ーはるな生協の現況-(2017年7月31日現在)

組合員数 22,830人 出資総額 428,698,500円 一人平均出資額 18,778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

ISO9001認証取得

はるな生活協同組合

高崎市上中居町1461-1 0 2 7 (388) 0 0 1 1 (毎月10日発行) 1 部10円 行 人 櫻 井 康 喜

ホームページアドレス http://www.harunacoop.jp

居宅介

専門員)が介護認定の申アマネジャー(介護支援 スを利用出来る様に、ケ す。介護を必要とされる 相談を受付けておりま 請代行を始め、ご本人や 方が自宅で適切にサー じられる事や介護保険 サービスの利用などのご 居宅介護支援事業所 在宅生活で不安に感 用者の状況に応じたプラ 価 また、サービスの適性

ビス計画)を作成します

ほほえみ

(デイサービスセンタ

やニーズの変化、ご利

活環境や要望などをもと

ケアプラン(居宅サ



柄児病後児保育

外 観

ます。

最近の傾向とする

に利用していただいていり、1日平均約25人の方

現在12人の職員がお

く耳にする「老老介護」ま

と、ニュースなどでもよ

く親たちの思いで、 のびのびでは多くの働



お問い合わせ:組合員活動部





九州北部豪雨災害義援募金のお願い

7月5日、九州北部で記録的な大雨が降り、福岡・ 大分両県では河川の氾濫や土砂崩れが相次ぎました。

亡くなられた方や今も行方不明や連絡が取れない方も

おり、1,800人を超える住民が避難生活を送っています。

の生協に寄り添い支援していくこととし募金を呼びか

けることとしました。下記事業所の窓口に募金箱が設 置してあります。皆様のご理解とご協力をお願い致し

はるな生協では、医療生協(民医連)として被災地

管理者 塚田

ンの変更も行います。

税世帯・生活保護世帯対 までご相談ください。 りました。 象の減免制度が開始さ

困りの際には、のびのび 外出ができない。 2015年より非課 より利用しやすくな などお

で子どもたちが慣れない 保育士3名、看護師1名 環境でもゆったりと、安 のび」を開設しました。 しています。 心して過ごせるよう対応 して仕事ができるよう病

ます。また、訪問看護では安心安全に努め、利用者の満足度をさらに

み取り、きめの細かいサービスの提供に努めます。病児保育のびのびは、

利用者の要望に応えられる病児保育を目指し

高める等を目標として取組みます。

地域の皆さん、これまで同様よろ

ほほえみ事務長

中原

しくお願いします。

保育体制の充実を図り、

ために、今年度、

デイサービスでは、

利用者1人ひとりの気持ちを汲 者の医療・介護の要望に応える

在宅介護支援センターほほえみ

が加速するなか、

地

地域の高齢

とっています。 速な対応ができる体制を の急な体調の変化にも迅 が毎日あり、お預かり中また、小児科医の巡回

> 理、オムツ交換など) イレの援助や排便の

を 管

ています。そういった中 る方のご利用が多くなっ

めない。病児がいて急な 停止期間…でも仕事が休 ルエンザの感染症で出席 (校)できない、インフ 子どもが風邪等で登園 生活が送れるように支援の相談にのり、自宅での族も含め療養生活や介護 しています。 ご本人だけでなくご家

添えるデイサービス」

ご家族からは自宅で看て める「自宅で過ごしたい・ で、利用者みなさんが求

いきたいとの思いに寄り

応体制をとっています。 また、24時間の連絡対 外での 体調



ほほえみ秋葉)

洗ったり、入浴のお手伝たり、足をお湯につけ ます。体調の観察や傷の いなど)や排泄の援助(ト や清潔の援助(体を拭 名補助者4名の計12名で 点滴等医療的な援助 ビスを行 痰の吸 13 13

の話があり、自宅での 院の治療が終わって退 つでもご相談下さい。 らっしゃいましたら、 の方で心配な方など 活に心配な方や、ご近 う人は増えています。 分らしく過ごしたいと思 住み慣れた自宅で

薬の管理、

考えています。 宅生活を送れるように 病気や障害があ

が自宅や施設に

·訪問

訪問看護とは、

て、看護サー

行っています。

日 30

〜 35 件の

訪問

現在職員は、看護師8

ショ

ます。集まった募金は、医療福祉生協連を通じて現地 にお送り致します。 募金箱設置場所 高崎中央病院・歯科診療所・通町診療所

政戦争をという声が、世界のです。それには「ヒバクシャ」という声が、このとは、世界をしたとは)を表されて、原水爆としたで、原水爆を生き延びた」(山口山とさら、高、という声が、このです。それで、原水爆禁止運動が出ました。それでした。この条約には「ヒバクを加りました。」という声が、世界のあまりには、世界の大きさを示して、高水爆禁止運動が出ました。一次をいう声が、世界の人々のです。それには「ヒバクシャ」という声が、世界の人々のです。それには「ヒバクシャ」という声が、世界のあまりには、世界を動かしました。一切には、世界を動かしました。「被爆者の証言、という声が、世界の人々の手をでは、世界の人々の手をでは、世界を動かしました。一切には、世界を動かとました。「被爆者の証言、という声が、世界の思ろしました。」という声が、世界の思るのです。それに、世界を動かとました。「被爆かない時代に向から声が、世界をもしたで、何と、唯一のです。をれた、原と、中と、中のです。 政府も参加しませんでした。何と、唯一の世んでした。何と、唯一の世人でした。何と、唯一の大兵器保有国は参加しま

(電話 027-323-2762) 野村まで

医師やケアマネと連携 療養者が安心して在 速やかな対応に努 を

くさんの微生物が棲みつ

医師連載 第4回 「ヒトはなぜ病気になるか、その4」

小児科医

鈴木

小児科医

鈴木

体の中のもう1つの ■微生物ももう1つの 長と考えてください)で には体の外(口の中の延 眺めて見てください。そ うです。興味があったら 000億の細菌がいるそ スプーン1杯の便には5 兆個といわれています。 類1200、数は100 して体の中だけど、正確

の関わりの話です。 境ではなくミクロの世 ました。今回は大きな環 のシリーズで紹介してき 関係から起こることをこ られてきたヒトの体質の 変化と長年かかって作 ヒトの体の内外にはた いろいろな病気が環境 微生物の環境と病気 あります。

で他の有害な微生物の繁 を与えることはなく、む さんの種類の細菌がいま いています。鼻の中、 殖を抑えていることも しろその場所にいること 中、皮膚などにはたく ほとんどはヒトに害

十

みついて にもの凄い数の細菌が棲 で、この管の中(胃腸) 口で下の穴は肛門とな す。ドーナツの上の穴は てはドーナツと同じ形で ヒトの体は見方によっ ヒトの体は1本の管

腸内細菌 、ます。

第 617 号

一腸内細菌は100兆個

多々あります。

に棲んでいます。その種れていてほとんどは大腸 細菌たちは腸の粘膜とい つも濃厚な接触をしてい 隆 先生 生まれる瞬間から産道で、 を持つことが大事です。 様々な菌と接触する機会 もの時から身の回りの 保つためには、まず子ど 生活が腸内細菌を貧相に 持っているという報告が 集生活を送っている人は 類、アマゾンで狩猟・採 これらの病気を増やして 内細菌の種類を減らし、 潔にこだわった生活が腸 しているという事です。 あります。いわゆる文明 1600種類腸内細菌を す。アメリカの都会に住 んでいる人は1200種 いると考えられていま ■現代の生活と腸内細菌 人の健康維持に役立っ いる腸内細菌を豊かに

かさず一定の緊張状態が すから、常に見張りを欠 害をもたらすものもいま な物質のやり取りをして います。また菌の中には て、栄養分をはじめ様々 細菌を豊かにして健康に ず、長い目で見れば腸内 もすぐ不潔だとか病気に 触っても何か口に入れて 育てでは多少床や土に くる大事な機会です。子 も様々な菌が体に入って との接触、動物との接触 分も含まれています。土 らかじめ増やしておく成 きに役立つ腸内細菌をあ には離乳食を消化すると 母乳を飲むことからも親 かかってしまうと思わ の菌を受け取るし、母乳

りがあることが分かって が腸内細菌と大きく関わ 疾患・自己免疫疾患など 病・精神状態・アレルギー す。その中で肥満・糖尿 究が急速に進んでいま 年遺伝子分析の方法で研 れなかったのですが、近 なのでこれまでの培養中 が嫌気性菌(酸素が嫌い) きました。 心の研究ではよく調べら 腸内細菌はその大部分 一腸内細菌と病気の関係

く、アレルギー疾患も少 ている方が肥満が少な 多彩で豊かな種類を持っ 種類が異なるのですが、 ないという報告がたくさ んあります。工場で作ら 人それぞれ腸内細菌の 維をとる事が重要です。

人工的な住環境、 の餌?)としてたくさん ナーへの贈り物(ペット

通所介護サービスを紹介し

品を摂ることも大事で ルトなどの伝統食です。

梅雨も明けて、いよい

⑧生活行為

ると治療目標としている しかし、抗生物質が体に入 然抗生物質の出番です。 必要です。この場合は当 ることもありますので、 早く診断し適切な治療が 病気をおこし、命に関わ 細菌感染の中には重い

を注いでいます。国の指

の向上を目指すことに力 では、この「生活行為」 す。通町診療所デイケア

れます。

「身体機能訓練」

が違います。そうした皆れにリハビリを行う目的

つけたいなど、人それぞ 散歩に行くために体力を

組んでいく事が重要と考

様の声に耳を傾け、取り

る方は、ぜひ1度見学に えています。ご興味があ

(通町診療所デイケア いらしてください。 活動、③参加、にわけ

とは、皆様がリハビリに

いに考えてよさそうです。 つながる1つの機会くら います。広範囲に効き強

いる何の罪もないたくさ 細菌だけでなく、体中に す。漬物、納豆、ヨーグ んの細菌類が大被害にあ また生きた菌を含む食 がお過ごしでしょうか。 よ本格的な夏の到来とな 行為」について考えてみ りましたが、皆様はいか

さて、今回は、「生活

般の取り組みとしていま 日常の生活にかかわる全 考える「生活行為」とは、 たいと思います。ここで

る様に足腰を鍛えたい、

繋がります。料理が出来

的や目標を持つことにも

ご利用者がリハビリを行

り組んでいます。これは、

ビリテーションとして取 え、通町診療所ではリハ 含めて「生活行為」と考

うにあたり、具体的な目

疫の失調が起きて潰瘍性ンスが崩れることで、免 腸内細菌の数が減りバラ 別の問題が出てきます。 られたかもしれませんが うなると治療目的は達せ う可能性もあります。そ 野原のようになってしま 菌の絨毯が壊滅的な焼け して広がっていた腸内細 た場合には、豊かに安定 力な抗生剤を長期に使っ

接人が消化・吸収でき 食事では一定の植物繊 のはできるだけ控えたい 副作用を念頭に置き、必 うときは常にこのような 性の下痢を起こすことも 悪い耐性菌が増えて難治 疾患が増えたり、たちの 菌を減らさない工夫が求 要最小限に使い、腸内細 あります。抗生物質を使 ですぐに抗生物質を使う ただけで、「早く治したい」 められます。風邪をひい 大腸炎のような自己免疫

ご用心〉

れる方、またお子さんや 暑が続く毎日ですね。 ご自身でスポーツをさ 本格的な夏を迎え、 猛

お孫さんが部活動やクラ ブ活動をされている方、

大量の汗と一緒に鉄分が 果が出ないということは 体外へ流れ出てしまいま 疲労感は体内の鉄分不足 スポーツをされる方は、 れません。夏場、激しい が関係しているのかもし ありませんか?だるさや て重要な大会や合宿が多 のに体がだるくて良い結 スポーツをする人にとっ 鉄分は血液中のヘモ

貧血を引き起こします。 怪我を招く可能性も出て 酸素供給がされなくなり 力の低下により、思わぬ すくなります、また集中 や持久力が低下し疲れや 不足すると体への十分な グロビンの材料ですので、 鉄分が不足すると筋力 多いアサリは、赤血球の る缶詰と上新粉で、も が豊富です。手軽に使と成に働くビタミンB(ちりとした食感を楽し す。食品の中でも鉄分が

●材料 (2人分) 《アサリとにらのチヂミ》

· 卵......大1個 · にら……3/東(75g) アサリ水煮缶……60 (いり白ごま…大さど

活行為の向上」を重要視 針もあり、通所リハビリ 所リハビリで行われるリ 化し、最近では、この「生 する傾向があります。通 での役割も時代と共に変 的な行い、「参加」は家活上の目的を持った具体 つまり、こうした全般 のことを指しています。 どです。「活動」は、 動や筋力トレーニングな 対するイメージに近い運 庭や社会などへの関わり

を

佐藤

琢也)

鉄ですので、動物性食品 植物性食品に含まれる非 とで鉄の吸収を高めます。 品に含まれるヘム鉄は とうまく組み合わせて摂 青菜や豆類・海藻などの タミンCと一緒に摂るこ へム鉄は吸収されにく ●作り方 糸唐辛子……適量 ごま油……大さじ1

るようにしましょう。 ここで料理の紹介で ④切り分けて器に盛り、 げ入れ、厚みを均一にし ま油をなじませ、②を広 ③フライパンを熱してご ②アサリとにらをボー て、両面こんがりと焼く。 リと混ぜる。 ①の卵液を加えてサック に合わせ、上新粉をふり、 を加えて混ぜる。 る。卵は割りほぐし、 ①にらは10m長さに

(1人分の栄養価) を添える。

エネルギー…… 鉄分……… 塩分..... 10.3 1 mg g

糸唐辛子をのせて酢醤油 酢・醤油…各小さじ1 A 切 ょづき (葉月)

…8/6広島・8/9長崎の原爆忌。そして8/15は終戦記念日。改めて「生命と平和の尊さ」を考えたいですね。

大さじ3

のお知ら

日時:9月12日(火)12時~16時 **場所**:イオンモール高崎 2階イオンモール

インフォメーション前 内容: 血圧・体組成・骨密度の各測定を予定しています。

お買い物のついでにお立ち寄りくたさい。



コープ寺尾店で開催した時の様子

戦争

、又ご主人さまが学徒争中の衣食住につい昔の高崎の街の様子や



健康チェックと学習のあと楽しく話す

をしながら ます。近所 られるよう のみなさん は に続けて が気軽に来 すすめてい はじまった にそして楽 かりで次 まだまだ 何をしよ

日と22日の2日間、

高関支部では7月

成 し 8

により]

同

.居家族でも生協

事は、

猛暑の中、

効率的な訪

の理解が届いて

いない

参

々

居るという事

加者は4人、体調不良問行動を行いました。

体調不良

0

す。

配慮して話すことを

が今までの経験を活かし

いて少人数でした

心がけこれからも行動し

高関支部

が差し入れされたり、役員さんから魚の塩焼 みまし た。 会です。

血毎回

管年齢、骨密度、体組回の血圧測定のほか、

す。今までに3回開催し、

参加者は7

の野菜のお土産付きの班 7月は歌を歌って楽 魚の塩焼き 釣り好きの 旬

~9人で 第6支部小八木町の大力せみ班会

経験を活かした訪問行動

高関支部



和大行進のメインコース平和運動の祭典、国民平

スは県内最大規模の行

時か

-和運動の祭典、 7月14日 (金)

夏の

高崎市役

所一前橋市役

連絡をして在宅の確認を のロスなく廻ることなど 近年の 参加者の近所を時間 組合員の世代交代年の訪問で注意する 訪問先へ事前に



訪問する支部の皆さん

さの伝

中居第二支部

と思っています た機会をもてたらい

員さんよりお話を聞きまと題し支部の先輩の組合

参加者は11人でし

-和の大切さを語ろう、沿了〝昔の暮らしを知り

中居第二支部では7月

『校庭に東風吹いて』上映会のお知らせ

(中居第二支部)

(午前の部) 午前10時30分~午後12時25分 午後3時55分

午後6時30分 高崎シティギャラリ ○会 場 ○前売券 1,000円 (当日1,300円) TEL: 027-323-2762 はるな生活協同組合・組合員活動部 ◆出 演 沢口靖子、岩崎未来、向鈴鳥

9月22日(金)

(午後の部) 午後2時

(夜の部)

た。平和と生命の大切さ

を伝える為にも、

又こう

ける体験談に皆で耳をか

○日 時

時間を忘れるほどでし 頃の想い出話しを語り、

ことが出来ました。

大変貴重な話を伺う を経験された話な

参加者各々も子どもの

遠藤久美子、柊子、他 はるな生活協同組合 高崎市·高崎市教育委員会

前て

半日の行進を終えた参加者 (休憩所にて)

6人がエンリティ 見内の通

しました。 一番きつい午後の行進 一番きつい午後の行進 高足にマメができて歩け ない状態になったのを新 入職員の看護師が気づ き、新人看護師が気づ き、新人看護師の皆さん で途中の休憩所で応急処 置を行いました。 おかげさまで、無事に おかげさまで、無事に 橋に引き継ぎました。歓迎集会が行われて、

年前中から夏の の中で行進

組合員に 中から夏した。

2017年 国民平和大行進メインコース ・前橋間のメインコーが行われました。亨 高崎 『~前橋)

上州歴史散歩 第28回

~高崎の歴史・長野堰を歩く~

今回の上州歴史散歩は、高崎の農と暮らしを支えてきた長野堰を歩き、 その歴史を辿ります。

日にち: 9月8日(金) 高崎駅西口 8時集合 8時半出発

(※路線バスで長野堰頭首工まで移動します。)

長野堰沿い

※バスで移動後、江木の分水嶺まで約10kmを徒歩で移動します。 100円(※バス料金、食事は自己負担) 参加費

9月4日

: 飲み物・タオル・保険証等 : 教育文化委員会 持ち物:

申込み

組合員活動部(宮野) TEL: 323-2762