

— はるな生協の現況 —

(2017年6月30日現在)

組合員数	22,799人
出資総額	428,325,000円
一人平均出資額	18,787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



大きく広げよう 健康づくりまじり

第65回通常総代会開催

いのちとくらしを守り健康を育む事業と運動を大きく広げよう。はるな生協(理事長 櫻井康喜)は6月17日、高崎市労使会館ホールで第65回総代会をひらきました。総代会には総代、理事、監事、傍聴、来賓合わせ221人が出席、理事側から1年間の事業報告と2017年度の事業方針や予算などが提案され承認されました。

▼関連記事は2面〜4面に掲載。

住民に応える 医療を

総代会は、小笠原理事が開会あいさつをしたのち、佐藤満幸総代(長野支部)井田久美子総代(高南支部)が議長に選ばれ議事を進行了しました。



櫻井康喜理事長

はじめに櫻井康喜理事長が理事会を代表してあいさつ「高齢者の75歳以上の窓口負担を1割から2割へ引き上げ、年金の受給年齢の引き上げ等、安倍政権が国民いじめの

社会保障の削減を進めている」と批判。「医療や介護事業の取りまく環境は厳しい環境にあるが地域住民の切実な要求に

社会保険の削減を進めている」と批判。「医療や介護事業の取りまく環境は厳しい環境にあるが地域住民の切実な要求に

社会保険の削減を進めている」と批判。「医療や介護事業の取りまく環境は厳しい環境にあるが地域住民の切実な要求に

社会保険の削減を進めている」と批判。「医療や介護事業の取りまく環境は厳しい環境にあるが地域住民の切実な要求に

社会保険の削減を進めている」と批判。「医療や介護事業の取りまく環境は厳しい環境にあるが地域住民の切実な要求に

社会保険の削減を進めている」と批判。「医療や介護事業の取りまく環境は厳しい環境にあるが地域住民の切実な要求に

社会保険の削減を進めている」と批判。「医療や介護事業の取りまく環境は厳しい環境にあるが地域住民の切実な要求に



関沼専務

報酬に関する4件の議案が提案されました。

報酬に関する4件の議案が提案されました。



女屋監事

「多多数決」では決めてはいけないこともあり、個人の尊厳「基本的人権」「平和」などは、多数決で奪ってはならない価値なので、あらかじめ「憲法」などで決めておき、たとえ国民多数の意見であっても変えてはならないとされています。

「多多数決」では決めてはいけないこともあり、個人の尊厳「基本的人権」「平和」などは、多数決で奪ってはならない価値なので、あらかじめ「憲法」などで決めておき、たとえ国民多数の意見であっても変えてはならないとされています。

4件の議案を 可決

質疑討論では5人の総代から質問・要望が出され、4人の方から生協を展させる発言やアイデアも寄せられ活気にあふれるものになりました。

採決の結果、提案された1号から4号までの議案はすべて可決されました。

採決の結果、提案された1号から4号までの議案はすべて可決されました。



虹 民主主義は、「多数決」だと思ってしまう人が多いと思います。しかし、民主主義は話し合いで物事を決めるしくみです。結論を急いで「多数決」をする、少数意見の人たちは納得できないまま「多数」の意見に従わなくてはならなくなるからです。ですから、どんな教科書を見ても、「時間をかけて話し合い」、やむを得ず「多数決」をする場合でも、「少数意見」を尊重しなければならぬ」と書いてあります。

「多多数決」では決めてはいけないこともあり、個人の尊厳「基本的人権」「平和」などは、多数決で奪ってはならない価値なので、あらかじめ「憲法」などで決めておき、たとえ国民多数の意見であっても変えてはならないとされています。このような考え方を「立憲主義」といいます。▼「そもそも」には「基本的」という意味がある。と、どの辞書にもないことを「閣議決定」で正しいこととしてしまう。国民の多数が「反対」や「慎重に」と表明しても、国会のルールさえ踏みにじて「強行採決」をしてしまう。▼「民主主義」という言葉の意味を、今、しっかりと見つめなおして、必要があるのではないのでしょうか。(T)

第65回 通常総代会での質疑応答

○矢中支部



笠原綾子総代

・2月に入院した時に看護師が明るく優しくかった。明るい看護を続けてほしい。
 ・目的増資で医療機器を整備するという方法はどうか。
 ・建物の耐震化や防災計画の整備はどういう状況か。

○上中居支部



平田 仁総代

・支部ごとに座れるようにできないか検討してほしい。

○上中居支部



青木延義総代

・病院の会計待合に電光掲示板(番号表示)を早く導入してもらいたい。
 ・この総代会で共謀罪法強行採決に抗議する決議を上げられないか。

執行部答弁

関沼光好専務理事より

次のとおり答弁が行われた。

・医師が必要とする医療機器は購入しているが、目的増資という方法については検討したい。

・生協の建物は全て耐震基準を満たしており、補強は考えていない。消防非難計画は全事業所で作っているが、防災計画やBCP(事業継続計画)は今後の課題と考えている。

・座席のあり方については6月理事会で検討したい。
 ・共謀罪の決議については、文案なしで決議というわけにいかないが無理だが、法律廃止にむけた運動を進めていきたい。

次いで、酒井理事(病院事務局長)より次のとおり答弁が行われた。
 ・電光掲示板については、昨年の総代会後に病院管理会議で検討したが、多額の費用がかかるので見送った。経営も改善したので改めて検討したい。

○矢中支部



桑原久江総代

・病院の個別送迎の基準について聞きたい。遠方の人ほど通院費用が大変なので送迎を利用できるようにならないか。

○矢中支部



齋藤有功総代

・経営改善の努力の内容を聞きたい。
 ・購入や修繕の決裁に時間がかかりすぎるように見受けられるが、少額の決裁を早くする必要があるのではないか。

・外階段の各階の電気ボックスが錆びているので塗装する必要があると思うが、介護事業所間の連携を強める必要があると思うが、どうなっているか。外来者への声掛けももっとした方がよい。

答 弁

関沼光好専務理事より

次のとおり答弁が行われた。
 ・病院の個別送迎は距離で5〜6km以内が目安となっている。利用が増え、運転手の体制が厚くなればもっと対応できるようにする。

・経営改善は、病院は医師体制の改善や地域包括ケア病床の拡大に伴う診療単価増等、ほほえみの杜は人員削減もしており2017年度には結果が出てくると思う。

・決裁は100万円以上が理事会、50万円以上が常任理事会、10万円以上

○傍聴、

歯科診療所事務局長



田中もとみ職員

が常勤理事会の承認が必要で、10万円未満は事業所で決裁できるが、この基準は変えたくない。

・電気ボックスの件は初耳であり、他にもお気づきの点があれば指摘してほしい。

長谷川理事(介護事業部長)より次のとおり答弁が行われた。
 ・介護管理会議を月1回開催して連携を強めている。
 ・声掛けについては検討していきたい。



大嶋真由美職員

通町診療所デイケアへのリハビリ機器導入。

2016年度支部表彰

仲間ふやし目標達成支部

- ・第2支部
- ・群馬町支部
- ・藤岡支部
- ・吉井町支部
- ・安中支部
- 以上5支部

両目標達成

- ・上中居支部
- ・塚沢支部

両目標達成した上中居支部

出資金増やし目標達成支部

- ・第1支部
- ・倉賀野支部
- ・高南支部
- ・矢中支部
- ・中居第一支部
- ・中居第二支部
- ・高関支部
- ・大類支部



出資金目標達成した大類支部

補強発言

引き続き議案に対する補強発言が次のとおり行われた。

○南八幡支部



大野 清理事

健康チャレンジなど健康づくり活動について。

○矢中支部、

教育文化委員会



草間久枝総代

うたごえ喫茶の活動紹介。

2017年度新人職員紹介

新入職員21人が紹介され、緊張しながら抱負を語る一人ひとりに会場から温かい拍手が送られました。



退任理事挨拶 新任理事挨拶

退任する古市前歯科診療所長



新任の間々田歯科診療所長



2017年度事業方針

事業報告のとおり、2016年度は黒字決算となり、大きな赤字だった2015年度から大幅な改善を達成することができました。しかし、2015年度末までの累積赤字を埋めるまでには至っておらず、2017年度は累積赤字を解消することが求められます。

また、2017年度こそは、昨年成しえなかった介護センターほほえみの杜の収支改善を図り、事業展望を切り開くことが求められます。

さて、昨年策定された「地域医療構想」*1では、高崎・安中医療圏は、2025年必要病床数に対し、急性期が969床過剰(49.8%)、回復期が846床不足(180.8%)、慢性期が88床不足(8.5%)とされており、2017年度は「構想」にもとづく病床の再編や削減が進められます。求められる病床機能を明確にし、地域包括ケア病床への転換等の対応を急ぐ必要があります。

さらに、来年2018年度は、診療報酬と介護報酬の同時改定に加え、第7次医療計画*2(2018~22年度)、第3期医療費適正化計画*3(2018~22年度)、自治体の第7期介護保険事業計画(2018~2020年度)が開始され、医療・介護制度改革の総仕上げの年と位置づけられています。2017年度はこのダブル改定・トリプル計画を見据えた対応が求められます。

「介護予防・日常生活支援総合事業」*4は2017年度が実施義務づけの最終年度であり、全ての自治体で実施されます。高齢者あんしんセンター通町の充実を図るとともに、全国の進んだ経験に学び、生協の事業・運動・組織づくり三位一体で地域包括ケア*5の取り組みを進める必要があります。組合員の高齢化が進むなか、組合員自らの問題としてフレイル*6(高齢化の進行に伴う虚弱状況)予防を大いに進め、健康寿命を延ばす取り組みを広げることが求められます。健康づくりや介護予防・生活支援の取り組みを支部や班の活動としてしっかり位置づけ、安心ネットワークづくりを進めましょう。

わが国は今、医療及び介護制度の大転換期にあります。昨年策定した新「中長期計画」(2016~20年度)を指針に、役職員・組合員が一丸となって乗り越えていきましょう。

1. 主な事業計画

- ①医療事業では、他医療機関・事業所との連携を強め病床稼働の確保に努めるとともに、病床機能(急性期治療後や在宅復帰支援等の機能)を明確にし、地域包括ケアシステムへの対応を進めます。
- ②かかりつけ医機能、在宅療養支援機能を強めるとともに、組合員の利用結集を柱に外来患者増、健診利用者の拡大に取り組みます。また、医科・歯科・介護連携、訪問歯科診療を強めます。
- ③福祉事業では、高齢者住宅、ショートステイの入居者・利用者の確保に努めるとともに、訪問看護・訪問リハビリ・訪問介護など訪問系サービスの強化を図り、通所系サービスの機能の見直しを進めます。
- ④高齢者あんしんセンター通町の業務の充実を図り、有償ボランティア「あんじゃねえ」の活動を強めるとともに、生活支援のできる組合員組織づくりに取り組みます。
- ⑤新「中長期計画」(2016~2020)にもとづき、新規事業の具体化を進めます。

2. 経営活動

(1) 経営計画

- ①介護センターほほえみの杜と高齢者住宅虹の家の収支改善を図り、全体で3,000万円の経常剰余を確保し、累積赤字を解消します。
- ②事業キャッシュフロー(通常の事業活動による資金収支)を確保し、資金管理を強めます。
- ③経費削減、人件費適正化に努めます。
- ④設備投資は、総額1億円を計画します(リース資産含む)。
- ⑤3,000万円の増資運動に取り組み、自己資本の強化を図ります。

(2) 管理運営など

- ①内部統制システム*7の拡充に取り組みます。
- ②ISO9001(品質管理や品質保証に関する国際規格)システムを活用して、職場や事業所での業務改善に取り組みます。
- ③地域や個別送迎の拡大に向けた取り組みを進めます。

3. 医療・福祉・健康づくり活動

(1) 医療活動

(高崎中央病院)

- ①地域で必要とされる医療機能を見極め、それに合わせた病床機能の更なる転換を検討します。
- ②在宅療養支援病院として在宅医療の拡大を図ります。また、法人内外の事業所との連携を強め、質・量ともに充実を図ります。
- ③患者、利用者の声に大切にし、医療・介護の質の改善を継続的に進めます。
- ④医師・看護師をはじめとした専門職の確保と養成を進めます。
- ⑤甲状腺エコー検診や相談活動などを通じて、原発事故・被ばく問題について引き続き取り組みます。

(通町診療所)

- ①患者・利用者の声を反映しながら、医療・介護の質向上・改善の取り組みを、事業所全体で行います。

- ②各種研修に積極的に参加し、学んだ内容の共有や伝達講習を、朝礼や職場会議等の場で行います。

- ③あんしんセンターや「もの忘れ外来」を中心に、認知症の方やその家族が地域で安心して暮らせるための相談対応・支援を強化していきます。

(歯科診療所)

- ①「口から食べること」を目標に、組合員・患者様の口の健康増進のための歯科医療をめざします。
- ②安心・安全・信頼の歯科医療を進めます。
- ③在宅歯科医療の充実を図り、通院困難な患者への対応を強化します。
- ④保健予防活動を重視し、健康な口づくり、まちづくりをめざします。
- ⑤歯科医師の初期研修を成功させ、単独型研修施設の取得をめざします。

(2) 介護・福祉活動

(在宅福祉総合センターほほえみ)

- ①高齢化が加速するなか、地域の高齢者の医療・介護の要望に応えるために、提供するサービスの充実を図ります。
- ②デイサービスでは、利用者一人ひとりの気持ちを汲み取り、きめの細かいサービスの提供に努めます。また、安心安全に努め、利用者の満足度をさらに高めます。
- ③病児保育のびのびは、保育体制の充実を図り、利用者の要望に応えられる病児保育をめざします。

(介護センターほほえみの杜)

- ①高齢者住宅ほほえみの杜は、入居者の確保を図るとともに、安心して住み続けられる住宅をめざします。
- ②デイホームは、利用者に満足のいく内容の充実を図るとともに、リハビリを強め、ボランティアを拡充していきます。
- ③ショートステイは、利用者確保にこだわり、在宅での生活を維持するためのリハビリの充実、サービスの向上をめざします。

(高齢者住宅虹の家)

- ①高齢者住宅は、入居者の安定的な確保に努めます。また、生活の質の向上に向け、散歩・外食・買い物など外に出る機会を持つとともに、地域の人たちとの交流の機会を持ち、その人らしく生きられることを支援していく取り組みを進めます。
- ②デイサービスは、利用者を増やす取り組みとともに、利用者が満足できる内容の充実を図ります。
- ③訪問介護は、利用者が自宅で少しでも長く豊かに過ごせるよう、職員を確保し、事業を拡げていきます。

(高崎中央病院)

住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築に向けた取り組みを進めます。具体的には、病院一介護(通所・訪問)ー地域への連携を強化し、新規利用の獲得をめざします。

(通町診療所)

- ①あんしんセンターでは、特に認知症支援に力をいれ、地域で活動していく認知症サポーターの養成や65才以上の全戸訪問で実態把握を行い、認知症の早期発見、早期治療につなげていくことに取り組みます。
- ②デイケアは、全職員がリハビリの目標設定・実施・評価に関わるよう力量をつけ、学習の場にも積極的に参加します。
- ③居宅介護支援事業所は、制限人数に近い利用者確保と稼働をめざし、新規利用を積極的に受け入れます。医療的支援や社会制度の活用にも対応できるよう力量を高めます。

(その他)

- ①有償ボランティア「あんじゃねえ」の協力者を広げ、活動を広げます。
- ②組合員の助け合い、見守り、居場所づくりなどを広げ、引き続き認知症サポーター養成に取り組みます。

(3) 事業所利用委員会

事業所利用委員会は、組合員、患者、利用者から寄せられる声を大切に、利用しやすい事業所をめざすとともに、組合員の利用結集を高めるように各職場と協力していきます。そのためにも「いのちの章典」の学習を深め、主体的に役割を果たします。

(高崎中央病院)

- ①「虹の箱」に寄せられる意見や要望に沿って、各職場とも協力しながら改善に努めます。また、感謝やお礼の言葉についても各職場で共有できるよう伝えていきます。
- ②利用委員による院内巡視を行います。
- ③他生協の利用委員会と交流を行い、優れた点を学びます。
- ④各職場と協力しながら、「はるな元気塾」を開催します。
- ⑤委員の力量アップをめざし、学習に取り組みます。
- ⑥「上手な病院・診療所のかかり方」の普及に努めます。

(通町診療所)

- ①第18回ふれあいまつりを開催し、地域の方々と職員との交流を図り、生協の活動を広く知らせます。
- ②利用委員会の目的を意識し、組合員の声を反映した利用しやすい事業所

づくりに取り組みます。

③患者・利用者満足度アンケートに取り組み、分析結果を共有・公表し、改善をめざします。

(歯科診療所)

①「虹の箱」に寄せられる意見や要望に沿って、協力しながら改善に努めます。また、感謝やお礼についても職場内で共有できるよう伝えていきます。

②職場と協力しながら、患者が気持ちよく利用してもらうための事業所づくりに取り組みます。

③利用委員による院内巡視を行います。

(介護事業所)

①利用者や家族の声を大切に、利用しやすい事業所づくりをめざします。

②介護に関わっている方が気軽に集える場として、介護カフェを開催していきます。

(4) 健康づくり

①「はるな健康体操」を毎月開催し、健康づくり活動の一つとして、多くの方に普及できるように努めます。

②誰でも気軽に参加できる健康チャレンジに取り組みます。

③「まちかど健康チェック」では、地域の方に健康づくりの意識づけを行います。

④健康ハイキングに取り組みます。

⑤時宜に応じて健康づくりに関する学習会を開催します。

⑥健康づくりや健診について自治体と懇談し、組合員の要求や声を届けるとともに、制度改善の働きかけと、より良い関係づくりに努めます。

4. 組織活動

(1) 地域に協同の「わ」をひろげる活動

①組合員や地域の人々に、生協の地域包括ケアや支部・班活動を中心とした生協のまちづくりを知らせます。安心して暮らし続けられるまちづくりを、仲間増やしや出資金増やしとともに呼びかけます。

②居場所づくりに取り組みます。歩いて行ける範囲に集まれる場所が欲しいという声広がっています。自分らしく輝ける場所を組合員一人ひとりの要求として具体化していきます。

③新班づくり、休眠班の再開を行います。楽しい事やりたいことを取り組み、まずは参加してもらえらる班会から仲間増やしにつなげます。

④緑十字を組合員へ届けるため、手配りと郵送配布を行い、配達率アップをめざします。生協を広く知らせる広報誌について検討を始めます。

⑤反貧困実行委員会を中心に継続してきた、9年目を迎える路上生活者支援炊き出し(月2回)やハローワーク前なんでも相談会(月1回)を引き続き取り組みます。

⑥ボランティア部会で、学習会、交流会を定例で行います。ボランティアに期待することを分かりやすく紹介し、やりがいを持ち誰もが参加できる活動をめざします。

(2) 組合員と職員の協同を強める活動を推進します

①組合員職員交流集会を今年も開催します。実行委員会を設置し、意義や目的を明確にして取り組みます。

②地域組合員の活動に、職場組合員(職員)が参加し、生協活動を共に実践し、学ぶことを進めます。

③第23回健康まつり、第18回通町診療所ふれあいまつりを開催します。

(3) 組織活動の質的強化をめざします

①支部の自立的、自主的運営をめざします。運営に参加できる仲間づくりを進めます。

②支部役員の役割を話し合い、経験を交流できる場を企画します。

③「医療福祉生協のいのちの章典」を日々の活動に照らし合わせ、生協の役割や活動を伝えていきます。

5. 教育文化活動

くらしを豊かに楽しくすることや社会に目をむける活動をしていきます。

①文化行事企画に取り組みます。9月22日(金)に映画「校庭に東風吹いて」上映会を高崎シティギャラリーにて行います。

②文化サークル活動として、引き続き「群馬の歴史散歩」に取り組みます。

③「うたごえ喫茶」を定期的に開催します。また、新春講演会や学習会などにも取り組みます。希望に応じながら木工教室を開催します。

④生協の通信教育について広く知らせ、組合員の受講を進めます。

6. 社会保障・平和を守る活動

国は、都道府県に「地域医療構想」や医療費の「適正化計画」を策定させ、都道府県ごとの「地域差」を口実に、医療費・介護費を削減しようとしています。こうした医療や介護のさらなる改悪が進むなかで、学習と行動を柱に置き、患者・利用者の立場で行政へ働きかけ、社会保障費の抑制を止めさせ、憲法改悪を阻止する取り組み、なかでも「共謀罪」を新設する組織犯罪処罰法改正案の成立を阻止する取り組み、また原発ゼロをめざす取

り組みなど、支部を中心に多くの組合員に広がっていきます。

(1) 社会保障を守る活動

①医療や介護保険が改悪される医療保険制度改革関連法の見直しや、消費税増税を止めさせる運動に取り組みます。また、高崎市社会保障推進協議会(高崎社保協)の集会や学習会に積極的に取り組みます。

②高崎市の「総合事業」の改善、他市での懇談、国保の都道府県化や放射線量の高い地域への対応等について自治体との懇談を開催し、医療・介護の現場の声を行政に伝え、改善を求めます。

③東日本大震災被災地への支援活動を引き続き行い、新たに発生する災害等に対しても支援活動を行います。

④TPP(環太平洋経済連携協定)や年金などの暮らしに直結する問題について学び、制度を良くする運動を地域の諸団体と連帯して進めます。

⑤生協らしい地域包括ケアに向け、誰もが安心して住み続けられるまちづくり運動に取り組みます。

(2) 平和を守る活動

①憲法を守る活動に取り組みます。とりわけ第25条(国民の生存権)と第9条(戦争の放棄)を守る集会や学習会への参加、署名運動等を積極的に行います。

②国民平和大行進や原水爆禁止世界大会、高崎平和コンサートに多くの組合員や職員が参加できるよう取り組みます。

③引き続き脱原発、自然エネルギーへの転換を求める集会への参加や学習会等を行うとともに、空間放射線量測定や被災地訪問に取り組みます。

④米軍機による低空飛行訓練の中止、自衛隊相馬原駐屯地での日米合同訓練やオスプレイ飛行訓練の中止など群馬の空を守る運動や、沖縄県辺野古新基地建設など米軍基地の強化に反対する運動に取り組みます。

※本議案の決議にかかり、その趣旨に反しない範囲の字句等の修正については理事会に一任します。

以上

用語解説

※1 「地域医療構想」

2014年6月に成立した「医療介護総合確保推進法」により、2015年から都道府県に策定が義務づけられたもので、2025年に向け、二次医療圏単位で医療機能ごとの病床必要量を定めるものです。群馬県では昨年12月に概要が示され、高崎・安中保健医療圏は8.0%の病床削減が必要とされました。

※2 医療計画

医療機関の適正な配置や医療資源の効率的な提供、病院の機能分化などを図るため、医療圏の設定や病床数、病院や救急体制の整備について都道府県が5年ごとに策定する計画で、1985年の医療法改正で創設されました。病床が過剰な地域で都道府県知事の勧告に反して病院が新設・増床される場合、保険医療機関の指定を取り消すこともできます。

※3 医療費適正化計画

医療費の伸びを抑えるため国と都道府県が5年ごとに策定する計画で、2006年の医療改革で決まり、2008年度から始まりました。医療費の抑制は①糖尿病など生活習慣病の予防推進、②病院の平均在院日数の短縮などで行い、厚生労働省は長期的に6兆円の医療費の伸びを抑えられると試算しています。計画は国が基本方針を示し、これを受けた都道府県が具体的な「適正化計画」をつくります。

※4 「介護予防・日常生活支援総合事業」

市町村が中心となり、地域の実情に応じて住民等が参画して多様なサービスを充実させることにより、地域の支え合いの体制づくりを進め、要支援者等に対する効果的、効率的な支援等をめざすという国の政策です。2015~17年の3年間で実施するよう市町村に義務づけられています。高崎市は県内で唯一2015年度から実施しています。

※5 地域包括ケア

高齢者が要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように地域全体で支援する体制で、住まい、医療、介護、介護予防、生活支援の5つの分野が相互に連携し、高齢者に切れ目なくサービスを提供できる体制をめざしています。

※6 フレイル

加齢により筋力や精神面が衰える状態をさします。年をとると運動をしない→食べなくなる→筋肉が減る→筋肉が減るから食べる力落ちる→さらに運動しない、という悪循環を繰り返しながら、フレイルは進行します。医療福祉生協の食の取り組みや健康づくり、まちづくりを含む組合員活動は、フレイル予防になります。

※7 内部統制システム

生協の健全で持続的な事業展開を阻害するような事態(リスク)が起きないように、業務の適正を確保することによってリスクをコントロール(統制)するため、生協内部に整備する仕組みや体制をいいます。

表 標準的な狩猟採集民とアメリカ人の食生活、および合衆国政府による1日あたりの推奨栄養所要量 (U. S. RDA) との比較 (データは男女平均)

項目	狩猟採集民	平均的アメリカ人	U.S. RDA
総エネルギー (1日のエネルギー摂取量)	25-40%	32%	48-60%
脂肪 (1日のエネルギー摂取量)	2%	15-20%	<10%
糖質 (1日のエネルギー摂取量)	20-30%	33%	25-35%
動物脂肪 (1日のエネルギー摂取量)	0-12%	12-14%	<10%
植物脂肪 (1日のエネルギー摂取量)	13-22%	19-22%	10-15%
タンパク質 (1日のエネルギー摂取量)	15-20%	13-20%	10-20%
食物繊維 (グラム/1日)	>50g	13-20g	25-35g
コレステロール (ミリグラム/1日)	<50mg	220-270mg	<300mg
カルシウム (ミリグラム/1日)	500mg	30-100mg	70-90mg
鉄 (ミリグラム/1日)	4,000mg	200g	1,000g
亜鉛 (ミリグラム/1日)	1,000-1,500mg	500-1,000mg	1,000mg
ナトリウム (ミリグラム/1日)	<1,000mg	5,375mg	1,500mg
カリウム (ミリグラム/1日)	7,000mg	1,300mg	500mg

肉体的な労働という面から見てみます。仕事で使うエネルギーは座っているか、立っているか、動き回っているか、物を運んでいるかなどで違います。8時間労働として

1万年前に農業・畜産で食料を手に入れるようになり生活が変化しました。さらに250年前の産業革命(工業化)で急速に変化が進みました。国によって違いますが日本では工業化が始まったのは明治になってからで150年前、私たちの6世代くらい前です。1970年代からは電子機器などの進歩がさらに加速的に進んでいます。携帯電話・パソコン類が広まったのは1世代の間です。

肉体的な労働という面から見てみます。仕事で使うエネルギーは座っているか、立っているか、動き回っているか、物を運んでいるかなどで違います。8時間労働として

肉体的な労働という面から見てみます。仕事で使うエネルギーは座っているか、立っているか、動き回っているか、物を運んでいるかなどで違います。8時間労働として

医師連載 第3回



小児科医 鈴木 隆

「ヒトはなぜ病気になるかその3」



小児科医 鈴木 隆 先生

工場のフロアの労働は1日1400キロカロリー、事務所のデスクワークは775キロカロリー、1年で17万5千キロカロリーの差があります。フルマラソン62回分にあたり、自動車の群馬にはない、地下鉄(群馬にはない)、エスカレーター、エレベーターは移動のエネルギーを減らします。ショッピングモールの買い物客の97%がエスカレーターを使うそうです。家庭では電化製品とエアコンが行き渡っています。私たちは1〜2世代で1日の消費カロリーの15%減らしたそうです。大工さんや農民が引退して座ってばかりいたら消費量が450キロカロリー減るという計算があります。ほぼこの数字に匹敵します。ひと昔前より450キロカロリー分食べ物を摂らないようにするか、その分運動しないとみな身体に

アメリカ人は糖類とナトリウムが多く、食物繊維とビタミン類が少ないのが分かります。でんぷん類・糖類(特に砂糖・果糖・乳糖)は消化・吸収がよいので消化のためのエネルギーが10%少なく済みます。食べてすぐ消化・吸収されると血糖値が急激に上がります。そうするとインスリンが多量に出ます。すると血糖が急激に下がって、空腹感を感じて。ヒトの消化器系はこのような栄養の取り方にうまく適応できていないので、代謝系にいろいろトラブルが発生し肥満と糖尿病のもとになります。

アメリカ人は糖類とナトリウムが多く、食物繊維とビタミン類が少ないのが分かります。でんぷん類・糖類(特に砂糖・果糖・乳糖)は消化・吸収がよいので消化のためのエネルギーが10%少なく済みます。食べてすぐ消化・吸収されると血糖値が急激に上がります。そうするとインスリンが多量に出ます。すると血糖が急激に下がって、空腹感を感じて。ヒトの消化器系はこのような栄養の取り方にうまく適応できていないので、代謝系にいろいろトラブルが発生し肥満と糖尿病のもとになります。

アメリカ人は糖類とナトリウムが多く、食物繊維とビタミン類が少ないのが分かります。でんぷん類・糖類(特に砂糖・果糖・乳糖)は消化・吸収がよいので消化のためのエネルギーが10%少なく済みます。食べてすぐ消化・吸収されると血糖値が急激に上がります。そうするとインスリンが多量に出ます。すると血糖が急激に下がって、空腹感を感じて。ヒトの消化器系はこのような栄養の取り方にうまく適応できていないので、代謝系にいろいろトラブルが発生し肥満と糖尿病のもとになります。

アメリカ人は糖類とナトリウムが多く、食物繊維とビタミン類が少ないのが分かります。でんぷん類・糖類(特に砂糖・果糖・乳糖)は消化・吸収がよいので消化のためのエネルギーが10%少なく済みます。食べてすぐ消化・吸収されると血糖値が急激に上がります。そうするとインスリンが多量に出ます。すると血糖が急激に下がって、空腹感を感じて。ヒトの消化器系はこのような栄養の取り方にうまく適応できていないので、代謝系にいろいろトラブルが発生し肥満と糖尿病のもとになります。

アメリカ人は糖類とナトリウムが多く、食物繊維とビタミン類が少ないのが分かります。でんぷん類・糖類(特に砂糖・果糖・乳糖)は消化・吸収がよいので消化のためのエネルギーが10%少なく済みます。食べてすぐ消化・吸収されると血糖値が急激に上がります。そうするとインスリンが多量に出ます。すると血糖が急激に下がって、空腹感を感じて。ヒトの消化器系はこのような栄養の取り方にうまく適応できていないので、代謝系にいろいろトラブルが発生し肥満と糖尿病のもとになります。

アメリカ人は糖類とナトリウムが多く、食物繊維とビタミン類が少ないのが分かります。でんぷん類・糖類(特に砂糖・果糖・乳糖)は消化・吸収がよいので消化のためのエネルギーが10%少なく済みます。食べてすぐ消化・吸収されると血糖値が急激に上がります。そうするとインスリンが多量に出ます。すると血糖が急激に下がって、空腹感を感じて。ヒトの消化器系はこのような栄養の取り方にうまく適応できていないので、代謝系にいろいろトラブルが発生し肥満と糖尿病のもとになります。

通所介護サービスを紹介しました

⑰ 梅漬けを行いました



美味しい梅になりますように〜。

デイサービスほほえみでは、6月の行事として、梅漬けを行いました。梅漬けは、レクリエーションの時間を有効に活用し、作業開始前には利用者様に梅や酢の事を知ってもらおうと効能も説明しました。梅のクエン酸には乳酸を分解し、排泄する働きがある。作業としては1時間程度あく抜きした青梅をスライスし、塩をまぶす。さらに9月頃には美味しい梅のらっきょう酢漬けをデイスサービスほほえみをご利用されている皆様全員でおやつ時間に召し上がりたいたいと思います。

9月頃には美味しい梅のらっきょう酢漬けをデイスサービスほほえみをご利用されている皆様全員でおやつ時間に召し上がりたいたいと思います。

栄養課 だより

食物繊維を摂ろう

摂ろう

涼しげな風鈴の音が聴こえる季節になりました。薄着になる機会も増え、体調管理も気になる季節。今回は、便通を良くす

るなど様々な働きをしている食物繊維について紹介します。1日に必要な目安として、男性で20g以上、女性で18g以上摂ることが望ましいとされています。しかし、多くの人が不足しがち。日々心がけて摂ることが重要です。食物繊維には水溶性と不溶性食物繊維があり、水溶性食物繊維の働きとして、食べ過ぎ防止効果、排便の促進、余分な糖分・脂肪の排泄促進などです。食材にはそばやブロッコリー、たけのこ、さつまいも、おから、納豆、きのこ類などです。不溶性食物繊維では、脂質異常症や糖尿病の予防・改善、腸内の善玉菌を増やし、おなかの調子を整えると言った働きがあります。

毎日必要な目安として、男性で20g以上、女性で18g以上摂ることが望ましいとされています。しかし、多くの人が不足しがち。日々心がけて摂ることが重要です。食物繊維には水溶性と不溶性食物繊維があり、水溶性食物繊維の働きとして、食べ過ぎ防止効果、排便の促進、余分な糖分・脂肪の排泄促進などです。食材にはそばやブロッコリー、たけのこ、さつまいも、おから、納豆、きのこ類などです。不溶性食物繊維では、脂質異常症や糖尿病の予防・改善、腸内の善玉菌を増やし、おなかの調子を整えると言った働きがあります。



涼しげな風鈴の音が聴こえる季節になりました。薄着になる機会も増え、体調管理も気になる季節。今回は、便通を良くす

涼しげな風鈴の音が聴こえる季節になりました。薄着になる機会も増え、体調管理も気になる季節。今回は、便通を良くす

通町診療所 診療案内

2017年6月～

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 9時 ～12時	内科 小児科	池田	池田	池田	櫻井	櫻井	第1 平 第5 平 第3 櫻井 第4 伊藤
午後 15時 ～17時	内科 小児科	平 (第1235) 伊藤 (第4のみ)	平	平	櫻井	櫻井	第2土曜は 休診です。
～18時	内科 小児科	平	平	平	櫻井 (内科)	櫻井 (内科)	

【診療時間】
・午前 9時00分～12時00分
・午後(月～金) 3時00分～6時00分
※なるべくご予約のうえ受診されるようお願いいたします。
※毎月、保険証を確認させていただいております。



【休診】
土曜日午後、第2土曜日、日曜日、年末年始(12月30日～1月3日)
※休日・夜間などの急病の際は、高崎中央病院(☎323-2665)をご利用ください。
受診の際は、事前にお電話でお問い合わせのうえお出かけください。

【健康診断】 予約制
・特定健診・事業所健診・個人健診・乳児健診を行っています。
※乳児健診・・・火曜日：午後2時30分～3時のみ

【各種予防接種】 予約制
インフルエンザ、肺炎球菌、風疹、その他各種行っております。ご相談ください。
※小児予防接種
月曜日～金曜日：午前11時30分～12時、第1・第5土曜日：午前11時30分～12時
火曜日：午後2時30分～4時、水曜日：午後3時～4時
※その他の時間帯をご希望の場合は、観音までご相談ください。

【訪問診療・往診】
月2回、日を決めて、午後にご自宅にうかがいます。詳しくは看護職員までご相談ください。

【地域送迎】
通院困難な方を対象に送迎をおこなっています。ご希望の方は受付職員にお声掛けください。

【無料シャトルカーの運行】
通町診療所・高崎中央病院・高崎駅の間でシャトルカーを運行しています



【その他】
禁煙外来・右の忘れ相談・栄養指導・腹部超音波検査・心電図・肺機能検査等おこなっています。診察の際にご相談ください。

【入院】
診察の結果、入院が必要な場合は主に高崎中央病院をご紹介しています。高崎中央病院では、差額ベッド代はいただいております。

通町診療所 ☎(027) 322-6534代

「校庭に東風吹いて」上映会のお知らせ

☆☆☆おもいと想いが交差する。心をつむぐ物語☆☆☆

三木知世は、転勤で小学3年のクラスを担当することになる。そのクラスには蔵田ミチル、安川純平という2人の生徒がいた。ミチルは、場面緘黙症という病を抱え、家では少し話せるのに学校では話すことはおろか、1人では何もすることが出来ず心に悲しみを背負っていた。一方、純平は離婚した母親の理恵と貧しい生活を送り、その苦しみから様々な問題行動を起こしていた。そんな2人は教室に飛び込んできた青いインコの世話を通じて幼い友情を芽生えさせる。しかし、ある日インコが逃げ出してしまい…。

子供たちの困難に寄り添い、子供と共に生き、子供への愛情を貫いて奔走する知世。彼女は子供たちの〈涙〉を〈希望〉に変えることができるのだろうか。子供の生きる力を信じ、私たちはどう生き、教育にどう取り組むのか。未来を切り拓く心温まる映画です。ぜひご来場下さい。

- 日時 9月22日(金)
(午前の部) 10:30～12:25
(午後の部) 14:00～15:55
(夜の部) 18:30～20:25
- 会場 高崎シティギャラリー・コアホール
- 前売券 1,000円(当日1,300円)
- お問合せ TEL:027-323-2762
- ◆出演 はるな生活協同組合・組合員活動部
沢口靖子、岩崎未来、向鈴鳥
遠藤久美子、柊子、他
- ◆主催 はるな生活協同組合
- ◆後援 高崎市・高崎市教育委員会



うたごえ喫茶のご案内

日時:8月23日(水) 14:00～16:00
受付13:30分～
場所:組合員ふれあい会館
参加費:200円(飲み物代)
先着:30人(定員になり次第締め切り)



その他、飲み物(アルコール禁止)など持ち込みは自由です。参加を希望される方は、会場の都合上必ず申し込みください。

申込み:教育文化委員会 組合員活動部(宮野)
Tel 027-323-2762



組合員ふれあい会館 8月の行事予定

- 8月4日 金 10:00～12:00 ゆるやか班
体操、歌(江木支部)
- 8月5日 土 10:00～12:00 笑いヨガ班
ラフターヨガ
(上中居支部)
- 8月17日 木 13:00～16:00 映画を楽しむ会(上中居支部)
- 8月18日 金 10:00～12:00 ゆるやか班 体操、歌(江木支部)
- 8月19日 土 10:00～13:00 知恵袋班会(高関支部) 料理と食事
- 8月21日 月 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



参加希望の方はお声かけ下さい、見学でも大歓迎です!!

※8月はお盆休み、お休みや変更があります。詳しくはお問い合わせ下さい。

6月の到達状況

仲間ふやし	36	出資金ふやし	1,247,000
-------	----	--------	-----------

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			中居支部①		38,000	
第2支部			中居支部②		25,000	
第3支部			上中居支部		24,500	
六郷支部			高関支部		19,000	
第5支部		6,000	大類支部		49,000	
第6支部		7,500	江木支部	2	12,000	
長野支部		12,000	群馬町支部			
塚沢支部	1	30,500	箕郷町支部			
乗附支部			榛名支部			
片岡・八千代支部		50,000	藤岡支部		1,000	
石原支部		3,000	吉井町支部			
佐野支部			甘楽・富岡支部			
南八幡支部			安中支部			
倉賀野支部		35,000	玉村支部			
高南支部		20,000				
矢中支部	1	63,000	職員支部	34	96	851,500

「のびのび」
病児・病後児保育室



乳幼児期のイオン飲料の多飲に注意
これからの暑い時期、また体調不良時、子どもたちの水分補給に、最近

はイオン飲料が用いられますが、必要以上に多飲するとビタミンB1欠乏症となり、かつけ衝心(ビタミンB1による心不全)などの深刻な障害を招く事例も報告されています。大人が飲むイオン飲料を子どもたちにそのまま飲ませたり、食事の代わりに多飲することは避けましょう!



第23回健康まつり
10月22日(日) 開催

つながりマップ 作っています

中居第一支部では、6月19日組合員ふれあい会館でつながりマップ作りを行いました。参加者は6人です。

組合員が色分けされた地図をもとに、緑十字配布者を確認しました。配達者がいない離れたお宅は郵送にしました。

家がなくなっている場所や、引越した人、世代交代した家など隣近所の様子を確認し、新しい配達者も作ることができました。

最後に空き家をマークしてみると何軒があることが分かり、今後居場所につなげて行けたらいいねと話しました。食事交流からマップ作りで4時間でした。またやろうと計画しています。

6月14日には、六郷支部でマップ作りを行いました。

並履町地域の配達者さんが体調を崩し手配出来なくなった事を受けて、組合員の地図落とし配達者の再確認、新しい配達者探しを行いました。

その他、中居第二支部でもマップ作りが行われています。

つながりマップ作り行ってみませんか。組合員ふれあい会館で行う事もお勧めです。地図、コピー機など、広い場所もあります。食事会やお茶をしながらでも出来ます。

ぜひ支部担当者へお声かけ下さい。



みんなで作るマップは楽しいよ

内科医師紹介 松尾良子先生



昨年3月まで在籍していた松尾先生が7月から戻ってきます。

外来担当曜日と時間
火曜日 17:00~19:00
金曜日 15:00~17:00
よろしくお願いします。

美味しかったさくらんぼ狩り

6月15日下乗附班では、高崎希望の丘農園へさくらんぼ狩りに行きました。

当日は天気も良く、さくらんぼが鈴なりになっていました。甘酸っぱくとても美味しくお腹いっぱいいただきましたが、おまけのソフトクリームも完食してしまいました。

新年度も引き続き、楽しく元気に班会を開いていきます。



美味しかったさくらんぼ狩り

ヨガ体操班会

第6支部ヨガ班6月の班会は、ヨガ体操と骨密度測定でした。参加者は13人。体操はストレッチを中心に無理なく皆の様子を見ながら行われました。月一回の班会を楽しみにこれからも継続して行きます。

第6支部ではこの春から新班、かわせみ班が活動を始めました。会場は小八木町です。近隣の方は是非お問い合わせ下さい。



全身の力を抜いて横になる参加者

楽しいね手話うた

大類支部ストレッチ班は、毎週水曜日午前中にストレッチ・ダンベル体操などを行っています。

体操だけでなく手話うたも行っています。いまは「切手のないおくりもの」を歌詞と手話の意味も考えながら、みんなで「ここはどうするの?」「うまくできたね!」など、歌い手を動かすことで脳トレにもなっています。

今後も体操と、手話う



上手にできた

150人参加した 新入職員歓迎会

6月23日、ザ・ジョー ジアンハウス1997で新入職員歓迎会が法人と労働組合の共催で行われ

6月24日、福島県南相馬市被災地見学の第3弾が行われ、24人(組合員16、職員8)が参加しました。

今回も、南相馬市議会議員の渡部寛一さんの案内で南相馬市と浪江町、双葉町を見学して来ました。

私も含めて被災地への訪問はこれが初めてという方が大半で、実際に大震災を経験し、その後の惨状を目の当たりにしている渡部さんのお話に衝撃を受けながら

今、歓迎会に参加させて頂いて他の職場にどんな方がいるか知ることが出来ました。普段仕事をしている、関わるのではない方もお話が出来たのでとても良い機会でした。

他職場の方との交流やお話を聞くことで自分も成長できるのではないかと思います。このような素敵な会を開いていただきありがとうございます。

またまだ未熟ですが、病院に貢献できるように頑張ります。

(医事課 山口 未央)



みんなでハイチーズ

福島被災地を訪問して

6月24日、福島県南相馬市被災地見学の第3弾が行われ、24人(組合員16、職員8)が参加しました。

今回も、南相馬市議会議員の渡部寛一さんの案内で南相馬市と浪江町、双葉町を見学して来ました。

私も含めて被災地への訪問はこれが初めてという方が大半で、実際に大震災を経験し、その後の惨状を目の当たりにしている渡部さんのお話に衝撃を受けながら

今、歓迎会に参加させて頂いて他の職場にどんな方がいるか知ることが出来ました。普段仕事をしている、関わるのではない方もお話が出来たのでとても良い機会でした。

他職場の方との交流やお話を聞くことで自分も成長できるのではないかと思います。このような素敵な会を開いていただきありがとうございます。

またまだ未熟ですが、病院に貢献できるように頑張ります。

(医事課 山口 未央)

ら熱心に聞き入っていました。

そして、除染した土を詰め込んだ袋が田畑に積み上げられている光景や、人が居なくなり荒廃した町の様子を実際に見て、改めて原発事故の影響の大きさを実感しました。

話をされている渡部さんの様子から国や東電に対する半分あきらめにも似た怒りを感じましたが、同時にここで生きていくという力強さも感じられて、とてもいい1日となりました。



渡部さんから被災地の現状の説明を聞く参加者の皆さん