

－ はるな生協の現況 － （2017年 5月31日現在）

組合員数	22,779人
出資総額	427,516,500円
一人平均出資額	18,768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

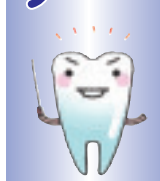
<http://www.harunacoop.jp>

組合員さんのお口の健康を守る 歯科診療所を目指して

この度、前任の古市先生の後を受け、6月1日よりはるな生協歯科診療所の所長に就任いたしました。ここまで成長した歯科診療所を引き継ぐのは大変身の引き締まる思いがいたします。微力ではございますが、歯科診療所発展のためこれから

この度、前任の古市先生の後を受け、6月1日よりはるな生協歯科診療所の所長に就任いたしました。ここまで成長した歯科診療所を引き継ぐのは大変身の引き締まる思いがいたします。微力ではございますが、歯科診療所発展のためこれから

元気の秘訣 口腔ケア



口腔ケアと言う言葉を耳にしたことがありますか？何をしているかご存知ですか？
口腔ケアとは、口腔の疾病予防、健康保持・増進、リハビリテーションにより生活の質の向上をめざした科学であり技術です。

日必死に診療していた記憶がありますが、良い思い出です。古市先生、野口事務長、佐藤さんというとても頼りがいのある先輩方の中で安心して仕事に集中できました。学ぶ機会もたくさん与えていただき、研修させてい

患者さんのご自宅玄関前まで迎えに行き、玄関前にお送りすることで。生協の組合員さんがいつでも当院を利用できるように行っています。
4月より個別送迎車が、1台増車いたしました。3月まで午前中のみを送迎でしたが、午後も運行可能になりました。

歯医者へ来られない方へ 個別送迎～訪問診療

個別送迎とは

訪問診療

開設当初から行っている訪問診療、現在は歯科医師4人、衛生士3人が担当しています。

訪問診療が利用できる方は、身体が不自由で車に乗れない、治療椅子で治療時間座ってられない方です。又認知症で環境の変化に対応出来ない方も利用出来ます。その他入院中、施設に入所など外出できない場合もその場所でも利用出来ます。



（高崎・藤岡・玉村など）
歯科の訪問診療は、医科に比べ知らない方も多くいます。この記事を読んでぜひ広めて下さい。利用の際は、お電話でお気軽に相談して下さい。

「保険で良い歯科医療」の実現を 求める請願署名のお願い

請願項目

- お金の心配をせず、歯科医療が受けられるよう窓口負担を軽減して下さい。
- 保険のきく歯科治療を増やして下さい。
- 歯科医療にかかる国の予算を増やして下さい。

いつでも、だれもがお金の心配をせず歯科医療を受けられるようにぜひ署名をお願いいたします。各事業所窓口で署名出来ます。

署名用紙は歯科診療所にお問い合わせください。

はるな生協歯科診療所

電話027-388-0022

事務長 田中

戦争、紛争、圧政、災害などから逃れた人々が、いま、約6500万人に上り、そのおよそ半数は18歳未満の子ども達です。中東、アフリカ、アフガニスタンなどから逃れた人々の多くは、その周辺の国々にいるのですが、命がけで海を渡ってヨーロッパを目指す人々の映像が世界の関心を高めました。▼ヨーロッパ諸国にも、制限しようとする国、受け入れますよという国などの温度差があるようです。また、どの国にも、受け入れようという意見、もうやめようという意見の対立があり、政治の争点、選挙の争点になっていきます。ドイツでは、首相が「私たちはやる」といって、多数の難民を受け入れ、到着した人々を多数の市民が迎える様子が報道されました。難民の多くは、施設に収容されるのではなく、それがとどまらず、市民が自宅を提供し、共に生活するというケースが多くあるのだそうです。▼困った人を見捨てておけない、手を差し伸べ、共に幸せになろうという、ふところの深い人々の国は、将来どういう国になるのでしょうか。難民と共倒れするのであれば、力をあわせて、発展してゆくのでしょうか。▼フランスで受け入れを制限しようとする主張がある政治家は、日本はきびしく制限して成功している」と評価したそうです。私たちはこの評価を喜べるのでしょうか。（参考資料 新日本出版社「難民と生きる」）

医師連載

第2回

「ヒトはなぜ病気になるのかその2」

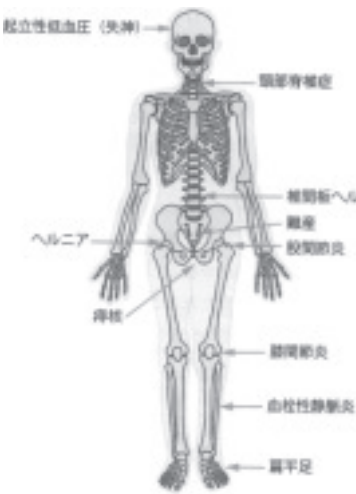
小児科医 鈴木 隆 先生



小児科医 鈴木 隆

■立って歩くことの素晴らしさと大変さ

ヒトの体で他の動物と違うところは直立歩行、大きな脳、自由に使える手、体毛が少ないことなどです。直立歩行を選んだから、他の動物と違うヒトの特徴をかなり早いスピードで作ってきました。その時代に生き延びるのに必要なことだったと思われませんが、一方で体のあちこちに矛盾を抱えました。陸に動物が上陸してから何億年も4つ足で（背骨は地面に平行で）過ごしていたのが数百万年で背骨をまつすぐにして2本の足で移動するようになったのですから、たくさん無理が体に残っているわけです。腰痛・肩こり・ひざの痛み・痔・鼠経ヘルニアなどなど図に示すような疾患がその代表です。これ



直立二足歩行と関連して多くなった疾患または病態

を読んでいる皆さんもこれらの病気を1つや2つは持っていて困っているのではないのでしょうか。人類が農業を始める前は狩猟採集生活で、動物や魚をとり、食べられる植物を集めていました。ヒトは野原で暮らすなどの草食動物、肉食動物よりも走るスピードは遅く、力も弱いのですが、長距離、長時間の移動が得意でした。表面に毛皮がなくて全身で汗をかけるので体温冷却能力が優れているのです。多くの獣は少し走るとオーバーヒートしてしまうので一定時間休まなくてはなりません。（全身に毛皮を着て真夏に走ることを想像したらわかるでしょう）またヒトの歩行は無駄な筋力を使わない大変よくできた省エネ移動方法なのです。

■脳は維持費が高つく

ヒトは脳を発達させてたくさん能力を身につけました。一方で脳は常に大量のエネルギーを必

要とする維持費が高い装備です。体重の2%しかないのにエネルギーの20%を消費します。（何も考えていない時でも！）赤ちゃんは脳を大きくして（もちろん賢くなるため）いくためになんと最大で安静時エネルギーの60%を使うと言われています。脳の活動は常に糖分と酸素を大量に使って行われ、そしてこれらの供給が途絶えてしまふと数分で脳細胞は修復不可能のダメージを受けてしまいます。低血糖・窒息・血管の閉鎖などが起きた時です。このようにいつもエネルギーを安定供給できるようにしておかなければならないため、ヒトの体はエネルギー源を体の中に貯蔵できるように長い間かけて進化してきました。それが体内脂肪です。

■脂肪は人類発展のカギだった

サルの赤ちゃんが生まれた時の体脂肪は3%です。ヒトの赤ちゃんはなんと15%、まるまる肥えた赤ちゃんの味は、まさしく脂肪なのです。赤ちゃんはさらに母親からの愛情と脂肪がたっぷり含まれた母乳をごくごく飲んで体脂肪率25%まで太ります。（その後は狩猟採集生活している民族の成人では男性10%、女性15%ですよ！）

脂肪は、食事で取った糖分を効率よく体内に保存し、必要な時に糖分に変えるエネルギー源とな

通所介護サービスを紹介します

⑩IADLについて

IADLは「手段的日常生活動作」とも呼ばれ、ADL「日常生活動作」と合わせて使われる事が多い言葉です。

前回説明しましたが、ADLは「Activity of Daily Living」の略で、食事やトイレ、入浴や整容、移動など私たちが日常生活の中でごく当たり前に行っている習慣的行動のことです。

一方IADLは、「Instrumental Activity of Daily Living」の略です。

「Instrumental (手段的)」という単語を含むことでも分かるように、ADLよりも一段階複雑な行動を指します。

具体的な例として、厚生労働省では以下の8項目をIADLの尺度の指標としています。

- ・電話を使用する能力（自分で番号を調べて電話をかけるなど）
- ・買い物（すべての買い物をも自分で行うなど）
- ・食事の準備（自分で献立を考案準備・給仕までするなど）
- ・洗濯（すべて自分で行うなど）
- ・移送の形式（自分で運転したり公的機関を利用して旅行したりするなど）
- ・自分の服薬管理（適正な量の薬を規定の時間に飲むなど）
- ・財産取り扱い能力（銀行手続きやお金の出し入れ等、お金の管理をすべて自分で行うなど）

上記の指標は、要支援・上記の点からADL、IADLの低下は要支援1・2の軽度者で生じやすく、早期の介入が悪化予防につながるというわけです。また、ADLの低下は要介護状態に陥りやすく、起居動作が安定して自力で行えるとADLも向上するといわれています。

立を考慮準備・給仕までするなど）

要介護の方の進行程度を知るうえで大切な手掛かりとなるため、介護分野ではIADLは重要視されています。

ADL/IADLの評価は、私たちが対象者を「知る作業」である事で、対象者が「自分を知る作業」でもあります。

IADLの低下は要支援1・2の軽度者で生じやすく、早期の介入が悪化予防につながるというわけです。また、ADLの低下は要介護状態に陥りやすく、起居動作が安定して自力で行えるとADLも向上するといわれています。

IADLの自立には起居動作（寝返り、起き上がり、座位、立ち上がり、立位、移動）が安定して自力で行える事、特に立位・移動が安定して行える事が重要となっています。IADL能力の低下はADLの前段階で起こり得るもので、順次的にADLの障害がIADLの障害より早く起こることはありません。これらを可能とするために病院デイケアでは、運動リハビリはもちろん、環境調整、福祉用具等の補助器具選定などを行っています。

市川 竜亮

栄養課
だより

「カリウムの減らし方」

梅雨空のうつとうしい季節となりました。今月は、カリウムの減らし方について掲載します。



ムとバランスを取りながら細胞を正常に保ち、血圧を調整しています。ナトリウムは血圧を上げる働きがあり、カリウムは血圧を下げる働きがあります。よって塩分の取り過ぎによる高血圧などを予防するとして注目されています。しかし腎臓の機能が低下していると余分なカリウムが排泄されずに体内に蓄積されてしまいます。

その結果、血液中的カリウム濃度が高くなると「高カリウム血症」となり、だるさやしびれ、血圧の低下、不整脈を引き起

こす原因になります。カリウムを減らすために知っておいていただきたいこと、それは「カリウムは水に溶ける性質がある」ということです。調理をするときに少し工夫をするだけで摂取量を減らすことができます

●作り方

①小松菜は、沸騰した湯で色よく茹でて水に取る。水気を絞って3cm長さに切り、しょうゆをふっておく。

②おろし大根は汁けを切って明太子と混ぜ合わせる。小松菜を加えてあえる。

③器に盛り出来上がり。

「1人分の栄養価」

・エネルギー……41 kcal
・塩分……1.2 g
（管理栄養士 湯本 祐子）

2016年度活動のまとめ(案)

第65期通常総代会に提案する事業報告(案)の概要は以下のとおりです。

事業活動の概況

1. 重要な事業活動の内容

2016年度の末日における組合の主な事業内容及び事業品目等は次のとおりです。
～略～

2. 事業の経過及びその成果

(1) 利用の状況

～略～

- ①医療事業の利用者は、入院は医師体制の改善によって病床稼働が上がり、前年より増えました。また、外来は整形外科の診療単位を増やすなど利用者増に努めましたが、前年よりやや減少しました。
- ②福祉事業の利用者は、高齢者住宅虹の家の本格稼働に伴い、前年より大幅に増えました。しかし、介護センターほほえみの杜は、高齢者住宅の入居者が一時減少し、通所介護（デイサービス）の利用も減少しました。また、短期入所（ショートステイ）は、長期利用者が減少し、利用者確保が厳しい状況が続いています。高齢者住宅虹の家は、計画よりも早いペースで入居が進みました。病児保育のびのびは、地域の要望や周知の広がりにより利用者が増えました。高齢者あんしんセンター通町は、担当地域が市街で高齢者の割合が多く、頼りにされています。

3. 各分野の状況

(1) 医療活動

(高崎中央病院)

- ①地域での役割を見定め、地域包括ケア病床を10床から16床に増床しました。
- ②在宅療養支援病院として引き続き24時間365日の在宅医療を提供しました。また、通町診療所や訪問看護ステーション、ケアマネジャーとも連携し、情報共有と事例検討を行いました。
- ③医師、看護師をはじめとした専門職の確保に努めました。小児科、外科で常勤医師を採用し、診療体制の強化を図りました。
- (通町診療所)
- ①法人内外の医療・介護事業所と連携しながら、患者の情報共有を行ってきました。「もの忘れ相談」は、ありませんでした。
- ②生計困難者を対象に、11月より無料低額診療事業を開始し、一世帯の利用がありました。
- ③子ども医療体験を行い、参加者から好評を得、職員のやりがいや達成感も得られました。院内環境整備を進め、また組合員の作品展示も行いました。
- ④各種研修に参加し、学んだ内容の情報共有・伝達講習に心がけました。

(歯科診療所)

- ①組合員・患者の口の健康増進のために、健康講座などで日常生活の大切さを訴え、治療後には定期的なメンテナンスを訴えてきました。
- ②安心・安全・信頼の歯科医療をめざし、月1回の医療安全委員会を中心に論議・実践し、インプラント治療の環境整備、日常診療における感染予防対策のレベルアップなどを行ってきました。

(2) 介護・福祉活動

(在宅福祉総合センターほほえみ)

- ①利用者の満足度を高め、質の高い介護・看護が提供できるように目標を定め、継続して取り組みました。
- ②入院時や退院時に病院との連携を強め、援助を強めた結果、他医療機関や施設との連携も進み、新しい利用者の紹介につながりました。
- (介護センターほほえみの杜)
- ①高齢者住宅は、秋ぐちまで空室が続きました。サービス内容の向上に取り組んできました。
- ②デイホームは、空室のほか入院も多く、平均で25.9人の利用となりました。季節に合わせた企画を行ってきました。
- ③ショートステイは、長期利用者の減少等により苦戦が続いていますが、利用者増の取り組みを進め、少しずつですが増えてきています。

(高齢者住宅虹の家)

- ①高齢者住宅は、満室状態が続き、入居待ちの待機者がいる状況になっています。
- (その他)
- ①認知症サポーター養成講座は、NTTや北越銀行など周辺企業から依頼を受け講師を送りました(88名受講)。講座講師資格であるキャラバンメイトを3名が受講しました。
- ②有償ボランティア「あんじゃねえ」は、協力者28人、活動実績154件(掃除98、草取り21、庭木の手入れ6、話し相手11、大工仕事4、その他7)と広がってきています。延べ206人が活動に参加しました。

(3) 事業所利用委員会

(高崎中央病院)

- ①虹の箱に寄せられた意見や要望に、各職場と協力しながら改善につとめました。また、感謝やお礼の言葉についても各職場で共有しました。
- (通町診療所)
- ①第17回ふれあいまつりは、体力測定や減塩の試食も行い、113人の参加でにぎやかに開催されました。職員と組合員の交流ができ、楽しい催しとなりました。
- (歯科診療所)
- ①事業所の患者満足度アンケートを実施しました。
- ②院内巡視を行いました。
- (介護事業所)
- ①介護事業所（在宅福祉総合センターほほえみ、介護センターほほえみの杜、高

齢者住宅虹の家）での利用委員会を立ち上げ、隔月で開催することができました。

- (4) 健康づくり
- ①「はるな健康体操」を毎月取り組み、多くの方が参加するようになり、定着してきました。
- ②「まちかど健康チェック」を3回行いました。
- ③生協として初めて健康チャレンジに取り組み(11～12月)、412人が参加しました。
- ④すこしお生活では、1年を通して様々な減塩生活の取り組みを進めました。塩分測定器やちょっとかけスプレーを販売しました。通町診療所ふれあいまつりでは、すこしお生活体験として、栄養課で調理されたみそ汁の試飲を行いました。医療福祉生協連のすこしおモニターに9人が参加しました。すこしお生活料理教室(3月23日)を行い、16人が参加しました。
- ⑤健康づくり委員会を班会と見立てて、脳いきいき班会を3月より行いました。
- ⑥健康ハイキングは、桜の慈眼寺などを楽しみながら群馬の森へと、病院から歩ける範囲で行いました。

(5) 組織活動

<地域に協同の「わ」をひろげる活動>

- ①組織活動では、組合員へ介護予防や生活支援の取り組みを知らせ、支部、班活動に参加することで安心につながることを訴えてきました。また、生協のまちづくりを知らせ、仲間増やし、出資金増やしを訴えてきました。
- ②つながりマップ養成講座を社保委員会、組合員活動委員会が協同で行いました。地域組合員を地図に落とし緑十字配布につなげました。
- ③新班は7班できました(健康づくりで4班、趣味で3班)。映画やうたごえなど楽しみながら参加できることが班会につながりました。
- ④緑十字配達者は、増減で5人増えました。配達を辞退される方の主な理由は高齢のためです。

- ⑤反貧困実行委員会を中心に、他団体とも連携し、路上生活者支援炊き出し(月2回、24回)、ハローワーク前なんでも相談会(月1回、12回)を継続しました。
- ⑥ボランティア部会では、在宅療養の方へクリスマスプレゼントづくりと手渡しを行いました。また、交流会を1回、学習会を2回開催しました。病院ダイケアの「すずらん会」が解散しました。

<組合員と職員の協同を強める活動>

- ①組合員職員交流集会を8月に行い、82人が参加しました(8月26～27日)。事業所職場の紹介を聞き、学習しました。
- ②支部活動、班活動への職員参加は、前年比59%でした。支部担当職場の連携が継続できたのは、中居第一支部とリハビリ、中居第二支部と在宅福祉総合センターほほえみでした。
- ③第22回健康まつりを2年ぶりに開催し、来場者1,400人で大成功でした(10月23日)。第16回通町診療所ふれあいまつりも来場者113人で地域の皆さんに楽しんでいただけました(10月30日)。

<組織活動の質的強化をめざします>

- ①支部役員体制は、21の支部で行われています。
- ②組合員交流会を開催した支部は10支部、新規組合員訪問を行ったのは8支部、支部ニュースは20支部で取り組まれました。
- ③健康手帳を見直し、日頃活用できる内容を追加しました。

(6) 教育文化活動

- 映画会、群馬の歴史散歩やうたごえ喫茶など行いました。
- ①文化行事企画として映画「アンダンテ～稲の旋律～」上映会を行い、412人の入場がありました。心の問題や食料・農業問題など考えさせられる内容で、「ストーリーが良くて感動的な映画でした」という声など好評でした(2016年9月26日(月)高崎シティギャラリーコアホール、3回上映)。
- ②文化サークル活動として「群馬の歴史散歩」に取り組みました(4月8日「桜の古木と真田道を訪ねて」、11月1日「真田の郷 松代城と町並み、地下壕と幻の皇居を巡る旅」、今年4月14日「高崎市内の歴史散策」)。
- ③「うたごえ喫茶」は、要望に応えながら、3ヵ月に一度組合員会館で開催しました(8月24日、10月23日、11月24日雪で中止、2月22日、5月24日)。

(7) 社会保障・平和を守る活動

医療保険制度改革関連法が成立し、医療分野では、2017年8月から高額療養費制度で一定以上の収入のある70歳以上を対象に負担上限額を引き上げられ、窓口負担では75歳以上も段階的に2割負担の導入が計画されています。さらに、2018年4月から国民健康保険都道府県単位化が決まりました。また、介護保険分野では、要支援1、2の方への訪問介護・通所介護が総合事業として市町村事業へ移行することになりました。また、昨年3月に施行された安全保障関連法(戦争法)は、憲法9条が禁じる国際紛争解決のための武力行使を可能とするものであり、廃止を求める市民運動が広がりました。医療や介護の制度改悪に反対する取り組みとともに、戦争法を廃止し、憲法9条を守りいかす取り組み、原発をなくす取り組みを進めてきました。

(社会保障を守る活動)

- ①医療や介護の改悪に反対する運動(署名や集会)に積極的に取り組んできました。高崎駅東口ヤマダ電機前で、戦争法廃止を求める街頭宣伝と2000万人統一署名、また虹のパレンティン行動では安全・安心の医療・介護を求める街頭宣伝と署名など、継続して行いました。
- ②高崎市社会保障推進協議会(高崎社保協)の集会や学習会に参加し、高崎市との懇談を行い、組合員や現場の声を行政に届けました。

(平和を守る活動)

- ①憲法講座「憲法カフェはるな」を9条の会と連携して取り組み、6回開催して106人が参加しました。
- ②国民平和大行進のメインコース、網の目コース合わせて166人の組合員、職員が参加し、核兵器廃絶を沿道の人達にアピールしました。

高崎中央病院

診療案内

2017年5月～

		受付時間	月	火	水	木	金	土		
午前	内科	一般	8:58～12:06	佐藤 流谷 流谷 櫻井 櫻井 桐生	流谷 大宮 大宮 池田 池田 桐生	佐藤 大宮 大宮 池田 池田 桐生	流谷 高橋 高橋 佐藤 佐藤 桐生	流谷 大宮 大宮 石井 石井 池田	第1通 流谷・佐藤・池田・森 第2通 <休診> 第3通 流谷・佐藤・池田 第4通 流谷・池田・森 第5通 流谷・池田	
		専門	8:58～12:06		呼吸器外来	【心臓】 桐生	【肝臓】 佐藤			
	整形外科	8:58～12:06	松浦						群大医師（予約制） <第5通は休診>	
	皮膚科	8:58～11:00			群大医師 （予約制）					
	外科	一般	8:58～12:06	小林	【乳腺・一般】 伊藤	【乳腺・一般】 小林	大下	【乳腺・一般】 小林	第1通 小林 第2通 <休診> 第3通 小林 第4通 大下 第5通 大伊	
		術後	予約のみ	大下 9時～10時	大下 第1・3通 9時～12時					
	小児科	8:58～12:06	柳澤	水谷	山内	水谷	鈴木	第1・5通 水谷 第2・4通 鈴木 第3通 山内		
	午後	内科	一般	3:00～5:00	流谷 （担当医）	流谷 佐藤	櫻井 （第2休診） 高橋	流谷	流谷 大宮 （第1・3）	※小児の予防接種・乳児検診については、小児科へお問い合わせ下さい。 小児科直通TEL （027） 323-2607
			専門	3:00～5:00		呼吸器外来		呼吸器外来		
		外科（専門）	3:00～5:00			【乳腺・一般】 伊藤				
整形外科		3:00～4:00	松浦							
小児科		一般	3:00～4:00	水谷		山内 ●1時～4時に限こより 感染症が常態になる こととなります	鈴木	水谷		
夜間	内科	5:00～7:00	高橋			石井				

※上記以外に以下の専門外来もこなっています。

◆乳腺外来 → 火曜・水曜・金曜 午前8時50分～12時

水曜 午後3時～5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。

◆産科・訪問診療については医師にご相談ください。

◆睡眠時無呼吸症候群や睡眠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。

●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 → 火曜・水曜・金曜 午前8時50分～12時
水曜 午後3時～5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）
◆平坑腫・内分泌・糖尿病外来については医師にご相談ください。
◆検診・訪問診療については医師にご相談ください。
◆睡眠時無呼吸症候群や難聴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。小児科窓口に置いてあります。

組合員ふれあい会館 7月の行事予定

7月1日 土 10：00～12：00 笑いヨガ班 ラフターヨガ（上中居支部）
7月3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
7月7日 金 10：00～12：00 ゆるやか班 体操、歌（江木支部）
7月8日 土 10：00～12：00 笑いヨガ班 ラフターヨガ（上中居支部）
7月10日 月 10：00～17：00 クラフト教室 参加者募集中！
7月15日 土 10：00～13：00 知恵袋班会（高関支部）料理と食事
7月19日 水 10：00～12：00 はるな健康体操（健康づくり委員会）
7月20日 木 13：00～16：00 映画を楽しむ会（上中居支部）
7月21日 金 10：00～12：00 ゆるやか班 体操、歌（江木支部）
7月22日 土 10：00～12：00 笑いヨガ班 ラフターヨガ（上中居支部）
7月24日 月 17：30～19：00 筋トレ班（仮称）職員支部、健康チェックとトレーニング

参加希望の方はお声かけ下さい、見学でも大歓迎です!!



お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

はるな生活協同組合 高崎中央病院 Tel（027）323-2665代

第23回健康まつり
10月22日(日) 開催
ポスター・テーマ募集!!
採用された方には景品差し上げます
応募先：〒370-0043高崎市高関町498-1
組合員ふれあい会館内組合員活動部
電 話：027-323-2762
F A X：027-323-2944
E-mail：kumikatu@harunacoop.com
締め切り：7月10日（月）

地域班会7月の予定表(予定は変更されることがあります)

支部名	日にち	班名	内容
第 6 支 部	12(水)AM	かわせみ班	お話健康チェック
	26(水)AM	ヨガ班	ヨガ体操血圧測定
乗 附 支 部	20(木)	下乗附班	おしゃべり 健康チェック
片 八 支 部	11(火)	片二班会	おしゃべり
倉賀野支部	4 (火)	おたがいさま班	お出かけ班会
	27(木)AM	さざんか班	体操血圧測定
高 関 支 部	21(金)PM	オノヤ団地班	体操
	27(木)PM	ひまわり班	体操音読
矢 中 支 部	19(水)PM	シクラメン班	健康講話
	27(木)PM	ゆうゆう班	健康講話・体操
中 居 第 一	18(火)AM	ダンベル班	体操血圧測定
	4 (火)PM 18(火)PM	百歳体操班	百歳体操
中 居 第 二	24(月)AM	やっこそせ班	体操おしゃべり
	26(水)	てまり班	お手玉、手話、歌
上中居支部	10(月)	つむぎ班	体操読み聞かせ
	19(水)	沙羅の樹班	おしゃべり
高 関 支 部	27(木)AM	上中居班	おしゃべり、健康体操
	1,8,15,22 (土)AM	笑いヨガ班	ラフターヨガなど
大 類 支 部	20(木)PM	映画を楽しむ会班	DVD鑑賞
	17(月)PM	あすなろ班	お茶、おしゃべり
江 木 支 部	17(月)PM	松さんの会班	食事おしゃべり
	15(土)AM	知恵袋班	お料理と食事おしゃべり
藤 岡 支 部	毎水AM	ストレッチ班	ストレッチ、ダンベル、体操
吉井町支部	18(火)AM	北江木班	暑気払い
	7,21 (金)AM	ゆるやか班	健康体操、歌
吉井町支部	14,28 (金)AM	筋トレ班	健康体操（DVD）
	15(土)AM	吉井班	健康体操、おしゃべり、健康チェック

見学・問い合わせの方は組合員活動部へご連絡下さい。電話027-323-2762
ご紹介のみの班会もあります。内容など参考にして下さい。

5 月 の 到 達 状 況						
仲間ふやし		29	出資金ふやし		1,241,000	
支 部 名	仲間ふやし 月	累計	出資金 ふやし	支 部 名	仲間ふやし 月	累計
第 1 支 部				中 居 支 部 ①		48,000
第 2 支 部				中 居 支 部 ②		34,000
第 3 支 部			12,000	上 中 居 支 部		36,500
六 郷 支 部				高 関 支 部		39,000
第 5 支 部			12,000	大 類 支 部		59,000
第 6 支 部			6,500	江 木 支 部	4	4 32,000
長 野 支 部				群 馬 町 支 部		
塚 沢 支 部	1		30,500	箕 郷 町 支 部		
乗 附 支 部			4,500	榛 名 支 部		
片岡・八千代支部			43,000	藤 岡 支 部		
石 原 支 部			3,000	吉 井 町 支 部		
佐 野 支 部				甘 楽 ・ 富 岡 支 部		
南 八 幡 支 部			5,000	安 中 支 部		
倉 賀 野 支 部			36,000	玉 村 支 部		3,000
高 南 支 部			28,000			
矢 中 支 部	1	1	80,000	職 員 支 部	24	62 729,000

人間が一生にうち浴びる紫外線量のうち、その約半分を子どもの頃に浴びていると言われています。子どもの薄い肌に紫外線を大量に浴びてしまうと、皮膚がんになったり、白内障の発症リスクを高めたり、免疫系の低下を引き起こすこととなります。ですから、子どもの肌や目を紫外線から



☆乳幼児の紫外線対策☆



病児・病後児保育室「のびのび」

守るためには、子どものところからの紫外線対策がとても大切になってきます。
外で遊ぶ時には、必ず帽子をかぶせてあげるようにしましょう。また、遊ぶ時間が長時間になるようであれば、帽子と合わせて日焼け止めも使用しておきたいですね。

旧群馬郡合同交流会

5月26日、群馬町・箕郷町・榛名町支部の組合員交流会が、群馬温泉やすらぎの湯で行われました。生協の事業所から離れた地域で班も活動を休止しています。集まった7人は今年の総代、緑十字配達者と地元理事です。市内から離れた地元のコミ



生協とのつながりを語る

ユニティーが残る地域で支え合う良さも残っていますが、反面引越してきた方はなかなか受け入れられない地域、という話もありました。はるな生協の活動は、まずは緑十字を届けてつ

塚沢支部

5月29日塚沢支部の総会が行われました。これまで不在だった支部長・副支部長が決まり、役員体制が確立しました。合わせて総代の確認も行われました。2017年度の仲間増やし、出資金増やしの目標を目指して取り組むこ



支部役員も決まりにつこりとが確認されました。班会も学習だけでなく、お茶会などで、日頃から気軽に集まれる場としていくこと、秋には旅行を計画していて、今年度、元気に楽しく活動していくこととなりました。



グループで課題を話し合う

政治を身近に！

5月24日、群馬県民連主の2017年度新入職員国会議員要請体験行動が行われ、全体で約120人、はるな生協から15人が参加しました。参加者の感想です。午前中は、国会議事堂を見学し、午後は国会議員要請行動を体験しました。山添拓議員の秘書の方にお会いし、「医療・介護保険料と自己負担の引き下げ」



国会要請を体験した新入職員のみなさん

5月の支部活動

4月に引き続き、各地域で支部総会や交流を深めるお出かけ班会などの企画が開催されています。5月27日に開催された第3支部総会では、新体制を決め今後の取り組みを話し合いました。生協の活動を知らせ次の担い手をつくりましょう。5月に支部総会を開催した支部は、記事の他に、第2支部、石原支部、矢中支部、上中居支部、倉賀野支部、吉井町支部、中居第二支部、片岡・八千代支部、藤岡支部です。

高南支部



スライドを使って話す長谷川さん

5月18日、11人が参加して総会を行いました。学習講演に群馬中央医療生協の長谷川敦子事務局長をお願いし、1月の支部代表者会議と同じ「お茶のみ保健室」と居場所づくりを話してもらいました。長谷川さんは、高南支部に住んでいて地域の状況に合わせて講演して頂きました。皆さん、熱心に説明に聞き入り、「お話を聞けて良かった」「同じようなことがここでも出来たらとてもいい」などの声が聞かれました。

藤岡支部



今年も楽しいハイキング

藤岡支部健康づくり班では4月24日、11人が車で分乗し、みなかみ町諏訪峠花見ハイキングに行きました。Ⅱ写真。昨年の「甘楽町花見ハイキング」が好評で、要望に応え計画したものの。澄んだ空、渓谷の流れに沿って遊歩道を進むと満開の桜と鶯のさえずり、雪渓光る雄大な谷川岳が迫り、時おり大きな歓声をあげていました。食後は三線、篠笛、ギター伴奏で合唱、自然に囲まれて楽しいひとときを過ごしました。

女性協会生協交流会



説明を聞きながらグループワークをする参加者の皆さん

平先生を講師に開催された今回の元気塾の学習目標は、「老化・フレイルを知り、今からできることを考える。人生の最終段階に関係することを知り、自分らしい生き方、

逝き方を考える」でした。わかりやすいお話の中で、いくつかの投げかけに対し参加者がそれぞれの考えを書き話し発表する。そのことで日頃の漠然とした思いを改めて確認でき、更に「知る、実行する、深める、地域の人と繋がりを持つこと」など、これからの生活をより自分らしく生きるために大変参考になる学習会でした。

(中居第二支部 木村よし枝

グループワークでは、初対面にもかかわらず、和気あいあいと楽しく課題を話し合い、生協どうしお互いの活動をコラボしていきけると良いね！と、まとまりました。