

ーはるな生協の現況ー  
(2021年1月25日現在)

組合員数

23,461人

出資総額

436,829,700円

一人平均出資額

18,619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



2月初旬の工事の様子

はるな生協の7番目の事業所が5月に開設します。病気を抱えていても、一人暮らしで介護者が居なくても、医療ニーズの高い方でもできる限り自宅で過ごしたい、最後まで家で過ごしたい。

「いつもの暮らし」を医療と介護の専門家の目の届く環境で支えます。今回は皆さんの疑問にお答えします。

問1. 「小規模多機能型居宅介護とは、どこが違うの？」

小規模多機能型居宅介護も「通い」「宿泊」「訪問」の3つのサービスを組み合わせる利用する介護保険サービスにも看護師が訪問し在宅酸素や点滴・注射、カテーテルなど医療機器の管理、褥瘡（床ずれ）の処置、末期がん患者への疼痛管理など医療行為が必要な高齢者のケアを行います。

看護小規模多機能

「つむぎ」5月に開設

【公告】

第69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69回通常総代会を左記のとおり開催します。

【日時】2021年6月19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】

高崎市総合福祉センターたまごホール

住所 高崎市末広町115-1

電話 027-370-8822

【議題（予定）】

第1号議案 2020年度事業報告及び決算関係書類承認の件

第2号議案 2021年度事業方針及び予算決定の件

第3号議案 2021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月初旬に各総代宛てお送りする予定です。

2、総代選挙規約第5条にもつぎ、総代に立候補される方は4月24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。

2021年1月27日

はるな生活協同組合

理事長 鈴木 隆

以上



病院前に設置された野立て看板

問2. 「介護保険サービスのデイサービスや訪問介護、ショートステイに似ているけど違うの？」

\*「訪問」と訪問介護の違い

通常の訪問介護は、30分や1時間など時間でサービス枠が決まっています。生活援助や身体介護で料金が違います。看護小規模多機能の「訪問」は、排泄介助や体位交換のために、1日に何回か訪問してもらうこともできます。

\*「通い」とデイサービスの違い

一般的には、デイサービスの場合は、1日のプログラムが定められて（半日のみの利用もあり）入浴、食事、レクリエーション、リハビリなど実施します。

「通い」の場合、一人一人は、一人一人のニーズに合わせて、利用したい日程を決めて予約を入れるのが一般的です。「泊り」の場合、「通い」からそのまま「泊り」ができるので、引き続き同じ場所で、顔なじみのスタッフに安心してケアを受けられます。

はるな生活協同組合

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   |
| 第6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 | 5  | 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  | 12  |
| 乗附支部     | 2  | 大類支部   | 8  |       |     |
| 石原支部     | 7  | 江木支部   | 10 | 合計    | 200 |

虹

「人類は、慣れ親しんでいる形態を廃止することによって自らの状況を正すよりも、弊害が耐えられる限りは、耐えようとする傾向がある」これは何と！アメリカ独立宣言の一節です。▼続けて「しかし、権力の乱用と権利の侵害が長期にわたって続き、人民を絶対的な専制の下に置こうとする意図が明らかであると、我々は、そのような政府を捨て去り、自らの将来の安全のために新たな保障の組織をつくることが、人民の権利であり義務である」として、「今まさにそのような必要性によってこれまでの政府を変えることを迫られているのである」と高らかに宣言しています。▼コロナ禍の下で、世界的に政治のあり方が問われています。「自助、共助、公助」などと「自己責任」を前面に押し出し、政治の責任を放棄するかのような人物がリーダーの不幸な国もあり、また「国民の厳粛な信託」による「権威」に基づいて「国民の代表者」が「行使する「権力」によって得られた「福利」を「国民が享受する」という日本国憲法に基づいた政治のあり方を今一度見直したある私たち国民が「不」断の努力で、憲法を「生かした政治を行う政府をつくることを求め続けることが必要です」▼長く深い闇を抜けた「夜明け」はすぐそこですから

(T)

# レッツ体操 上半身 & 下半身トレーニング

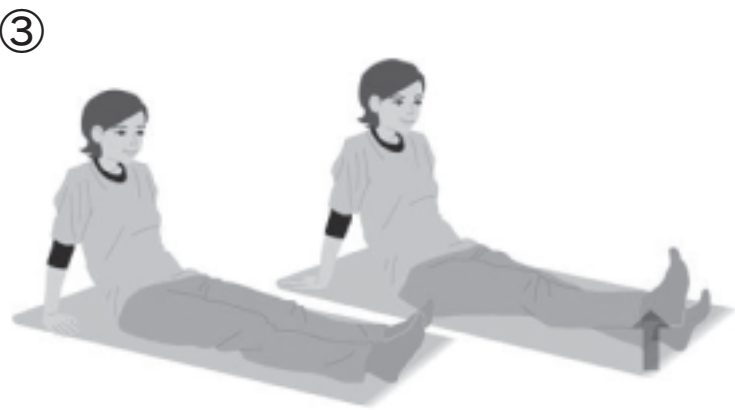
寒くなり、家で過ごす時間が長くなっているのではないのでしょうか？長時間同じ姿勢でいると、筋肉が固まっ  
てしまいます。気づいた時に身体を動かしてみましょう！上半身と下半身の体操をそれぞれご紹介します。



- ① 肩甲骨周り & 二の腕トレーニング
- (1) 床にあぐらをかいて座る。二の腕を床と平行にして、顔の前で両肘・両前腕を近づける。
- (2) できるだけ両肘が離れないようにしながら、両腕を上へ持ち上げる。
- (3) ゆっくりと元の高さまで戻す（往復10回×1～2セット、または（2）の状態です10秒×1～2セット）。
- ポイント
- ・（2）では両腕を高く上げるよりも、両肘が離れないように意識する
- ・肩に痛みが出ない範囲でOK



- ② 肩甲骨周りトレーニング
- (1) 床にあぐらをかいて座る。両腕を後ろへ伸ばし、手のひらを内側に向ける。
- (2) 肘を伸ばしたまま、両腕を近づける。
- (3) 両腕を元に戻す（後ろ手のまま往復10回×1～2セット、または（2）の状態です10秒×1～2セット）。
- ポイント
- ・肘が曲がらないように気をつける
- ・姿勢が前のめりにならないように、背筋はまっすぐ！



- ③ もものつけ根 & ももの前トレーニング
- (1) 床に足を伸ばして座り、手は後ろについて身体を支える。
- (2) 右のつま先を上へ向け、膝を曲げずに4秒かけて足を持ち上げる。
- (3) 4秒かけて足を下ろす（往復10回×1～2セット）。
- ※左足も同じように行う
- ポイント
- ・足は少し上げる程度で効果あり
- ・余裕があれば、足を下ろした際に床に着かないようにすると負荷が上がる



- ④ もものつけ根トレーニング
- (1) 床に足を伸ばして座り、手は後ろについて身体を支える。
- (2) 4秒かけて右膝を曲げ、胸のほうへ近づける。
- (3) 4秒かけて右膝を伸ばす（往復10回×1～2セット）。
- ※左足も同じように行う
- ポイント
- ・足のつけ根からしっかりと動かす
- ・余裕があれば、膝を伸ばした際に床に着かないようにすると負荷が上がる

インターネットで「いつでも元気 レッツ体操」と検索すれば、過去の誌面や全国のレッツ体操を使った取り組みを見ることができます。共同組織や事業所の活動で誌面を使用する場合、編集部への連絡は不要です。ご自由にお使いください。

いつでも元気 レッツ体操

検索

（全日本民医連「いつでも元気」2020年12月号 No.349より掲載）

# コロナに負けるな！ はるな健康づくりコース

寒い日が続いていますが、みなさん 月1ヵ月間3つの健康づくりコース  
いかがお過ごしですか？ を用意しましたので、どれか一つ選び、  
取り組んで下さい。

去年は多くの方に「ぐんままるごと 健康チャレンジ」に参加していただき エントリーや報告は必要ありません、  
しました。ありがとうございました。 ご自身の健康づくり・健康習慣を身に  
今回、はるな生協では春を迎える3 つけてください。

## ①お口の健康コース

- ・あいうべ体操（4面に掲載）
- ・歯みがき



## ②適度な運動コース

- ・ラジオ体操
- ・ウォーキング
- ・レッツ体操（緑十字に掲載、バックナンバーを  
お求めの方は組合員活動部まで）



## ③血圧測定



# 2021年3月カレンダー

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土          |
|----|----|----|----|----|----|------------|
| 28 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6          |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13         |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20<br>春分の日 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27         |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3          |

いのちの入り口、お口と健康

## あいうべ体操

参考:口を閉じれば病気にならない(家の光協会) 今井一彰(内科医) 著

①「あー」と口を大きく開く

なるべく大きく口を動かしましょう!



声は出しても出なくてもOK!

②「いー」と口を大きく横に開く



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



※①～④を1セットとして、1日30セットを目安に。

「あいうべ体操」で舌の位置を元に戻していきましょう。

体操の直接の効果は、舌が上あご(口の中の天井)にぴったりとつく、適正な位置に戻ること。舌が下がっていると、無意識のうちに口呼吸をしてしまうそうです。

口はものを食べる大切な場所のうえ、免疫細胞も多く集まっています。口が開いていると、本来潤っているはずの口内が乾燥し、免疫システムが異常をきたしてしまう可能性が指摘されています。



こんな方におすすめです!

- いつも口が開いている。
- なんとなく疲れやすい。
- だるい。やる気がおきない。
- 手軽にいつでもどこでもできる健康法が知りたい。
- アレルギー性疾患(花粉症、ぜんそく、アトピー性皮膚炎など)で困っている。



日本医療福祉生活協同組合連合会

ウオーキングでコロナに負けない

第2回ふるさとの散歩道

今回は、いざ鎌倉へ、板東武士が幕府の危機を救おうと、あるいは責め滅ぼそうと鎌倉へ向かって駆け抜けた鎌倉街道（上道）のスタート地点、板鼻を中心に歩きます。

前回の散歩道に参加された方は、「運動不足気味だったので、地図があって歩きやすかった」「歴史を知ることができてよかった」などの感想が寄せられました。ぜひ、みなさんも歩いてみてください。

コース紹介

安中駅から群馬八幡駅 約5キロ 3時間  
安中駅 ⇒ 板鼻鷹巣出丸址 ⇒ 板鼻本陣址（皇女和宮宿泊所）⇒ 長傳寺 ⇒ 称名寺 ⇒ 間名寺 ⇒ 伊勢義盛屋敷跡 ⇒ 鏡池 ⇒ 観音塚古墳 ⇒ 上野一社八幡宮 ⇒ 群馬八幡駅

＊2月26日（金）皆さんと一緒に歩いてみたいと思います。興味のある方は、（信越線・高崎駅9時23分発－安中駅9時35分着）でご参加ください。安中駅直接の方は9時40分に安中駅入り口付近にお集まりください。

＊「板鼻本陣址（皇女和宮宿泊所）」「伊勢義盛屋敷跡」「上野一社八幡宮」の写真を撮ってきていただいた方には、粗品を用意しています。

＊今回のコース地図は、組合員ふれあい会館1階に用意してあります。

お問い合わせ先：組合員活動部（宮原） ☎027（323）2762

施設を支えるボランティア活動！

高齢者住宅虹の家 施設長 羽鳥 圭亮



訪問介護を利用されている広山一郎様より、広告を使用したゴミ入れをたくさんいただきました。虹の家デイサービスで使用させていただきます。毎日使うものなので助かります。

すこしおレシピ

「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くみの総称です。

塩と上手におつきあい  
すこしお

ささみとかぶのマスタードサラダ

●材 料（2人分）  
・鶏ささみ…………… 80 g  
・かぶ…………… 200 g  
\* { ・粒入りマスタード… 10 g  
・コンソメスープの素… 1 g  
・オリーブ油…………… 4 g  
・はちみつ…………… 4 g  
・酒（ゆで用）…………… 15 g

●作り方

①鶏ささみの筋を取り除く。  
②鍋にお湯を沸かし、酒とささみを入れる。再沸騰したら火を止め、蓋をして10分ほど蒸らす。  
③かぶは皮をむき、茎を2cm残して8等分のくし形切りにする。②のささみを食べやすい大きさに裂く。  
④保存袋に\*を入れ、かぶとささみを加えてよく混ぜる。袋の空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で1時間ほど漬け込む。

〈1人分の栄養価〉  
144kcal 塩分0.5g



ちよっと一言

マスタードの酸味と辛味のアクセントが加わることで、薄味でもしっかりと満足感のある味わいに◎。また、ささみを酒と一緒にゆでることでしっとり柔らかく仕上がります。  
(高崎中央病院栄養科 管理栄養士 海野 智子)

～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ほしい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＞

月に一度集まり学びたいことを出し合って学習を行います。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。  
※新型コロナウイルス感染症の影響により、活動内容が異なる場合がございます。

＜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 ☎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)

お詫び

理事長 鈴木 隆

インフルエンザ予防接種を受けることが出来なかった皆様へ、深くお詫び申し上げます。  
今シーズンは新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザとの同時流行を避けるため、国からワクチンの増産と65歳以上の自己負担免除の措置が打ち出され、高崎中央病院は予約枠を拡大して臨みました。  
しかし、例年段階的に安定して入荷するワクチンが11月以降極端に減り、予約をキャンセルせざるを得ない状況となりました。  
ご予約いただいたにも関わらず接種できない事態を生じさせたことにつきまして、深くお詫びするとともに、再発防止に傾注致します。