

ISO9001 認証取得

— はるな生協の現況 —

(2014年 7月31日現在)

組合員数 24,311人
出資総額 447,840,500円
一人平均出資額 18,421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>



在宅療養支援病院とは

具体的には、病院に通院するのが困難な方のご家庭に伺い、診察・投薬・処方などを行う往診・訪問診療を行っている

ます。以前も往診・訪問診療を行っていました。が、強化型在宅療養支援病院の届け出を行ってから、訪問診療の体制を強化し、月曜日・金曜日まで毎日訪問診療を行っています。

2013年7月、高崎中央病院は強化型在宅療養支援病院の届け出を行いました。在宅療養支援病院とは、できる限り住み慣れた地域で療養しながら生活できるよう、また身近な人に囲まれて在宅での最期を迎えることも選択できるようにサポートをさせていただく病院のことです。すでに在宅療養支援診療所として活動していた通町診療所と連携して、通院困難な患者さんの在宅生活のサポートをさせていただきます。

住み慣れた地域で生活しつづけるために

—— 本年9月、在宅診療部を設立 ——

高崎中央病院



も多く、近所の人との交流がたくさんありました。

2013年1月より、体を動かしたときの息苦しさを感ずはじめました。

訪問診療では、月に2回、決まった曜日にご家庭に伺い、健康状態のチェック・投薬・処方などを行います。また、病状が不安定な方に対しては24時間対応も行っており、訪問看護ステーションなどと連携し、24時間365日、体調に変化があった際の相談、臨時訪問や往診、病院への搬送など、その時の状況に応じて適切な対応をとらせていただいております。

特に24時間対応では、老衰の方やがんの末期の方の、最期まで自宅で過ごしたいという希望にこたえるため、看取りも含めた対応を行っています。

忘れられない患者さん

印象に残った患者さんを紹介します。85歳のTさんは糖尿病、高血圧などの持病はあるものの、もともと健康で、自宅で過ごしていました。友達

肺がんは末期で、肝臓・骨・脳にも転移があり、呼吸器専門医に相談しましたが、手術・放射線・抗がん剤のいずれの治療も行えないとのことでした。積極的な治療が難しいことがわかったと、Tさんはなるべく長く残された時間を自宅で過ごすことを希望されました。



当初は外来へ通院されていましたが、体力の低下から通院が困難となつたため、24時間対応の訪問診療が開始されました。酸素が必要なため在宅酸素を導入。食欲の低下のため、訪問看護師による訪問点滴が毎日行われました。肺がん自体の痛み、骨転移の痛みもあり、医療用麻薬も数種類使用。また、胸の水はほとんど溜まっていくため、自宅で胸の水を抜く処置

(医師 石井 大輔)

も数回行いました。徐々に衰弱がすすみ、訪問診療開始後より約2週間、Tさんは家族に見守られながら長年住み慣れた自分の部屋でお亡くなりになりました。

在宅診療部設立へ

はるな生協では、がん患者さんへの緩和ケアや看取り、がんでない高齢の方(いわゆる老衰)の看取り、神経難病の方、胃ろうのある方、人工呼吸器を使用している方、高齢のお一人暮らしの方など幅広い患者さんへの訪問診療の実績・経験があります。できる限り住み慣れた地域で生活したいというニーズに応えるため、高崎中央病院は9月から在宅診療部を設立します。専任の看護師2人を配置し、よりきめ細かく患者さんの希望に添えることができると思います。訪問診療を希望される方、在宅での療養生活に不安のある方、興味のある方は、お気軽にお声かけ下さい。



あなたが注
意したとき、
子どもは素直
に聞いてくれ
ていますか？最近こんな
方法があることを知った
ので紹介します▼親の言
葉かけ1位はなんと「早
くしなさい！」子どもへ
の言葉かけで多いのは大
体こんな順位。1位…
「早くしなさい！」2位…
「ちゃんとしなさい！」3
位…「しっかりとしなさい
い！」4位…「どうして
くなの！」5位…「なん
でくなの！」何故だ
かわからないけれど、子
どもを目にすると機関銃
のように無意識に口をつ
いてくるこれらの言葉…
でも、人生経験が短い
子どもにとっては「は
やく、しっかりと、ちゃん
と」ととても曖昧な言葉
▼子どもに正しく親の意
図が伝わる言い回しちゃん
んと伝わるように、次の
ように言い換えてみては
どうでしょうか？(1)「早
くしなさい！」→「あと
5分の間に片付けてね」
「あと100数える間に片
付けようね」(2)「ちゃん
としなさい！」→「
背中をピンと伸ばして
ね」(3)「しっかりと前を
見なさい！」→「お母さ
んの顔を見て」「窓は見
ないで黒板の方を見て」。
(4)「どうしてくなの！」
→「なんでくなの！」
「くしましなさい！」※理由を
追及しても意味はありません。
どれも、具体的に
わかりやすいですね。
命令形・否定形を使っ
ていないので「言うこと
を聞こう」という気持ちも
起ります。

へドク

検査項目
身体測定・視力検査・
血圧測定・尿検査・便潜
血検査(2本)・血液検
査・腹部超音波検査・聴
力検査・心電図・眼底写
真撮影・肺機能検査・マ

とができます。
当院では、組合員価格
でさらに安く受けるこ
とができます。

高崎市国保日帰りドッ
クをご存知でしょうか？
高崎市の助成で人間ドッ
クが受けられます。以前
は抽選制でしたが、昨年
度より希望者全員に受診
券が発行されるようにな
りました。年に1度は人
間ドックで、健康チェッ
クをしてみたいいかがで
しょうか？

入の方へ
組合員価格でお得に健康
チェック!!



保健師
高田 尚子

健診室から

高崎市国保人間ドックを 活用しましょう

ンモグラフィ(女性の
み)・胸部レントゲン写
真撮影・胃部レントゲン
写真撮影または胃内視鏡
検査・内科診察

本人負担額

高崎市国保日帰りドック

：税込7080円

(組合員)

後期高齢者日帰りドック

：税込8080円

(組合員)

※右記料金は、はるな生

協の組合員価格です。非

組合員や、当院以外でド

ックを受ける方は市の広

報等で案内されている価

格になります。

(高崎市国保ドック税込

15720円

後期高齢者日帰りドッ

ク税込

16720円)

受診券申請窓口

高崎市役所保険年金課

(高崎市内各支所でも対
応しています)

受診券申請時の持ち物

① 特定健診受診券

② 保険証

③ 印鑑

その他注意点

① 受診券を申請後高崎中

央病院健診室にドック

の予約を入れてくださ

い

② 当院では、胃部レント

ゲン検査を内視鏡検査

に変更しても差額料金
は頂きません

③ 特定健診を受診した方
はドックは受けられま
せん

④ 受診券の申請は12月末

まで、ドックの受診は

翌年2月末です

ご不明な点がございま

したら健診室までお問い

合わせください。

027-323-21

81(健診室直通)

(保健師 高田 尚子)

原爆パネル展を開催

7月28日(月)～8月9日(土)、
高崎中央病院・歯科診療所・通町診
療所・組合員ふれあい会館の各待合
室に原爆パネルを展示しました。た
くさんの方が、通院の合間に見学を
して下さいました。



組合員の疑問に答える！

～聞きたくても聞けないいろんなこと～

⑬ 高校生一日看護体験をご存知ですか？

高崎中央病院看護学生委
員会は、7月24日から31
日まで、夏の高校生1日
看護体験を実施しました。
「高校生1日看護体験」
とは、将来、看護師や保
健師になりたいと考えて
参加しました。

参加者からは、「患者

さんから「ありがとね」

と言われてとてもうれし

かった。」「看護師はコミ

ュニケーションが大切だ

と感じました。」「体験す

ることで、前よりもっと

看護師になりたい気持ち

が強まりました。」など、

体験に来てくれた生徒



さんが看護系学校に合格
した際には、「合格を祝
う会」へお誘いします。
その中から当院の奨学生
になる生徒さんが出てほ
しいですね。そして卒業
後は当院と一緒に働けた
らいいと思います。そ
んな期待も抱かせてくれ
る、参加者のキラキラし
た目が印象的でした。
(看護学生委員会

根岸 敦史



第22回 上州歴史散歩

「群馬の石仏を訪ねて 第2弾」

群馬県内には、多くの石仏や石碑が各地にあります。
これらの石仏、石碑等を訪ねて今回は歩きます。

日 時：9月19日(金)
病院駐車場に8時集合。

見学地域：西毛地域
(藤岡・富岡方面)

参加費：3,000円
申込：教育文化委員会
組合員活動部・宮原 TEL323-2762



健康づくり委員会からのお知らせ

★秋の健康ハイキングを今年も行います★

日 時：10月11日(土)

参加費：2,500円

行き先：赤城山

気軽に紅葉を楽しみながら歩けるコースを考えています♪
詳細は来月の緑十字でお知らせします!!

※8月のはるな健康体操はおやすみです※

次回は9月17日(水)です!



8月(葉月)…広島(8/6)・長崎(8/9)の原爆忌。「原発」のことも含め改めて平和の尊さを考えたいですね。

はるな生協歯科診療所がリニューアル オープンから4周年を迎えました

〈職員のユニフォームが 変わりました〉

組合員の皆さんに支えられて、はるな生協歯科診療所は今年で4周年を迎える事が出来ました。益々の発展へむけて、職員一同気持ちを新たにするとともに、雰囲気を作るくするため、カラフルなユニフォームに変更しました。

歯科医師



所長：古市 明弘



間々田勝則



神村 章平



石黒 弘明



大嶋 瑛



臨床研修医：奈良 圭介



ともに改めて職員紹介をいたします。

(歯科医師5人、研修医1人、歯科衛生士14人、歯科助手5人、事務3人)

【所長より一言】

4周年を迎え、有難いこと
古市 明弘
今ある環境に感謝している。

つい、この環境に慣れてしまつて

歯科衛生士



士長：細野



主任：畑村



副主任：沢田(育休中)



芹沢



宮下



山口



堀越



これが当たり前という気持ちになつてしまうけれど。
当たり前は感謝が薄れた状態。
でも、それは当たり前じゃなく
じつは有難いこと。
だからこそありがたいと感じています。

【衛生士士長より一言】

細野 恵美
歯科診療所新築移転から4周年を迎えました。

4月1日より新ユニフォームに変更し、職員の気持ちも新たに診療を行っています。今年度は新入職員の入職もあり総勢28人になりました。

地域の方々から頼りにされ、いつまでも愛される歯科診療所を目指していきます。今後ともよろしく願います。

事務受付・歯科助手



事務長：佐藤



事務：原



事務：高橋



歯科助手：石原



歯科助手：岩井



歯科助手：清水



サプライ：大澤



あなたへ
「いまある環境の何に感謝していますか？」

サービス付高齢者向け住宅 2号施設を建設します

食事を食べたことを忘れるのが認知症とよく言われます。核家族化・少子化を反映して家族の介護力が低下してきています。今後、10年後には3人に1人が高齢者。一人ぐらしが増え、認知症が8人に1人、低所得者も増えてきます。

【なぜサービス付き高齢者向け住宅なの？】

超高齢社会に向かって、政府は「医療より介護」「施設より在宅」への誘導をすすめています。住み慣れた地域で安心して住み続けたいとの願いは、誰でも共通します。

現在、施設系サービスで高崎市内に自由に建てられるのは、①住宅型有料老人ホーム(20室まで)、②サービス付高齢者向け住宅、③小規模多機能施設(登録25人・認知症対応)となっています。補助金ができるのは、

【どんな施設なの？】
①要介護1・2の方を中心に夜間見守り対応が必要な方が対象です。
②通所介護(デイサービス・25人定員)と訪問介

サービス付高齢者向け住宅のみです。

1号施設である「シニアハウスほほえみの杜」を昨年10月にオープンして、現在30人の方が入所されています。平均介護度は3に近い状況です。軽度者対象の2号施設の建設を総代会での承認をへて、本格的な準備を進めています。

護(ヘルパー)の事業所を併設、夜間は見守り対応(宿直)です。
③地域交流室を設け、地域との交流を図ります。
④36室で計画しています。利用料金は「ほほえみの杜」より安価に設定する予定です。
【建設はどんな準備をしていくの？】

はるな生協歯科診療所の北側、高崎中央病院の北東に560坪土地を確保できました。現在、建てるための開発申請、資金調達(融資)、組合員も参加した建設委員会を立ち上げ準備しています。来年の3月頃には着工で、10月頃には開設の予定です。



医療福祉生協連続講座実施要項

はるな生活協同組合

2014年度医療福祉生協連続講座が始まります。第1回目の講義は、はるな生協の歴史から医療福祉生協の役割を学びます。

参加費は無料、締め切りは9月6日、申し込みははるな生協組合員活動部(027-323-2762 担当野口まで)

目 的

あらためてはるな生協の事、病院の事業の事などを聞かれると……。わかっているようでわかっていないのが現状ではないでしょうか？

そんなことで、9月から3月までの7回、連続講座を開催することにしました。知って得する、そんな中味にと考えています。

おとなりさん、おむかいさんを誘って、楽しく有意義な講座にしていきましょう。

日程と学習テーマ、講師など

日時	テーマ	講師
09月13日	医療福祉生協のめざすものはるな生協42年の歴史から考える	樋口守夫
10月10日	社会保障制度と医療生協 市議会を訪問し考える	高崎市議会議員
11月08日	組合って何をするところ 模擬組合体験実習	
12月13日	組合員と事業所利用 施設見学とチェック	
01月10日	気軽にできる健康づくり 健康チェックの簡単実技	
02月14日	支部や街での文化活動体験	
03月14日	誰でも作れる支部ニュース マイニュースをつくってみよう!	

会場と時間：14：00～ 組合員会館(一部変更があります)
参加対象：はるな生協の組合員ならだれでも参加できます。
講師や詳しい内容はその都度お知らせします。
申し込み締め切り：各講義の一週間前

高崎中央病院 診療案内

		受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	一 般	9:00~13:00	櫻井 徳重 佐藤 昌生 北村 利生	櫻井 徳重 北村 利生 山内 輝雄	佐藤 昌生 山内 輝雄 大田 宏志 (昭和病院)	佐藤 昌生 山内 輝雄 高橋 孝	山内 輝雄 大田 宏志 山内 輝雄	第1部 佐藤・山内・高橋・大田 第2部 佐藤・山内・高橋・大田 第3部 佐藤・山内・高橋・大田 第4部 佐藤・山内・高橋・大田 第5部 佐藤・山内・高橋・大田
	専門	9:00~13:00		【専門】 9:00~12:00 泌尿器科 皮膚科 呼吸器科 消化器科 小児科 (完全予約制)	【泌尿器科】 山内 輝雄	【呼吸器科】 佐藤 昌生		
	整形外科	9:00~13:00						【整形外科】 第5部 休診
	皮膚科	9:00~13:00			前大田 宏志 (昭和病院)			
	一 般	9:00~13:00	大下	高橋	【泌尿器科】 山内 輝雄	大下	【泌尿器科】 山内 輝雄	第1部 山内・高橋 第2部 山内・高橋 第3部 山内・高橋 第4部 山内・高橋 第5部 山内・高橋
	小児科	9:00~13:00	山内 輝雄	山内 輝雄	山内 輝雄	山内 輝雄	山内 輝雄	第1・2・3・4・5部 山内・高橋
午後	一 般	13:00~17:00	山内 輝雄	山内 輝雄	山内 輝雄	山内 輝雄	山内 輝雄	第1・2・3・4・5部 山内・高橋
	外科	13:00~17:00					【大田宏志門】 大田 宏志 第1・3・5部	第1・2・3・4・5部 山内・高橋
	小児科	13:00~17:00	山内 輝雄	山内 輝雄	山内 輝雄	山内 輝雄	山内 輝雄	第1・2・3・4・5部 山内・高橋
夜間	一 般	17:00~24:00	山内 輝雄	山内 輝雄	山内 輝雄	山内 輝雄	山内 輝雄	第1・2・3・4・5部 山内・高橋
	小児科	17:00~24:00	山内 輝雄	山内 輝雄	山内 輝雄	山内 輝雄	山内 輝雄	第1・2・3・4・5部 山内・高橋

◎上記以外に以下の専門外来もおこなっています。
◆乳腺外来 → 水曜・金曜午前8時50分～12時
◆胃ろう外来 → 胃ろうに関するご相談（担当：佐藤）
◆予防接種外来 → 海外渡航予定の方の予防接種相談（担当：鈴木）
◆甲状腺・内分泌・糖尿病外来については医師にご相談ください。
◆子宮動脈塞栓術、肝動脈塞栓術については医師にご相談ください。
◆住診・訪問診療については医師にご相談ください。
◎小児科については「小児科診療案内」をご覧ください。小児科窓口にあります。

- * 火曜日の専門外来では「禁煙外来」「頭痛外来」「睡眠外来」「ペースメーカー外来」を行っています。
- * 外来診療は予約制となっております。ご予約されている方は予約受付にて受付をお願いいたします。
- * ご予約されていない方は総合受付にて受付をお願いいたします。急患の方やご気分の悪い方は、ご遠慮なく受付・外来看護師にお話してください。
- * 太字は、診療体制が変更となっております。
- * 第2土曜日は診療を縮小しています。内科・外科は休診です。小児科・整形外科は午前中のみ診療しております。
- * 時間外・休日・夜間の救急対応もしております。ご来院いただく前にかならずお電話にてご連絡ください。
- * 診療案内はホームページでもご覧いただけます。
(URL: <http://www.harunacoop.jp>)

電話での予約や変更など受け付けております。ご遠慮なくご利用下さい。(9:00~17:00)

予約専用電話 Tel (027) 323-2808

シニアハウス・ショートステイほほえみの杜
＝入居者募集中＝

一人暮らしが大変になっている方。要介護状態の方。など
まだ空き室があります。

見学・ご相談等ご連絡ください。

連絡先：027-395-8871（施設長：町田）



ボランティアさん大募集

介護センターほほえみの杜で一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

連絡先：027-395-8871（施設長：町田）

場 所：デイホームほほえみの杜・ショートステイほほえみの杜

内 容：タオルたたみ、お話し相手、お茶を出して一緒に飲む、ゲームやレクリエーションを一緒に。散歩や折り紙編み物、切り絵、物づくりなど。シニアハウスのシーツ交換（毎週水曜日）のお手伝いなど。
「こんなことができます」などの相談もOKです。



小児科診療案内

	午前の診療		午後の診療	
	9:00	12:00	3:00	6:00
月 曜	一般外来 担当医（柳澤）		一般外来 担当医（鈴木）※	
火 曜	一般外来 担当医（山内）	★	一般外来 担当医（鈴木）※	
水 曜	一般外来 担当医（山内） ＜心臓外来・乳児検診＞ 担当医（鈴木）	★	一般外来 担当医（鈴木／高田）※	
木 曜	一般外来 担当医（鈴木）	★	一般外来 担当医（鈴木）※	
金 曜	一般外来 担当医（鈴木）	★	一般外来 担当医（柳澤）※	
土 曜	一般外来 第1・2・4・5週 担当医（鈴木） 第3週（山内）	※	★ 乳児検診・予防接種 12:00~12:30 ※ 予防接種	

※いずれの時間でも特に具合が悪いときは受付にお伝え下さい。
※夜間・休日は必ず電話をしてからおいで下さい。
※はしか・おたふくかぜ・水ぼうそう・風疹などが疑われるときは総合受付でその旨をお伝え下さい。（待合室・診察室を別に案内します。）
※診療案内はホームページでもご覧いただけます。
(URL: <http://www.harunacoop.jp>)

(小児科直通電話)
TEL 027-323-2607

予防接種・乳児検診・専門外来の予約受付時間は午前10時～午後1時、午後2時～5時となります。
高崎中央病院
TEL027-323-2665（代）



こちらになります。
総合受付から左側を見て頂くと、外来センターがあります。予約のある方は、こちらでの受付になります。受診をされる



い、生協コーナーがあります。ボランティアさんが、ご案内等のお手伝いをしますので、お気軽にお声掛け下さい。
受付周りは、医事課で担当しております。お困りごとやお気づきの点がございましたら、職員にご相談・ご注意ください。お待ちしております。
(田村 明子)

みなさんに、診察の番号札をお渡ししたり、検査のご案内をするのも外来センターになります。
小児科は、総合受付から右側を見て頂くと、ピ

ンクの可愛いゲートがあります。ゲートを見ると、小児科スペースです。鈴木隆院長のお手製の木製遊具・人形がたくさんあります。
総合受付の斜め向か



来院されたら、まず受付へ

2014年国民平和大道進メインコース(高崎～前橋)

はるな生協から24人が参加

7月10日(木)、朝から不安定な天気の中、国民平和大道進のメインコース(高崎市役所～前橋市役所)に参加しました。9時過ぎから出発集会を開催。総勢150人が高



崎市役所を出発しました。今回は、おひさま飯塚保育園の園児38人も参加。はるな生協からは、職員と組合員で計24人が参加しました。

午後は小雨の中の行進でしたが、16時に前橋市役所に無事に到着しました。渋川コースと合流して集会を行い、前橋に引き継ぎました。高崎・前橋間のメインコースは県内最大規模の行進です。今回、参加した新入職員で歯科衛生士の福島紗綺さんに感想をうかがいま

はじめて平和行進に参加して

午前中は、曇り空で調子よく歩いていました。が、午後になって小雨が降る中での行進は、次第に私の体力を消耗させていきました。途中の休憩ポイントで冷たい飲み物などの差し入れや激励の言葉なども頂き、勇気づけられながら無事に歩き通すことができました。

普段は、感じるこ



ない平和であることの有り難さ、平和を維持することの難しさを噛みしめながら歩きました。お昼休憩での他の参加者との交流会は、いろんな団体がこの行進に参加していることを知りました。

この取り組みの大切さを多くの人に広めることが、私たち民医連職員の役目であると感じました。(歯科診療所 福島紗綺)

脳いきいき班会が次々誕生

6月に開催した脳いきいき班会リーダー養成講座の参加者が、次々と班会を開催しています。

高南支部

7月24日にひまわり班が、第1回脳いきいき班会を行いました。もちろん、新班です。参加は11人で、たくさん笑顔と明るい声が響きわたり楽しい時間を過ごしました。

参加者の方は「楽しかった。あまり会えない人に会い、いろいろな話ができ良かった。ゲー



ムもあり楽しかった。」「脳がいきいきしたと思います。頭を使って、体を動かし、気持ち良かったです。」「初めて出席

藤岡支部

7月25日(金)午前中、藤岡支部で第1回の脳いきいき班会を行いました。組合員9人が参加。最初ということもあり、インストラクターの桑原久江さん(矢中支部・健康づくり委員)に指導を受けながら始まりました。「5つの領域など一つ一つは難しくないですが、毎日続ける事がなか



なかできないのではと不安に感じました。」「今回は、仲間と一緒に頑張れるかも知れないと思いついてみました。」「継続することの難しさを改めて感じました。」「などの様々な感想がよせられました。

(黒澤恵津子)

認知症テーマに医療懇談会

第五支部

7月25日、第五支部は第7回医療懇談会を開催しました。梅雨明け直後



の暑い日となりましたが17人が参加しました。

「いざ認知症になったら!」をテーマに「ほほえみの杜」施設長の町田由紀江さんにプロジェクトを使って、認知症の症状から、対応の仕方、予防の方法、対応できる施設などを学びました。はるな生協の「ほほえみの杜」施設の紹介もあり1時間余の話は、あつという間に終了です。参加者から「2階に物を取りに行ったらか忘れてしまっ

栄養課 だより

へいい汗かいて

乳製品をとろう

立秋とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。今回は運動後に摂取する

栄養素と体温調節機能につ



筋力が最大で20%増加、血糖値や血圧は最大で20%改善したという報告があります。さらにこの「ややきつい」と感じる運動をした後30分以内に、乳たんぱく質と糖質を取った場合(牛

いてです。体には本来、気温の上昇や運動によって体温が上がると、皮膚の血管を拡張させたり、発汗したりして余分な熱を放散させ、体温を一定に保つ仕組みがあります。早歩きとゆつくり歩きを3分間交互に行うトレーニングを1日30分間以上、週4日以上継続すること、5ヶ月間実施すると、心肺機能や太ももの筋力が最大で20%増加、血糖値や血圧は最大で20%改善したという報告があります。さらにこの「ややきつい」と感じる運動をした後30分以内に、乳たんぱく質と糖質を取った場合(牛

生協強化月間へ、いち早くスタート

高関支部

高関支部は、いち早く月間の取り組みをスタートしました。7月12日から組合員訪問を開始。毎月第2・第4土曜日に加入増資の訪問行動を継続します。



たというのは認知症?」「自分がある前にどういう準備をしておけばいいか」「親の認知症が進み、くりかえし同じことを言う。対処は」などの質問

が出され、丁寧に答えていただきました。会場では映画「ペコロスの母に会いに行く」の売り券も売られました。(飯野 純一)

●材料(2人分)

- ・茄子.....1本
- ・胡瓜.....1本
- ・塩.....小さじ1
- ・水.....2/3カップ
- ・プレーンヨーグルト.....大さじ3
- ・酢・オリーブ油.....各小さじ1
- ・塩・胡椒.....各少量

●作り方

- ①茄子と胡瓜はそれぞれ薄切りにする。Aとともにポリ袋に入れてよく混ぜ、空気を抜いて口を縛り、そのまま15分ほどおく。
- ②袋に入れたまま①の水気をしっかりと絞り、Bを加えて和えて完成。

＜1人分の栄養価＞

- ・エネルギー.....52 kcal
- ・塩分.....0.9 g
- (管理栄養士 飯嶋 由香)

《茄子と胡瓜のヨーグルトサラダ》

ポリ袋で調理する手軽な1品です。