

— はるな生協の現況 —

(2016年10月31日現在)

組合員数 22,608人
出資総額 426,078,500円
一人平均出資額 18,846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

協同のちからで助け合う生協の仲間ってすばらしい

2016年度生協強化月間

10月24日組合員ふれあい会館にて今年度第1回の支部代表者会議が開催されました。生協強化月間の中間報告、支部活動、事業所活動を共有し後半1カ月の月間で仲間増やし増資を取り組み、生協を大きくする意味を確認しました。



2年ぶりに開催された健康まつり、大快晴、大盛況に終わりほっとしたのもつかの間、次の日に支部代表者会議という日程となつてしまい、心苦しさや心配があつたのですが38人の参加で有意義な中身となりました。皆さんの意見の中から特徴的なものを紹介します。
・はるな生協のことをどう人に分かりやすく説明していいかわからない。
・高齢になってしまいい中央病院に来ることが困難になってきている、それでも来る恩恵は何だろうか。
・病院から遠い地区での組合員になるメリットは何だろうか。
・緑十字の配達者を増やすことや配布をおして顔が見える活動をどうしたらいいか。
・若い人が少ない中でどう若い人に加入してもらい活動に参加してもらえるかが課題。などの悩み、生協の話を上手く話せる人や組合員活動部の職員から学ぶことも大事。
・出資金はみんなから借りているお金であり、生協の資本となる一番基本的なものになるもの、それとともに医療、介護を充実させみんなに還元していく。
・人間ドックの中身が今まで以上にとてもいいので遠距離だけでもみんなにすすめたい。
・よい評判が出れば遠くからも来る、訪問診療も

あることを知らせる。
・命、健康をささえているのが生協運動、貧困者を助ける、遠くの人の送迎、診療所をつくる、など自分が利用できないのではなく、どうしたら利用できるかをみんなを出し合うことが大事。
・医療生協は普段つながらって最後弱った時に協同の持っている力で助け合う。
・ドキドキしたけれど訪問して声をきくと病院の果たしている役割は大きいものだと思えた。
職場でもそれぞれ特徴的に取り組んでいることも報告されました、つるべおとしの夕陽がしずむ前に心を残して終了しました。
(組合員活動委員会 委員長 根岸 尚代)

毎月の行動で目標達成

高関支部

増資の活動は毎月1回、午前中に6〜7人の活動家により実施しています。年齢により体調不良を抱えながら毎年目標は達成しています。病院の方の同行によるお力添えと会員のご家族の励ましは一層前向きな取り組みになります。
今後は私たちの後継者、活動家を一人でも増やすことが大きな課題です。



訪問活動で元気をもらおう

第六支部

10月14日、秋晴れの中、支部長さん先頭に、組合員活動部長さんの応援も得て、中尾団地の組合員さんを訪問しました。11件訪問し対話9件増資3件でした。
「くくなった主人が病院にお世話になって本当によくして貰った」「歯科診療所の個別送迎を利用しても助かっていきます」と感謝やお礼の声を頂き元気が出ました。病院診療所等での患者の立場にたった親切でよい医療が、はるな生協の財産だと実感！11月も訪問します。



合同訪問行動

通町診療所・第二支部

10月13日、8人(組合員4人・職員3人)で3グループに分かれて行動しました。35軒の訪問、19件の対話、出資金は4件(新規加入2件・増資2件)でした。
診療所はもちろん、はるな生協をより知って頂くためにパンフレットなど資料なども配りました。



親切でありがたいの声

倉賀野支部

10月11日倉賀野支部は、組合員活動部の藤倉さんの援助をもらって、3人で訪問活動を行いました。反応が心配でしたが、病院にはお世話になっています、親切でありがたいです」と、快く迎えていただきました。13件訪問し結果は加入3件、増資4件で、元気の出る行動でした。来月も頑張ります。



年末年始の診療案内

休診日：12月30日(金)
1月3日(火)まで
休診中にお薬がなくならないように早めの受診して下さい。
急病の場合は、高崎中央病院で受け付けて下さい。
(通町診療所の患者様も高崎中央病院で受け付けています)

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

組合員さんへのひと時

中居第二支部

9月28日生協強化月間のとりくみとして地域訪問を行いました。今回は毎年訪問するお宅に事前連絡をしておいたため準備をして待つていくことができました。短い時間でしたが組合員さんの近況を知ることができたひと時でした。



虹
毎日車で通勤しています。近道も最着きません。2車線のまっすぐな道を流れて乗って普通に走っているし、前は2車線と他の車で埋まっているのに、後ろにびたつと付いていかにも「早く行け」と無言の圧力をかけてくる車が増えた気がします。
▼そのうち痺れをきらして車線を変えて、1〜2回それを繰り返して少しは前に行くのですが、もともと2車線とほとんど車の車があるのほとんどど位置は変わりません。ちよつと様子を見ればそのくらいのは予想がつくと思うのですが、流れに乗って走るのが周りの危険が少ないし、自分のストレスも少ないと思えます。ひよいひよいと車線を変えて前にで行くのは実は誰でもやろうと思えばやれるけど大人だからしないだけです。自分のイライラを増やして、それを周りにも広げているので困った現象です。▼一方でまったく周りを気にせずに超スピードで走る車もたまに見えます。1車線の道ではあきらめて自分もゆっくり付き合うしかないのですが、どちらのケースも、もうちよつと周りを見て、我慢してくれたり、協力してくれる気持ちがあれば他のドライバーも気持ちよく運転できるのです。▼もう一つ、信号が黄色になつたら初めからずつと右折を待っている人の時間です。向かいの直進車は優先権はあつても譲るのが大人の作法だと思つていきます。(紅)

10/30

楽しかったね！ 第17回通町診療所ふれあいまつり



仮装で上州よいこ
10月30日開催の通町診療所ふれあいまつりは113人の来場者でした。血管年齢測定・体力測定、「すこしお生活」のすすめ、新しく導入したデイケアの機器の体験もしていた、自分の健康について知って

ただ、良い機会になりました。ギターや日本舞踊、うたごえの後、実行委員会と職員による「上州よいこ」の仮装踊りが披露され、普段と違う姿に大きな笑い声が聞かれました。最後はお楽しみ抽選会を行い、和やかに、にぎやかに、楽しいひと時を過ごすことができました。

通所介護サービスを紹介します

⑩みなさんADLって御存じでしょうか？

ADLとは日常生活活動、日常生活活動のこと activities of daily living (アークテイビ Living) (アークテイビ ティーズオブデイリーリ ビング)の略称です。 ADLが自立している かどうかは、日常生活を送る上で介護される(人の手を借りる)必要があるかどうかということになり、ADLが自立しているかどうかは、本人・家族にとって非常に重要な問題です。

ADLの自立を考える際、リハビリの分野では患者さんによっては、訓練の時や診察の時にはできていても自宅で実際に生活している場面ではそれをこなっていないという事があり、そのことが問題視されています。つまり「能力的にはできる動作でも、実生活では行わなければ役に立たないのではないかと」いう訳です。

た時、デイケアと自宅では廊下の幅や段差の有無等の環境が異なるという環境要因、訓練時には頑張っても普段やるほどの体力がない、又は訓練時ほど意欲がわかない、自然にできるほど習慣化していない等々の要因が考えられます。

できるADLとしてADLとの間にギャップがあるのであれば、「できるADL」の自立性を高めるだけではダメであり、日常生活で「しているADL」の自立性を向上させることも目標にすべきだと考えられます。また、一時的にできる事で、「できる」と



☎027-330-6040

病児・病後児保育室「のびのび」から

「のびのび」では、非課税世帯等の減免措置をおこなっています。高崎市の書類を提出していただければ、利用料・給食費が減免されます。

減免規定

***市町村民税非課税世帯 (高崎市民以外でも適用)**
高崎市の場合、市役所2階資産税課または、市民サービスセンターにて「非課税世帯証明書(有料)」の発行がされます。

*生活保護世帯 (高崎市民以外でも適用)

高崎市の場合、市役所1階社会福祉課にて、生活保護受給証明書を無料で発行されます。詳しくは、ホームページまたは、施設までお問い合わせ下さい。

ボランティヤさん大募集

高齢者住宅虹の家

畑の作物づくりや手入れのお手伝い、花の水やり、草むしりなど土が好きな方。 デイサービスのお茶出し、話し相手、風呂上がりの髪のドライヤー、デイサービス等での折り紙、編み物など趣味を活かしたい方。虹の家ボランティアに参加しませんか。

地域交流室でサロンも開いていきたいと思えます。ご本人でもお友だちでも是非声をかけてください。



施設南側の畑・草取りをした後の様子

お問い合わせ先 (電話027-395-8801)



健康まつり



おひさま倉賀野保育園保育士のみなさんによる太鼓



10月23日に第22回健康まつりが開催されました。途中、風が出てきてしまいましたが大荒れになる事もなく無事に開催出来ました。来場者数は過去最多の約1450人の方々に来ていただき、多くの方のご協力をいただきながら盛大に行うことができました。

今年の健康まつりは「手をつなぎ 大きな輪になり さあ健康」のテーマのもと、職員、組合員様の方々ととの交流、さらには来場者の方々の交流をすることができました。

ステージではサーカス学校のパフォーマンスやROGUEによるトーク&ライブなどとても盛り上がり、各職場による「健康」を意識した医療・介護公開企画もあり、医療福祉生協らしいまつり

が開催できたのではないかと思います。この健康まつりを通して、組合員をはじめ、地域の方々と一緒に、よりいっそう地域に根差した医療や介護を行っていかれたらと思います。
市川 竜亮 (リハビリ理学療法士)



矢中中学校吹奏楽部



ROGUE トーク&ライブ



おいしかった！
模擬店





うたごえ広場 歯科診療所待ち合い室



じゃんけん大会



今年度の特定健診の締め切り期日は12月24日(土)までとなります。まだ受けていない方、これから受ける予定の方は、特定健診受診券をご確認の上、期日までの来院をお願い致します。特定健診は、予約不要です。当日、外来受付までお越

特定健診のご案内

今年度の特定健診の締め切り期日は12月24日(土)までとなります。まだ受けていない方、これから受ける予定の方は、特定健診受診券をご確認の上、期日までの来院をお願い致します。特定健診は、予約不要です。当日、外来受付までお越

健診当日は、血液検査
・健診当日は、血液検査
・健診当日は、血液検査

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！

～インフルエンザ予防接種は予約制となります～

◆予約電話受付時間：平日 午前9：00～13：00 午後2：00～5：00 } ※日祭日を除く
土曜日 午前9：00～12：00

電話番号 027-323-2665

病院窓口でも予約可能です。

◆接種可能期間：2016年12月27日(火)まで(中学生以上)
2016年12月16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1,500円です。市町村によって自己負担額が違いますのでご注意ください。)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027-323-2181(直通)

第4回 うたごえ喫茶
おまたせしました！！
通町診療所で開催！！
11月24日(木) 14:00～16:00
(受付 13:30～)
飲み物代：200円
場所：通町診療所3階ホール
定員：45人(定員になり次第締め切り)
締め切り11月10日(木)
※通町診療所の駐車場は患者様専用です。
お車は近隣の有料駐車場へ停めてください。
お申し込み：組合活動部(宮原) Tel 323-2762



表彰を受ける片岡八千代支部

「片岡・八千代支部」の「おしゃべりコンサート」を楽しみました。新垣さんの生い立ちを聞き、出会いと強さで人生を切り開いたことに感動、その人生を歌と笑いに変えた素敵なおしゃべりコンサートでした。

10月13日県公社総合ビルで、第48回群馬県生協大会が行われました。第一部は記念式典、はるな生協からは、「ボランティア・かたくりの会」を通じて、テノール歌手新垣勉

「片岡・八千代支部」についても元気で健康に、を合言葉に班会を開催しています。2つの団体が表彰を受けました。

かたくりの会・片岡八千代支部が表彰されました

医療・介護・福祉の充実を求めて

いのちまもる国民集会にはるな生協から11人が参加



10月20日、日比谷野外音楽堂（東京）で「憲法・いのち・社会保障まもる10・20国民集会」が行われ、全国から3000人以上が参加、はるな生協からも職員6人、組合員5人の計11人が参加しました。この日は、晴天で気温も28℃まで上昇して集会時はとても暑かったです。全国からの参加者の多さにビックリして、特に壇上での民医連の仲間からの発言から熱い思いが伝わり、政治にはあまり関心のない私でも少し内容が理解でき、無関係ではいられないと思いました。集会後は、銀座をパレードしました。社会保障は声をあげて運動を続けていく必要があると改めて感じました。

(デイサービスほほえみ 介護福祉士 清水 令子)



体操の後の楽しいひととき

10月は「すこしお」の学習をしてみました。各自が持ちよったみそ汁や煮物の汁を測定し、塩分がうす目との結果に皆一安心。インスタントのみそ汁を濃い目、うす目に溶いて試飲、「すこしお」の話題から、日頃の料理や食品の話まで盛り上がりました。このように、気軽に参加できる班会を行っています。是非お出かけ下さい。お待ちしております。

場所・吉井コミュニティセンター
連絡先・黒沢 (0271-38715005)

公開班会 みなさん一緒に体操をしませんか

私たち吉井支部では第3土曜日の午前10時から

1時間位、体操や簡単な脳トレをしています。体操が終わった後のお茶を飲みながらの楽しみもあります。

分がうす目との結果に皆一安心。インスタントのみそ汁を濃い目、うす目に溶いて試飲、「すこしお」の話題から、日頃の料理や食品の話まで盛り上がりました。

憲法カフェはるな

第2回講座を開く

社会保障委員会

10月28日、社会保障委員会とはるな生協9条の会の共催で、憲法カフェが組合員ふれあい会館で

開催され、参加者は11人でした。6回連続講座で第2回目の講座。今回は、「私たちにとって天皇の存在は」というテーマで、国民権国である日本がなぜ天皇を第1章においたのか？など、天皇の権能や皇位継承などの学習でした。



何でも質問して、話しをしています

この憲法カフェは、毎月第4金曜日17時30分から組合員ふれあい会館2階で行われます。

(12月は第3金曜日) 次回(第3回)開催日は、11月25日(金)です。

ご予約は不要。参加費は無料です。

【お問合せ先】
組合員活動部・野村まで
027132312762

栄養課 だより

〈電子レンジで作る〉

秋も深まり朝夕めつきり冷え込むようになりました。年末が近づくとイベント事が多くなり忙しい

い日が多くなります。そんな時に便利なのが「電子レンジ」です。料理の温めなおし以外に調理にも使用することが可能です。

●「電子レンジ」を使うメリット

- ・ 素材に含まれている水分を利用して短時間で加熱できる
- ・ 油や調味料の量を抑えられるのでヘルシーに。
- ・ 少ない煮汁でも素材にしっかりと火を通すので、煮くずれしにくい。
- ・ 湯でゆでないので、野菜の栄養が溶けない。



●「電子レンジ」を使う

●材料2人分

- ・ 豚こま切れ肉……………200g
- ・ キャベツ……………1/6個
- ・ ネギ……………1本

下味

- ・ オイスターソース……………大さじ1
- ・ ごま油……………大さじ1
- ・ 片栗粉……………小さじ2
- ・ みそ……………小さじ1

●作り方

①ボールに下味の材料を混ぜ、豚肉を加えてもみ込む。キャベツはひと口大に切る。ねぎは幅1cm

②スタートボタンを押すだけなので時間を有効的に使える。

③ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。

④電子レンジが500Wの場合は6分、700Wの場合は4分加熱する。

④取り出し、ざっと混ぜ合わせて器に盛る。

※電子レンジで加熱したものは100℃以上の高温になっていることもあり、必ず乾いたふきんや耐熱のミトンなどを使って取り出しましょう。

↑1人分の栄養価

- ・ エネルギー……………328 kcal
- ・ 塩分……………1.5 g

(調理師 福井 守)

組合員ふれあい会館11月の催し物

11月4日	金	10:00~12:00	ゆるやか班 体操、歌 (江木支部)
11月7日	月	10:00~11:40	「あっどっこいしょ」ラフターヨガ、運動、脳トレ
11月12日	土	10:00~12:00	笑いヨガ班 笑いヨガ (上中居支部)
11月14日	月	10:00~17:00	クラフト教室 参加者募集中!
11月16日	水	10:00~12:00	はるな健康体操 (健康づくり委員会)
11月18日	金	10:00~12:00	ゆるやか班 体操、歌 (江木支部)
11月19日	土	10:00~13:00	知恵袋班 旬の食材で料理、保存食など (高関支部)
11月21日	月	10:00~11:40	「あっどっこいしょ」ラフターヨガ、運動、脳トレ
11月26日	土	10:00~12:00	笑いヨガ班 笑いヨガ (上中居支部)



参加希望の方はお声かけ下さい、見学でも大歓迎です