

ISO9001 認証取得

— はるな生協の現況 —

(2014年10月31日現在)

組合員数	24,350人
出資総額	448,591,500円
一人平均出資額	18,423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>



高岡支部は、月間恒例

月間に合わせ新班誕生
上町班 (倉賀野支部)

倉賀野支部は、しばらく班会の持っていない下町で班会を再開しようとして努力してきました。強化月間にあわせ9月24日(水)、再開しました。班会には6人が参加。骨密度測定を実施。初めて測定した方もいて、とても好評でした。

達成まで歩きつづけて
高岡支部



高南支部は2日に役員

役員会で確認して行動
高南支部
矢中支部

の組合員訪問を行っています。7月から第2第4土曜日の午前中に訪問し、近況や生協への要望などを聞きながら増資を訴えています。訪問をされた組合員も、毎年このことなので、ここぞとばかりおしゃべりをしたり、質問をあげながら増資に協力をしてくれます。

2014年生協強化月間 訪問、声かけ、行事参加

行動すれば大きな成果が
10月の到達は105人373万円

はるな生協がより強く大きく、社会の大切な役割を担える拠点となることをめざそうと、今年度の生協強化月間が9月25日から始まりました。8月の組合員職員交流集会在スタート集会でしたが、当初は出遅れ気味でした。10月に入って活動が本格化し、加入、増資とも昨年を上回っています。各地の奮闘をレポートします。



役員会で確認して行動
矢中支部

会を開催。支部独自の活動とともに、月間の計画についても話あいました。今年、支部で2つのチームをつくり、つながりをいかした加入・増資の訪問を行っています。

矢中支部が6日に定例の役員会を開催。理事会報告、映画会の感想、健康まつりの計画などを話し合いました。また、強化月間についても、班会での増資の強化、新規加入者の獲得など、熱心に話し合いました。



片二班は14日11人参加

増資班会を開催
片岡支部片二班
乗附支部下乗附班

片二班は14日11人参加で、歯科衛生士による「高齢者の歯のケアについて」歯の磨き方などの学習班会開催。若手衛生士の説明にみなさん真剣に耳を傾け、月間増資にも協力しました。

下乗附班は、お食事班会で月間増資を行いました。



訪問行動実施

職員2人の協力をうけ、2つの班で訪問行動

訪問行動実施

中居第二支部



を行いました。事前に連絡をしておいたこともあり、ドアを開けたときには、お金を用意している方もいて、皆さん快く加入増資に応じて下さいました。

各地でも奮闘

月間でたくさんさんの支部や班が活動しています。今回は紙面の関係で紹介できませんでしたが、また次の機会に報告させていただきます。



年末年始診療案内

○休診日：12月30日～1月4日まで

休診中に薬がなくならないよう、お早めに診療をお受け下さい。

急病の場合は、高崎中央病院で受け付けます。必ず電話しておいで下さい。

(通町診療所の患者さんも、高崎中央病院へ電話しておいで下さい)

※1月4日は日曜日なので休診です。

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



お医者さんに、「あと50年の命です」って言われたらどうします？自分の年齢によっては喜びますけど(笑)、では、「あと10年の命です」だと、どうでしょう？残された奥さんや子ども、家族のことを考えて、残り10年を生きますかね。▼では、「あと3年の命です」だと、かなり残された時間は少なう感じます。「あと1年の命です」は？手塚治虫さんは、「あと1年の命だと言われたら、がむしゃらに生きるだろう。そんな風に毎日を生きるべきだ」と言いました。▼「あと半年の命です」と言われたら…。「象の背中」という映画で、余命半年と宣告された主人公が、自分の人生でお世話になった方々に会いに行き、御礼を書いたりしておりました。▼もし、「今日までの命です」と言われたら？あのアップルのステイブ・ジョブズ氏は、「今日が人生最後の日だとしたら、私は今日する予定のことをしたいと思うだろうか」と、33年間毎朝鏡を見て自問していたとか。

▼人の命の限りは誰にも分からないけど、目の前の仕事を一生懸命できる人でありたいですね。30年後でも半年後でも明日でも、今を一生懸命生きる人になりたい。たとえ明日までの命だとしても、学び続ける人になりたい。

薬局から

お薬手帳はご存知ですか？



薬剤師
秋本 珠実

このシステムが始まってからだいぶ経っているのですが、ご存知の方も多く、思いですが、まだご存知でない方のためにここで今一度説明させていただきます。

お薬手帳が大切なのは

お薬手帳とは、どんなお薬を服用しているかが記録してあるノートのようなものです。最初に声を大にして言いたいのは、お薬手帳は病院にとっても、患者さんにとっても、患者さん1人に1冊でまとめてもらいたいということです。(ここ重要!!)。それぞれの病院や調剤薬局によって形態は様々なので一概には言えませんが、氏名、生年月日、主な既往歴、アレルギー、副作用歴を記入するペー

ジがあります。氏名や生年月日は本人確認をするために必要な事柄です。お薬手帳を受け取ったらすぐに記入して下さい。既往歴はわかる範囲で記入して下さい。

アレルギー・副作用歴は医師や薬剤師に特に知らせたい事柄です。何かある場合は必ず記入して下さい。もしお薬の名称がわからない場合は、どんなお薬で、どんな症状が出たか書いておくだけでも結構です。

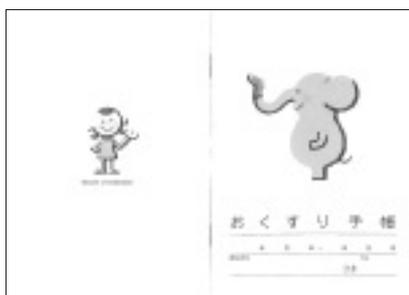
病院を受診したら、お薬手帳を必ず医師と薬剤師に提示して下さい。薬が処方されると薬剤師がお薬手帳をもとに、今回のお薬が正しく処方されているか確認します。よく病院を受診すると「現在服用しているお薬はありませんか?」とか「アレルギーや副作用はありますか?」と聞かれることがあると思います。お薬手帳が役に立つのです。

色々な病院を受診している方はそれぞれの病院で様々なお薬が処方されます。お薬の名称はほとんどがカタカナ表記です。聞きなれない名称が多いので、たくさんのお薬をのんでいる方はお薬の名前もなかなか覚えられないと思われるかもしれません。そんな時お薬手帳があれば、医師や薬剤師にどんな薬を服用しているか知らせることができます。お薬によって成分のお薬も異なりますし、一緒に服用してはいけないお薬もあります。お薬手帳を提示することで事故を未然に防ぐことが出来るのです。

誰にも必要なお薬手帳

「わたしは同じ病院しかかからないからお薬手帳はいらないわ」と思われる方もいるかもしれませんが、しかし、そんな方でもお薬手帳は必要なのです。なぜなら、震災などでお薬がなくなってしまう場合や病院のデータが紛失した場合でもお薬手帳があれば代わりのお薬を医師に処方してもらうことが出来るでしょう。

このように必ず皆さんのお役に立つことが出来るお薬手帳ですので、保険証や診察券と一緒に保管していただけたら有難いです。(薬剤師 秋本 珠実)



組合員の疑問に答える!

「聞きたくて聞けないいろいろなこと」

⑩高崎中央病院野球部をご存知ですか？

10月11日、前橋市北部運動場のグラウンドで群馬県民連野球大会が開催されました。高崎中央病院と利根中央病院から1チーム、北毛病院から2チームの計4チームが出場し、秋空のもと全力で試合に臨みました。

高崎中央病院野球部の歴史は古く、代々はるかなる生協職員が受け継いできた伝統あるチームです。かつて参加していたベテランの職員も多いとか。

ユニフォームは10年ほど前にオーダーメイドで作ったもの。今ではかなり年季が入っています。シーズン中は1〜2カ月に1度、他病院や部員の知り合いの野球チームと試合をしています。12月は納会を開催し、仲間同士の交流を深めながら年間の個人成績を発表します。見事、首位打者やホームラン王に輝いた部員には賞状と豪華副賞(?)が贈られます!

「職員同士が職場以外の場所でも交流することが大切」と話すのは監督の根岸敦さん(医局事務)。新入部員募集中で、職員以外の方も大歓迎だそうです。野球大会は見事な優勝という結果でした。皆さん、お疲れ様でした!

(医学生担当
中村日出彌)



健診室からのお知らせ

11月4日(火)から、平日午後も特定健診を受け付けます。受付時間は14:30~16:00となります。ぜひご利用ください。

なるべく、昼食は食べずにお越しください。



今年の特定健診の最終受付は12月25日(木)です。



10/26

健康まつり



10月26日(日)に第21回健康まつりが開催されました。天候に恵まれ、約1000人の来場者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。

今年健康まつりは、「出会い ふれあい 支えあい」のテーマのもと、組合員と職員の交流、組合員との交流、職員間の交流、さらには

学校のパフォーマンスや子ども魂による歌などとても盛り上がり、医師による健康講座など、「健康」を意識した企画もあり、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。この健康祭りを通じて、組合員さんをはじめ、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。

柴田 直人

(事務局長)

第21回健康まつりを終えて



10 / 19

楽しかったね!

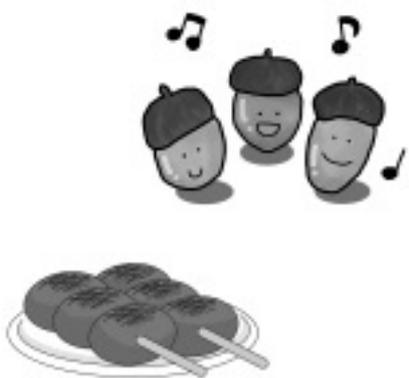
第15回ふれあい祭り開催 通町診療所



10月19日、玄関先の焼きまんじゅうの香りで「お祭りが始まったね」と地域の方が約100人参加されました。
恒例の小学生医師体験では、AED(自動体外式除細動器)はどこにありますかと質問に「体育館」と答

えていました。また今年初めての新島学園の演劇部による寸劇はとても好評でした。
準備を始め、当日参加された皆様、有難うございました。

(鈴木 和子)



健康づくり委員会

恒例・秋の健康ハイキング
今年は赤城山へ

スーパー台風のゆつたりとした動きに一喜一憂しながら、10月11日は秋空に恵まれた1日でした。登山口の八丁峠で準備体操をしっかりと

10時20分に出発。小沼を半周程して間もなく分岐。この辺りから小石まじりの登山道になり少し急峻になった頃、小休止。元気を取り戻し11時20分には長七郎の頂上に。1578mの眺望は最高でした。



地蔵岳を眼前に昼食を



ゆつくり食べおしゃべりの時間も楽しめました。下山は鳥居峠から覚満淵へ下り秋の沼の風景に疲れを忘れました。来年は花が沢山咲いている時期でもいいねと、帰りのバスでは次の計画に心はずませ「中高年

「いのちまもる・憲法いかす10・23国民集会」に参加して



10月23日、東京都のひび谷公園で、いのちまもる・憲法いかす10・23国民集会が行われました。はるな生協から、組合員7名、職員5名が参加しました。

全国からたくさんの参加者がありました。集会では全国の仲間の訴えを聞き、その後国会周辺のデモ行進を行いました。今回の集会に参加することで仲間がこんなにもいるのだと改めて感じました。捨てる命は無いので



横山麻理奈

第46回 群馬県生協大会

はるな生協から2団体が表彰



10月23日(木)、県公社総合ビルホールで、第46回群馬県生協大会が行われました。来場数は約200人でした。第1部は記念式典。はるな生協から院所利用委員会と上中居支部が団体表彰されました。第2部は記念企画として、映画「エクレー

ル お菓子放浪記」が上映されました。太平洋戦争前後の孤児の少年が菓子への憧れを胸に人々との出会いと別れを繰り返しながら混乱期を懸命に生き抜く姿を映し出された感動の涙あふれる映画でした。



たかさご会が学習会を開催

10月7日(火) たかさご会・おたがいさま・ゆうゆう合同で榛名湖畔「ゆうすげ」で「どうなる介護保険―介護保険の卒業―」と題して、元はるな生協組織部長樋口守夫氏を講師に迎え学習会を行いました。50人が参加しました。



学習会では、介護保険改悪の4つの狙いについて学びました。介護保険導入までの医療、介護を巡る流れについての説明がありました。介護保険制度の実施と制度改悪について、質疑応答も交え解りやすい講演でした。その後は、昼食と自由時間で談笑したり、温泉で日ごろの運動の疲れを癒したりして帰路につきました。

越谷 貞夫

栄養課 だより

早食いの防止の アイディア術

寒くなり、屋外での運動も拒みがちになって、体重が気になる季節になりました。



おなががすいていたりして、思わずガツガツ食べてしまうことはありませんか? 食べるスピードが速いと、満腹中枢に信号が伝わる前にたくさん食べてしまうため、食べ過ぎの原因になり、肥満や糖尿病・痛風などの原因になりかねません。そこで、早食いの防止のコツをお教えします。

①噛みごたえのある食材 早食いの人に多いのが、よく噛まずに飲み込んでしまふこと。噛みにくい食材は、自然と噛む回数が増えます。砂肝・凍り豆腐・タコ・こんにゃくなどを料理に取り入れて。

②野菜のおかずで 野菜のおかずは、早食いと食べ過ぎを防ぐ強い味方。大ぶりのまま調理すると噛む回数が増えたり、酸味を加えると箸休めの一品に。では、ポイント②の料理紹介です。「のりに具をのせて巻く」というひと手間です。①を加えて軽くあえ、器に盛る。

- 材料(二人分)
・マグロ(赤身刺身用) 100g
・納豆 1パック
・長芋 100g
・たくあん 20g
・練りがらし・しょうゆ 各小さじ1/2
・焼きのり 全型2~3枚
作り方
①マグロ、長芋はさいの目に切り、たくあんはあられ切りにする。
②納豆に練りがらし、しょうゆを加えてよく混ぜ合わせる。①を加えて軽くあえ、器に盛る。
③巻きやすい大きさに切ったのりを添え、②を巻いて食べる。
↑1人分の栄養価↓
・エネルギー 149 kcal
・塩分 0.7 g
(管理栄養士 中里ひとみ)