO9001 認証取得

— はるな生協の現況 —
(2015年10月31日現在)

組合員数	22,232人
出資総額	427,372,000円
一人平均出資額	19,223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。

緑十字

はるな生活協同組合

高崎市上中居町1461-1
電話 027 (323) 2762
(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>



私たちが待っています

高齢者住宅虹の家が完成し、10月15日に引き渡し受けました。家具類電化製品等の搬入も済み、開設の準備が整いました。11月4日にオープンしました。

開設準備中は、組合員の皆様、地域の皆様、関係者の皆様には大変お世話になりました。10月23日・24日・27日に内覧会を開催し、200人以上の方に参加していただきました。その後、高崎市にもたくさんのお客様が、4つあります。

高齢者住宅虹の家 たくさんの方の期待に 応えてオープン



明るい廊下

第一の特徴

同一建物内にデイサービスと訪問介護事業所を併設して、介護が必要なお客をサポートしていく体制をとっています。たとえば、デイサービスは週2回くらいで、入浴やレクリエーション、機能訓練などの目的で行き、その他の曜日は部屋にいたり、お出かけしたり等、過ごしていただけます。



使いやすい居室



こちらが2階食堂です

第二の特徴

高崎中央病院やはるな生協歯科診療所、訪問看護ステーション等医療との連携が取りやすいことです。安心して住み続けられる住宅として機能していきたいと思えます。



昼はデイサービスで

第三の特徴

地域交流室を設けたことです。地域のみなさんや、組合員さんとの交流ができて、健康づくりや趣味の活動などより豊かな生活が送れるようになっています。生協の支部や班にも開放しています。会議や行事などにご利用いただけたらと思います。



南向きの一階談話室

た。ミタセントラルキッチン様から指導やアドバイスを受け、再加熱カートを導入しました。暖かいものは、暖かいままで、とてもおいしくいただけます。

群馬県内では、初めて採用する機械とのことでした。皆様にも食べていただける機会を作れたらと思っています。

第四の特徴

食事です。ニュークックチル方式を導入しました。(施設長 町田由紀江)

年末年始診療案内

〈休診日〉

12月30日～1月3日まで

休診中に薬がなくならないよう、お早めに診療をお受け下さい。

急病の場合は、高崎中央病院で受け付けます。必ず電話しておいで下さい。

(通町診療所の患者さんも、高崎中央病院へ電話しておいで下さい)

高崎中央病院	027-323-2665
通町診療所	027-322-6534
歯科診療所	027-388-0022

安全保障関連法案を進める安倍政権の暴走にたくさんの方の市民が立ち上がりました。大学生の集まりとしてSEALDsがあります。その中心メンバーが民主主義についてある作家と対談している本を読みました。▼古代ギリシャのデモクラシーから近代の哲学者の事、いくつもの国の歴史や憲法のこと、ネイティブアメリカンのイロコイ連邦の話も出てきます。▼民主主義と言ってもそもそも「制度(システム)」か「考え(マインド)」か、言っている人によって違っています。今の日本で言えば「国会の中」か、「国会の前」にあるか、なにしろ安倍総理の政党も自由と民主主義を名乗っていますから。▼1人ひとりの考えが違うのをまとめる集団として物事を決める努力を人類は2,500年間積み重ねてきました。集団が大きくなったときどうやってこの矛盾を解決したら良いのか? みんなで決めれば何をしていいか? 「憲法」とは「言葉」とは「教育」とは? 興味深い話が続きます。▼本のおわりにある奥田君の言葉を紹介します。「いずれにせよ覚えておいてほしいのは、どんな社会になるとしても、問われているのは自分たち自身だということだ。法案が通るまでも、通ったあとも、そして次の選挙も、問われているのは政治家ではない。「民主主義ってなんだ?」「その答えをだすのはずっとなんと自分たちの番なんだと思う。」(紅)

リハビリ室から

スマイルケア食のお話



言語聴覚士 天田 稔

象とした、新しい介護食品の愛称となっています。私がこの用語を知ったのは今年の9月に開催された日本摂食嚥下学会の学術大会で農林水産省のブースが出ていたことで気が付きました。実際会場のブースで担当者にお話を伺うと、まだ、これから多くの方に認識していただくのが課題だと話されていました。この新しい介護食は海外からも注目を集めており、日本の食品に対する技術が高いことを表しているのだと思います。

「スマイルケア食」は「ほんごな食事」です

秋もだいぶ深まり肌寒くなってきました。体はしっかりと温めて、おいしいものを食べ、体調管理はしっかりとしていきたいものです。さて、先月の10月号に続けて、飲み込みの事について説明していきたいと思えます。

「スマイルケア食」をご存知ですか

「スマイルケア食」とは…と聞いてもまだ聞き慣れていない方も多いかと思いますが、この用語は2014年(平成26年)11月に農林水産省で公募により決まった用語で、かむことや飲み込むことなどの食べる機能が弱くなった人や、栄養状態がよくない人などを対

安全性も一定で品質が安定している点は安心できることであるといえます。

飲み込みやすい食事の工夫

在宅で経済面の問題がなかなか厳しいという場合は、やはり手作りで飲み込みやすい調理をしなければなりません。いくつか注意しないといけない点があります。まず、飲み込みやすい形状と飲み込みづらい形状を把握しておく必要があります。

飲み込みやすい形状は「つるん」としたものです。ゼリー状のものや「ろみ」のついたものなどは飲み込みやすいので、おかずにあんかけ状のも

新年号の作品を募集します

「緑十字」2016年新年号の作品を募集します。作品は1面の詩(小学生限定)、写真、書短歌、俳句など。なるべく新年にふさわしい作品をお願いします。氏名、住所、題名をお書き添えのうえ、12月22日までに、「緑十字」編集委員会まで。

お問い合わせ

「緑十字」編集委員会 (はるな生協) 組合員活動部 TEL: 03233-2762

全国共通鑑賞券 1,100円 発売

医療福祉生協連では山田洋次監督映画「母と暮せば」の普及に協力しています。はるな生協でも文化活動の一環としてチケットを取り扱う事になりましたのでお知らせいたします。

- 監督：山田洋次
- 脚本：山田洋次・平松恵美子
- 企画：井上麻矢
- キャスト：吉水小百合・二宮和也・黒木華・浅野忠信・加藤健一ほか

取扱は・・・病院、通町・歯科診療所 組合員活動部、生協本部

2015年12月12日 全国ロードショー!



山田洋次監督作品

のやマヨネーズなど油脂があるものをかけると飲み込みやすくなります。反対に飲み込みづらいものは「サラサラ」「パサパサ」「ポロポロ」「ベタベタ」としたものです。薬物の生野菜や海苔、餅、団子、パン、イカなどは飲み込みづらいので注意が必要です。農林水産省のスマイルケア食のホームページにはスマイルケア食の選び方があるので食事を作る際の参考になります。是非、一読されておくことをお勧めします。

(天田 稔)

組合員の疑問に答える!

〜聞きたくて聞けないいろんなこと〜

②6 はるな生協歯科診療所保健組織委員会

待ちしています。

(堀越 恵美)



日時：12月12日(土)14~16時(保護者同伴、祖父母でも可)

会場：はるな生協歯科診療所

内容：①むしばと砂糖のお話 ②むしばの再現実験 ③歯医者さん体験 (わたしが歯医者さん、お母さんが患者さん)

対象：中学3年生くらいまで

保護者の参加が難しい方は職員が患者役をしますので、お気軽に参加してください。

参加希望者は歯科診療所に申し込んで下さい

TEL：027-388-0022 (前日まで予約可能です)

はるな健康体操DVDお披露目会

はるな生協独自の体操、はるな健康体操のDVDが完成しました！それを記念してお披露目会を行います。

日時：12月16日(水) 10時~12時
場所：組合員ふれあい会館1階
人数：組合員20~30人程度
内容：リハビリ職員によるはるな健康体操の講習

質問や相談も受け付けます。ぜひご参加ください。申し込みは組合員活動部・藤倉まで TEL：027 (323) 2762



2015年度生協強化月間

一カ月で95人の仲間増やしと 423万円の出資金増やし

今年度の生協強化月間は、9月25日から11月30日の期間設定でスタートしました。9月に関信越ブロック組合員活動交流集会をはるな生協が主管したり、高齢者住宅「虹の家」の竣工時期と重なるなどの事情があつて、スタート時はなかなか運動がすすみませんでした。しかし、10月後半からは支部や事業所での活動が活発化しております、各地の活動を紹介します。

上中居支部

上中居支部は、組合員とのつながりマップを作成し、2日(金)、6人で訪問行動を実施。7軒を訪問して4人の増資で



上中居支部笑いヨガ班会



上中居支部のみなさん

した。また、8月から新班として活動している笑いヨガ班は、仲間ふやして2人が加入、増資にも協力しています。

高関支部

高関支部は、恒例の土曜訪問行動を行っています。10日、地域の組合員さんを一軒一軒訪問。お天気も良く、訪問先でもいろんな話に花が咲きました。4人で訪問し、3件11,000円の増資がありました。24日にも、2回目の訪問行動を行いました。



高関支部のみなさん

江木支部

江木支部は14日に支部長、支部役員、組活職員で訪問行動を行いました。緑十字のつながりを活かしての訪問です。4軒から6,500円の増資をいただきました。



江木支部のみなさん

高南支部

高南支部は、17日に訪問行動をおこないました。行動には3人の組合員職員が参加。訪問すると月間と言うことで、準備して待っていた方も多かったです。



高南支部のみなさん

倉賀野支部

加入1人、増資6人、合計29,500円の増資がありました。高南支部では、引き続き訪問行動を計画しています。

倉賀野支部

倉賀野支部は22日に訪問行動を行いました。支部役員と理事で行動し、加入2人増資4人でした。

27日には2回目の訪問行動を行いました。11件を訪問。加入が1人、増資5人、出資18,000円でした。まだまだ行動する予定です。

中居①支部

中居①支部は、26日に2回目の訪問行動を行いました。当日は理事・役員3人が自転車で回りました。留守も多かったのですが、会えば話を聞いてくれ5人の方が新たに加入してくれました。引き続き、訪問に頑張りたいと思います。



中居①支部のみなさん

大類支部

大類支部は、24日に支部長が訪問行動を実施。日頃の活動を活かし、4

長野支部

人の方が増資に協力してくれました。3,500円の増資がありました。翌28日は定例の班会。全員が協力し5,000円以上が集まりました

長野支部は生協の事業所から遠く、日常的な生協活動がなかなかできませんでしたが、今回の月間を機に積立増資を開始しました。今月は5人で4,500円の増資からスタートすることができました。今後も継続しながら、参加者を増やす計画です。

理事会も行動

18日9時組合員会館に、13人が集合し出発。5チームに分かれ、病院周辺の地域を訪問しました。



理事のみなさん

全部で108軒を訪問し、69人の方と対話することができました。生協や病院、歯科、介護への要望など聞くことができました。加入2人、増資5人、合計26,000円の増資がありました。今後地域での訪問を積み重ねたいと思います。

第16回 通町診療所 ふれあいまつりを終えて

通町診療所 デイケア 熊谷 恵美



通町診療所開設30周年の節目の年に、第16回ふれあいまつりを、10月25日(日)に開催しました。1階は、職場紹介の掲示、窓には明德幼稚園の年長さんの絵画が貼りだされ、優しい雰囲気になりました。



3階ホールでは、あすなるギターアンサンブルの演奏で和やかに始まり、新島学園演劇部による寸劇で笑いが起こり、



例年より規模を縮小して開催しましたが、組合員さんや地域の皆様のご協力、ご参加のおかげで活気あふれるお祭りとなり、人々が集うことの意義を感じられた充実したひとときとなりました。



まれていました。血管年齢測定もおこなわれました。組合員さんの手作り作品で、ミニバザーも開催しました。



トライ&フレンドによる演奏とうたごえで会場が一体となっていました。プログラムが進むにつれ盛り上がりも増しました。

高崎中央病院		診療案内					2015年8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 櫻井 佐藤 佐藤 渋谷 渋谷 第1週 佐藤・渋谷・池田・森	佐藤 佐藤 佐藤 佐藤 渋谷 渋谷 第2週 <休診>	佐藤 佐藤 佐藤 佐藤 渋谷 渋谷 第3週 佐藤・渋谷・池田	佐藤 佐藤 佐藤 佐藤 渋谷 渋谷 第4週 渋谷・池田・森	佐藤 佐藤 佐藤 佐藤 渋谷 渋谷 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】明生	【肝臓】佐藤		
	整形外科	8:30-12:00						群大医師 <週5週は休診>
	皮膚科	8:30-12:00			群大医師 (予約)			
	外科 一般	8:30-12:00	小林	高橋	【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
外科 術後	予約のみ	大下	大下					
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	13:00-18:00	渋谷 (担当医)	佐藤 佐藤 高橋 高橋 高橋 高橋 高橋	高橋 高橋 高橋 高橋 高橋 高橋 高橋	高橋 高橋 高橋 高橋 高橋 高橋 高橋	※小児科の予約診療・乳児検診については、小児科へお問い合わせ下さい。	
	外科 右股関節	13:00-18:00					小児科 直通 TEL (027) 323-2607	
	小児科 一般	13:00-18:00	鈴木	鈴木	山内	鈴木	柳澤	
夜間	内科	19:00-24:00	高橋	石井		(担当医)		

※上記以外に以下の専門外来もご診察しております。

- ◆乳癌外来 → 水曜・金曜午前8時50分～12時
- ◆腎ろう外傷 → 腎ろうに関するご相談 (担当: 大下)
- ◆子宮頸癌外来 → 海外渡航予定の方の予防接種相談 (担当: 鈴木)

◆甲狀腺・内分泌・循環器外来については医師にご相談ください。
◆妊婦・産後検診については産科にご相談ください。

◆小児科については「小児科診療案内」をご覧ください。小児科窓口に通じてあります。

*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。急患の方やご気分が悪い方は、ご連絡なく受付・外来看護部にお話しください。

*本日は、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は必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。ご連絡なくご利用下さい。(9:00～17:00)

予約専用電話 Tel (027) 323-2808

はるな生協総合 高崎中央病院 Tel (027) 323-2665代

インフルエンザワクチン 接種のお知らせ

予防接種を受けて、インフルエンザシーズンに備えましょう!



- ◆予約受付について ~インフルエンザ予防接種は予約制となります~
- お問い合わせ:(代表)027-323-2665 病院窓口でも予約可能です。
- 受付時間:平日 午前9:00~13:00 午後2:00~5:00
土曜日 午前9:00~12:00 ※日祭日を除く
- ◆接種可能期間:2015年12月24日(木)まで(中学生以上)
2015年12月25日(金)まで(小学生以下)
- ◆料金:4,000円(3歳以上・組合員価格)
2,800円(3歳未満・組合員価格)
5,000円(3歳以上・組合員でない方)
3,500円(3歳未満・組合員でない方)
- ◆当日必要なもの:健康保険証/診察券/組合員証

※助成対象者:①65歳以上の方、②接種当日60歳以上65歳未満の方で、心臓・肝臓・呼吸器・免疫機能の身体障害者1級の方は助成があります(高崎市の自己負担額は1,000円です。健康づくり受診券をお持ちください)。

※小学生以下の方は4週間間隔を空けて、2回接種してください。

※小学生以下の方のご予約はこちら:027-323-2607(小児科直通)



健診室からのお知らせ

国民健康保険被保険者の
特定健診の受け付けは、12月25日(金)までです。
ご利用をお考えの方はお早めにご来院下さい。
受付時間:9:00~12:00、14:30~16:00
※平日のみ

検査直前に
食事を摂らないよう、
ご注意ください。



高齢者用肺炎球菌ワクチン 予防接種のお知らせ

注意! 過去に高齢者用肺炎球菌ワクチンを接種した方は対象外となります。公費で接種可能なのは一生に一度きりです。

- ◇接種期間 平成27年4月1日~平成28年3月31日
- ◇予約受付について ~肺炎球菌ワクチン予防接種は予約制となっております~
- お問い合わせ:(代表)027-323-2665 病院窓口でもご予約いただけます。
- 予約受付時間:平日 午前9:00~13:00 午後2:00~5:00
土曜日 午前9:00~12:00
- ◇対象年齢 ※“今年度”、①~⑩の誕生日を迎える方が対象です。
①65歳 ②70歳 ③75歳
④80歳 ⑤85歳 ⑥90歳
⑧95歳 ⑨100歳 ⑩100歳以上

肺炎球菌ワクチン分岐表

肺炎球菌の予防接種は初めてですか? 他の病院でも行っていませんか?	はい → ①へ いいえ → 1回でも接種済みの場合は②へ
①高崎市から通知が届いていますか?	はい → Aへ いいえ → ③へ
②前回の接種から8年経過していますか?	はい → ③へ いいえ → Bへ
③ご年齢は何歳ですか?	74歳未満 → ④へ 75歳以上 → ⑤へ
④65歳、70歳、75歳になると2,000円で接種できるようになりますが、今回公費で接種されますか?	はい → Cへ いいえ → Eへ
⑤80歳以上、85歳以上、90歳、95歳、100歳以上になると2,000円で接種できるようになりますが、今回接種されますか?	はい → Bへ いいえ → Eへ
⑥高崎市から通知が届いていますか?	はい → 75歳以上Bへ いいえ → 75歳未満Cへ

左の分岐表に従って、ご自分の該当区分をお探し下さい。

A 接種可能	料金:2,000円 持ち物:通知、保険証
B 接種可能	2,000円の補助が受けられます。料金:組合員5,516円 非組合員7,560円
C 接種可能	白費にて接種可能です。料金:組合員7,776円 非組合員9,720円
D 接種不可	公費対象者が高崎市への確認が必要です。料金はBまたはCです。
E 接種不可	予防接種の対象に該当しません。

あいうべ体操で全身の健康を

はるな生協歯科診療所歯科医師 間々田勝則

最近マスコミで話題の「あいうべ体操」について紹介します。



みんなで「べー」

吸を鼻呼吸に変えていく体操です。

①「あー」と口を大きく開く②「いー」と口を大きく横に広げる③「うー」と口を強く前に突き出す④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす①②③④の動作を順に繰り返すことを1セットとして、1日30セットを目安に毎日続けます。

声は出しても出さなくても構いません。10月6日に開催した健康講座では「さらさらほしゅ」に合わせてあいうべ体操を行いました。口の動きをおおげさな

人も成長すると口呼吸という悪習慣を身につけてしまうのです。口呼吸は、さまざまな病気や体調不良を引き起こす要因ですが、そのことに多くの人は気づいていないのです。

くらしいにやるのが大事です。この運動で舌の筋肉が鍛えられ口を閉じた時に舌が上顎にべったりつくようになりまふ。こうして本来の鼻呼吸を行うことが出来るようになります。人は成長すると口呼吸という悪習慣を身につけてしまうのです。口呼吸は、さまざまな病気や体調不良を引き起こす要因ですが、そのことに多くの人は気づいていないのです。



音楽に合わせて

みなさんも健康で長生きの秘訣になる鼻呼吸を意識しましょう。(間々田勝則)

「憲法いかし、いのちまもる10・22国民集会」に参加して

10月22日、日比谷野外音楽堂(東京)で、憲法いかし、いのちまもる10・22国民集会が行われました。



全国から集まる

た。全国から3,500人余が参加、はるな生協からも職員5人、組合員6人の合計11人が参加しました。集会では、全国の仲間の訴えがあり、その後パレードを行いました。今回初めて参加しましたが、命の大切さと私たちの役割を再確認でき、パレードでは、シュプレヒコールを体験した事で自ら声を

し参加する事が大事と実感する事が出来ました。(ほほえみケアマネジャー) 吉井 利子)

ボランティアグループ「すずらんの会」では、毎年在宅で療養している人にクリスマスプレゼントを作って渡しています。デイケア、デイサー

ビス、訪問看護、ヘルパーなどの利用者さん、「ほほえみの杜」入居者、今年度からは「虹の家」の入居者さんも対象に、350個程のクリスマス

しました。1人1言ずつ想いを発表してもらい「また、来年も交流会をしたいです」等の意見も出されました。高齢者住宅「虹の家」

思いを交流



プレゼント作りや交流会

ボランティアグループの活動紹介

プレゼントをつくらうと皆さん張り切ってます。10月29日(木)には、他のボランティアグループの皆さん方と交流会があり24人の方が参加しま

を見学し又、活動内容を話し合い、いずれば、その遠くない時期に、自分たちもお世話になる事もあるという考えで学習会や講演会等のイベントにも

なるべく参加し、活動の輪を広げていきたいと思っています。(すずらんの会) 善如寺領子)



栄養課 だより

ユニバーサルデザインフードについて

皆さん、食欲の秋を満喫していますか。今回、年齢や障害のあるなしに関わらず、衛生・安全性・誤嚥の防止はもちろん、おいしさ、

食べやすさ、使いやすさを追求した「ユニバーサルデザインフード」について紹介します。

ユニバーサルデザインフードは、在宅で利用する人が商品を選ぶ際の目安として、区分1「容易にかめる」、区分2「歯ぐきでつぶせる」、区分3「舌でつぶせる」、区分4「かまなくてもよい」と、食品にとるみをつける「とろみ調整」の全5区分で構成されています。

区分1から4は「かむ力の目安」と「飲み込む力の目安」をもとに分類され、実際の食品を「かたさ」の測定装置で測定し分類

の基準としています。「介護食を作るのが大変だな」「ちょっと一休みしたいな」といった時などスプーンやドラッグストア、介護用品店などで購入できますので、ユニバーサルデザインフードのマークがついている商品を探してみてください。

それでは料理紹介です。《チーズ入り豆乳茶碗蒸し》

- 材料(2人分)
・豆乳.....1カップ
・卵.....大1個
・塩・こしょう.....各少々
・とろけるチーズ.....大さじ2
・パセリのみじん切り.....少量

- 作り方
①ボールに卵を割り入れて泡立てないようにときほぐす。
②耐熱の器にチーズを入れて①を静かに注ぐ。泡があれば除く。
③蒸気の上に入った蒸し器に入れて、弱めの中火で12〜15分蒸す。竹串を刺してみて澄んだ汁が出てきたらできあがり。パセリを散らす。



↑1人分の栄養価
・エネルギー.....120 kcal
・塩分.....0.7g
(管理栄養士 湯本 祐子)