

ISO9001認証取得

はるな生協の現況一

(2015年8月31日現在)

組合員数	22,109人
出資総額	424,212,500円
一人平均出資額	19,187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

高崎市高岡町498-1 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



関信越ブロック組合員活動交流集会「N高崎」

会議は根岸尚代常任理事の司会で進行しました。冒頭あいさつに立った関沼光好専務理事は、

社会の情勢や高齢者住宅「虹の家」の竣工について報告しつつ、生協運動の発展を呼びかけました。

今回は、3つの報告をいたしました。第一は関

# はるな生協の大飛躍の秋に

## 2015年度第1回拡大支部代表者会議を開催

24年に一度の関信越ブロック組合員活動交流集会、秋の生協強化月間、そしてはるな生協3つのチャレンジの開始という3つの重要課題の方針を確認し、医療生協運動の大飛躍を実現しようと、第1回拡大支部代表者会議を開催しました。8月28日、高崎市総合福祉センターの会議室に、21支部から42人の理事、支部役員、総代が集まり大いに意見交換しながら、秋への決意を固めました。

信越組合員活動交流集会です。報告にたった宮原秀樹組合員活動部職員が、昨年の集会の写真も含め、集会の内容や準備状況などを報告しました。

参加ははるな生協が約120人、他の生協が260人と例年にならない規模な集会となることが報告され、みんなで協力して歓迎することを確認しました。

### 生協強化月間方針

生協強化月間方針は、野村孝太郎職員が報告しました。第3回理事会で確認した方針文書をもとに、地域での実践例も含め、今年度の特徴を明らかにしました。

特に理事会が果たす役割と支部での行動提起を明らかにし、各支部で早急に月間議論を開始することを呼びかけました。

### はるな生協3つのチャレンジ

報告の最後は野口祐美職員が、はるな生協3つのチャレンジについて報告しました。3つのチャレンジは、当面の5年間の活動スタイルであることやつながりマップ作

り、居場所づくり、生活圏域での支部づくりについてすすめ方を提起しました。

## 核兵器のない平和な世界へ

### 原水爆禁止世界大会(長崎) はるな生協から3人が参加

8月7日(金)～9日(日)、原水爆禁止世界大会が長崎で開催されました。はるな生協からは、金田里佳さん、田村奈月さん、大野清さんの3人が参加しました。

3人の感想(要旨)を紹介します。

原子力の怖さや戦争の惨さは、テレビや本、体験の話等から今までも多く触れてきたつもりで

したが、現地に着き直接体験談を聞いたたり、語り部の方から詳細を伺ったりとすると70年経った現在でもまだまだ心の傷は癒されず、隠し切れない辛さは表情や言葉から伝わってきました。私は、その傷の深さに涙を流すことしかできませんでした。核兵器は廃絶しないといけません。そう心に誓い訴えたいです。(ほほえみ 金田 里佳)



でもどの地域でも足を踏み出せる」と呼びかけました。

### 秋の大飛躍を目指して

最後に高齢者住宅「虹の家」の町田由紀江施設長から、新しい施設の紹介、長谷川彰社会保険委員長から当面の社保活動の訴えがありました。課題もたくさんあり、忙しい秋ではあります。が、みんなで協力しあって、大飛躍の実現を確認しあう会議になりました。



全体集会



行ってきました

### (医事課 田村 奈月)

「核兵器・戦争反対!」の運動は日本だけでなく、世界の多くの国で行われていることを改めて知ることができ、とても感銘を受けました。唯一の被爆国日本の国民として、原爆の悲惨さをしっかりと学び、世界中の多くの人々に伝えていくことが、これからの私達に出来る、小さいけれど大きな一歩だと強く感じました。

### (常任理事 大野 清)

私は分科会で佐世保基地視察に参加しました。湾全体の面積の70%以上は米軍の基地で、あとは自衛隊の基地です。軍艦はいっぱいありますが、象徴的なことは、「カモメ」がないことです。漁業が無いのです。漁船、釣り船もありません。ノーモア広島、ノーモア長崎、ノーモアWARを合言葉に何ができるか考えたいと思います。



今年の夏も猛暑でした。群馬県は館林をはじめとして、全国でも暑いところとしまして有名になってしまいました。私が小学生の頃30度を超える日はありましたが、30度前半まで40度近いような猛暑はありませんでした。高山の水河や極地の氷も減り続けているし、明らかに気候の変化が進んでいると思います。猛暑の中でも涼しいと感じる所があります。水を満々とたたえた水田を渡ってくる風はそこだけ爽やかです。公園などの大きな木の木陰はほっとします。空き地でも草が生えているだけでかなり暑さが和らぐ気がします。むき出しの土やアスファルトの上は耐え難い暑さです。原発なしで暮らしていくため、自然エネルギーを増やす運動が続けられています。この運動のもう1つの目的は地球温暖化防止です。ところが最近八ヶ岳周辺などで森の木々を切り倒して太陽光発電パネルを並べていると問題になっています。▼自然エネルギーの普及のために事業として成り立つことが大事だと、ドイツに視察に行つたときリーダーが説明していましたが、事業として損をしない事は大事ですが、森の木を切つて自然を壊し景観を台無しにしてまで作っていくのはやはり変です。▼自然エネルギー発電でもバイオマス、地熱、風力発電の普及はまだまだです。民間が本気で進める姿勢がないのが一番の問題のようです。

### 健診室から

## 高崎市国保ドック・ 特定保健指導のご案内



保健師  
高田 尚子

#### 高崎市国保ドックのご案内

今年度も、既に多くの方に国保ドックの予約を頂いております。現在、近い日にちでの予約が困難な状況で、1〜2か月先の予約をお願いいたします。

受診券の申請は12月末まで、受診は2月末までとなりますので、お早めの予約をお願い致します。

※特定健診と国保ドックは重複して受診できませんのでご注意ください。

※受診券は高崎市役所で申請して下さい。(特定健診受診券と引き換えになります)

#### 特定保健指導のご案内

今年度、既に特定健診を受けられた方の中で、特定保健指導の対象の方へ受診券が郵送され始めています。(国保の方は市役所より郵送されます)

対象の方は受診券をご確認の上、是非ご予約をお待ちしております。

#### 特定保健指導対象者とは？

特定健診の結果、メタボリックシンドローム(該当または予備軍)と判定された方です。具体的には以下の通りです。

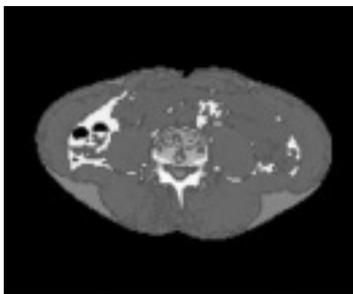
- ①腹囲 85cm(男性) 90cm(女性) 以上
- ②血圧 収縮期130mmHg以上 または 拡張期85mmHg以上
- ③中性脂肪 150mg/dL以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満
- ④空腹時血糖 100mg/dL 以上 または HbA1c 5.6%以上

※基本的には上記の方が対象になります。喫煙歴や年齢によって指導の期間が異なります。

#### 特定保健指導内容

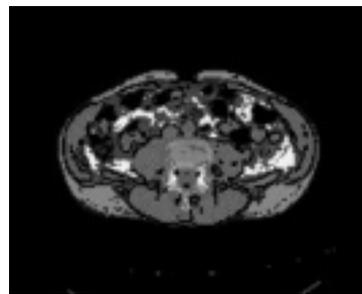
6か月間のコースになります。初回面談では、健診結果や事前アンケートの情報をとくに、6か月間の大きな目標を一緒に

#### 内臓脂肪量の画像

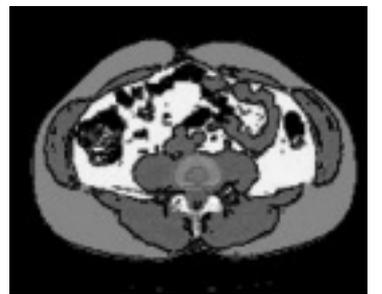


①少ない

※①は当院職員Kさんです!!!



②標準



③多い

に考えていきます。現在の生活環境や健康に対する意識などについてお話を伺います。そして、次に大きな目標を達成するために毎日継続できるような無理のない具体的な小目標を考えていきます。

初回は、内臓脂肪測定を無料実施しております。自分の内臓脂肪量を写真で見ること、その後6か月間のやる気につながっている方も多くいます。(図参照)

6か月の指導の中には、管理栄養士による栄養指導も含まれています。実際の食事を見直し個々に合わせたアドバイスをしています。

また、電話やメールで最近の様子を伺い相談に乗ったり励ましたりすることもあります。毎年30〜40名の方目標達成のために頑張っており、多くの方が減量に成功しています。

#### 料金表

料金	組合員	非組合員
国保ドック	7,080円	15,720円
後期高齢ドック	8,080円	16,720円

(税込)

### はるな生協 通町診療所 第16回 ふれあいまつり

日時：2015年10月25日(日)  
10時〜12時30分

場所：通町診療所

内容(予定)

血管年齢測定(無料、時間制限あり.)  
新島学園 中学生の寸劇、  
楽しいうたごえ、通町診療所の紹介 など

ぜひ、お出かけください

お問い合わせ先  
高崎市通町143-2 通町診療所  
電話 027-322-6534

### 「ソ満国境 15歳の夏」上映会のお知らせ

○日 時 10月1日(木)

(午前の部) 午前10時30分〜

(午後の部) 午後2時00分〜

(夜の部) 午後6時30分〜

○会 場 高崎シティギャラリー

○前 売 券 1,000円

(当日1,300円)

○お問合せ ☎027(323)2762

■出演 田中泯、夏八木勲、香川美子  
他若手俳優

■主催 はるな生活協同組合

■後援 高崎市、高崎市教育委員会



### 組合員の疑問に答える!

②院内報を発行しています

〜聞きたくても聞けない  
いろんなこと〜

高崎中央病院では職員向けに院内報を発行しています。職員同士の交流を深め、よりよい職場作りを目的に、各職場内での出来事やイベント、出張報告、新入職員の紹介などに加えて、おすすめ映画や書籍の紹介も行っています。

より多くの職員が紙面作りに参加することを目標に、今後も頑張りたいと思います。

(院内報編集委員長 鈴木 隆)

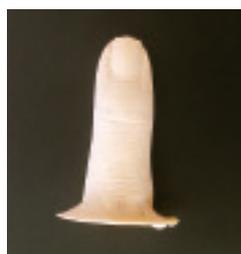
# 指型石膏に大興奮

## 歯科診療所とコープぐんまでコラボ企画



ジュース作り

8月1日(土)はるな生協歯科診療所とコープぐんまのコラボ企画「歯医者さんを見学してお口の事を学ぼう」を行いました。



できた指型

参加者は保護者も含めて13人でした。今回は①むし歯の話②型どりの材料を練ろう③指型石膏、④甘いジュースを作ろう!でした。参加した子供達はとても楽しんでいました。中でもおみやげの指型石膏には、大興奮していました。

保護者の方々からは「ジュースの砂糖の量に驚いた」などの感想を頂きました。協同組合間で協同しあう、とても素晴らしい企画でした。  
(歯科衛生士 堀越 恵美)

# 納涼祭をたのしむ

## デイサービスセンター ほほえみ

毎年恒例の納涼祭を、デイサービス施設内で5日間に行いました。手作り提灯にかきまき、竹太鼓が始まる楽



しい企画でした。職員も利用者も法被と豆絞りを着用し、神輿担ぎ、盆踊り、金魚すくいゲーム等を、一緒に楽しみました。おやつは祭りにちなんだじゃがバター・チョコバナナなど、毎日メニューを変えて提供しました。いつもは残しがちの利用者も、全量召し上がるなど、大変好評でした。  
(介護福祉士 長谷川絵里)

# 笑いヨガ班が誕生

## 上中居支部



みんなで大笑い

8月1日(土)の午前、組合員会館で13人が参加

して笑いヨガ班会を行いました。上中居支部で新しい班が活動を始めました。

班長の土屋秋雄さんが呼びかけたものです。笑いヨガはラフターヨガともいいます。

脳は作り笑いと本物の笑いを区別できないと言われているため、作り笑いでも脳に対しては、リラックスでき、健康効果が得られます。

笑いヨガ班会は、毎週土曜日10時~11時半まではるな生協組合員会館1階で行われます。

# 練習の成果を発揮して交流

## 矢中中吹奏楽部が訪問演奏



今年も矢中中吹奏楽部が、訪問演奏にお見えになりました。8月31日の午後、重たい楽器を抱え、40人以上の生徒さんがやってきました。病院デイケア、ほほえみデイサービス、ほほえ

みの杜を、3つのチームに分かれて順次訪問しました。夏休み中の練習の成果を存分に発揮する演奏に、利用者の皆さんも大感動。声援と拍手を送っていました。

# 戦争法案反対 街頭宣伝行動を実施

## 社会保障委員会

8月1日(土)、はるな生協社保委員会の呼びかけで「戦争法案反対8・1街頭宣伝行動」を高崎駅東口2階ヤマダ電機前で1時間行いました。参加者は11人でした。



マイクで訴える

この日はお昼時で既に気温38℃の猛暑日でした。高崎まつりの初日ということもあり浴衣姿の方も多かったです。わずか1時間でしたが、医療福祉生協連のピスうちわ550枚を配布、「戦争立法反対署名」29筆いただきました。若者の署名が多く集まりました。

# 栄養課 だより

## 脳梗塞予防

暑さも和らぎ、過ごしやすい季節となつてまいりましたが、まだまだ暑い日が続くので体調に気を付けていきましょう。

今回は脳梗塞予防についてお話しします。

**脳梗塞とは**  
脳へ血液を送る血管が詰まるために起こる病気です。血管が詰まると、脳細胞へ血液が送れなくなり、脳細胞が死んでしまうため起こります。脳梗塞をはじめ脳卒中は突然起こるのが特徴です。

### 生活習慣の見直し

- 1、塩分を控える。
- 2、適正体重になるよう、腹8分目にする。軽い運動をする。
- 3、塩分を体外に排泄するのに働き、血圧を下げる効果のあるカリウム、カルシウムなどのミネラルを含む食品を積極的に摂る。



### 葉酸に注目

葉酸はビタミン

- 材料(2人分)
  - ホタテ(刺身用) 5個
  - 枝豆……………さやつき200g
  - 高菜漬……………50g
  - にんにく……………1かけ
  - 赤とうがらし……………1/2本
  - オリーブ油……………大さじ1/2
  - 塩……………小さじ1/4
  - こしょう……………少量
  - パスタ……………乾160g
- 作り方
  - ①高菜漬はあらかじめ、水に15分ほどつけて塩抜き

- ②ホタテは厚みを半分程度に切る。枝豆はゆでてさやからとり出す。
  - ③パスタは塩湯で袋の表示どおりゆでる。ゆで汁を大さじ3とりおき、湯をきる。
  - ④フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、にんにくが軽く色づくまで弱火で炒める。
  - ⑤とうがらしとホタテを加え、中火で1~2分炒める。残り的高菜漬、枝豆、パスタを加えとりおいたゆで汁と塩、こしょうで味をととのえる。
- ↑1人分の栄養価↓  
・エネルギー……………534kcal  
・塩分……………2.4g  
(調理師 飯嶋 良太)