

－はるな生協の現況－ (2016年9月30日現在)

| | |
|---------|--------------|
| 組合員数 | 22,544人 |
| 出資総額 | 425,418,500円 |
| 一人平均出資額 | 18,870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



打合せして さあ出発

住民のなかにも 生協活動が浸透

「誰もが安心して暮らし続けられるまちづくり」を実現するため月間を迎えてから2回の訪問宣伝のスタート行動を実施、その総軒数は198軒で対話数は64軒、増資の6件と「レッツ健康チャレンジ」の申し込みに2人がその場で快諾してくれました。訪問・宣伝地域は中央病院と比較的結びつきの強い近隣の江木町や、上大類町などの住宅地とあって生協に対する理解も深く浸透しているようです。

スタート行動に 過去最高の参加

「月間スタート行動」の参加者は従来、理事のみでしたが、今回は組合員、職員まで広く参加を呼びかけたもので1日目に14人、2日目には16人と過去最高の人数が集集、「月間」を成功させたい意気込みがたつよ感じられました。10月1日は台風18号の影響で天候が心配されましたが、宣伝や訪問する頃にはすっかり晴れあがり、午前と午後に分け、組がつくられ住宅地に練り出してきました。

どの世代にも 便利なパンフ

今回訪問で使った宣伝物は、緑十字、健康チャレンジ申込用紙、健康祭りチラシ、診療案内、そ

仲間ふやし・増資に向けてスタート
『ごんどもちははるな生協です』
理事ら先頭に元気で地域訪問

強化月間
9.25~11.30



住宅部 倉賀野 江木町 組合員 倉賀野 江木町 職員(左)と 倉賀野 江木町 長さん(中央) = 10月1日 「スタート行動」を訪問した

あるパンフレットとして工夫されていました。訪ねた組合員宅のなかには「昔、常磐町に生協診療所を立ち上げる際、私の義父も関わったようです」と語り「あの時代は、お金もなく医者にもかかれず、命を落とした人が何人もいたようです。心を痛めた有志数人で力を合わせて苦労して生協を誕生させていったようですね…」と当時を振り返り話していました。

生協の歴史知り 感激の職員さん

また、「月間スタート行動」に初めて参加した倉賀野町の砂川幸代さんは「今年2月から支部長を任せられ、これから地元で組合員ふやしや増資のお願いをするのに心配もありましたが、一緒に訪問してみても、どのお宅も温かく迎え入れてくれ自信につながりました。」と語っていました。

た。同行した若い職員さんは訪問対話で貴重な「生協の歴史」にふれて感激し「ありがたうございました。私たちがこれからは一生懸命がんばります。」とお礼を述べ、「月間運動」へのご協力を訴えています。

健康づくりはまず自分から

健康チャレンジスタート集会

9月21日総勢28名の参加で行われました。はじめに大野委員長から「健康寿命を伸ばすために継続してやってゆきましょう」と挨拶があり、健康づくり委員のチャレンジ10項目のひとつひとつの説明に入りました。どのコースも解り易く誰もがすぐに取り組めるような親切なお話でした。特に歯科衛生士の「歯とお口」のチャレンジでは「あ・い・う・べ体操」



健康チャレンジスタート集会

をハモニカに合わせ思い切り大きな口を開けての実演におもわず笑いが起りました。コースの中から1つまたは2つを選び2ヶ月間実施します。まず自分そして家族・お隣・地域へと広げてゆきはるな生協全体で取り組めたら来年へ引き継ぐ大きな力となると思います。皆して2ヶ月間やってみましょう。

平均寿命世界一を誇りつつ健康寿命もそれに近づけるようにしたいものです。

秋の夜や

健康寿命の話など

健康づくり委員会

青木 俊子



▼ギリシヤ神話で、暁の女神「エーオース」は、トロイの子「ティートロス」に恋をし、ゼウスに頼みこみ不死にしてもらいました。ティートロスが若々しい間は女神からの愛を享受していましたが、老いが深まるとともにエーオースの足は遠のいていきました。身体を動かすことが出来なくなったとき、ティートロスを奥深い部屋に移して扉を閉ざし、2度と近づかなくなるとされました。別の話によると老いさらばえたティートロスは最後には声だけの存在となり、エーオースによってセミの姿に変えたとされます。▼超高齢社会となった日本では、健康寿命を延ばす取り組みが盛んになってきています。市場では、アンチエイジングを謳った健康食品・サプリメントが、メディアでも、健康に関する番組・記事が溢れています。食欲、性欲、睡眠はそれぞれ満たされるといふことがありますが、健康に対する欲(健康欲)は死ぬまで満たされない、「健康第一」は間違っているの著者、名郷直樹医師は指摘します。▼内閣府による日本のデータでは、年齢が高くなるほど幸福度は下がっていきます。「老い」を克服するといふよりも、「健康欲」を上手くコントロールすることが、結果的に幸福度を上げるのかもしれない。

(西)

通町診療所 第17回 ふれあひまつり

日時：2016年10月30(日) 10時～12時30分

場所：通町診療所

内容：血管年齢測定 体力測定 減塩体験
リハビリ機器紹介 うたごえ
ギター演奏 大抽選会 など



参加は全て無料です。
体力測定や減塩体験など、
楽しく参加していただけます。
ぜひ、お出かけください。



昨年の様子

お問い合わせ先
通町診療所 高崎市通町143-2
電話322-6534

通所介護サービスを紹介します

◎新しい通町診療所デイケアのリハビリ

先日、通町診療所デイケア(以下デイケア)に、待望のリハビリ機器が導入されました。今回は、新しいリハビリ機器を利用した訓練の目的について



新しい機器でリハビリも順調

て少しお話をします。機器を使った訓練は、主に低負荷のプログラムを構成します。これは、筋力強化を目的としたプログラムではなく、自分で使うことが困難な全身各部の筋を動かすこととです。「一定の軌道」を「低負荷」でゆっくり動かすことによって、強い筋肉の補助(代償運動)をださず、普段使いにくい筋を動かすことができるのです。さらに、低負荷で少しずつ動くことで、実際に筋に「動け」と信号を送る神経を刺激する効果もあり、脳の活性化にも影響します。神経と筋の両方に刺激を与えることで、少しずつ使っていた筋力が取り戻し、「動作範囲」が少しずつ広がります。

よりよいサービスの提供をめざして

通町診療所通所リハビリテーション(デイケア)では、9月17日に内覧会を開催致しました。当日は、昨年、年末に利用者様用のテーブルや椅子一式を入れ替え、今年8～9月には、待望のリハビリ機器3台、治療台などの機器一式を新たに導入いたしました。新しい機器は、デイケア本来の役割をはたすべく、また、利用者様によりよいサービスの提供を行うためのものです。今回の内覧会は、こうした設備を皆様に見て触れていただく主旨のものでし

た。まずはご協力いただきました利用者、ボランティア、組合員の皆様にごの場をお借りしてお礼申し上げます。通町診療所デイケアでは、長い歴史の中でもこの試みでした。法人内外の関係者様、利用者様やそのご家族、近隣の事業所の皆様においでいただき、温かいお言葉、応援のお言葉などをたくさん頂きました。また、リハビリ機器を実際にご使用いただき、ご家族様や関係事業所の皆様からも「普段使う機会がないが、



やさしい声かけにリラックス

体験できて良かった」、「利用者様が普段どんなことを行っているのかよくわかった」などの感想をお聞きすることができました。これは、私たちが常日頃考えている「利用者様を皆で支えるサービス」につながるものと考えております。今後国の方針として目指す「地域包括ケアシステム」に備え、通町診療所デイケアでは、施設サービスの充実や、「生活リハビリテーション」サービスの提供を職員が一丸となって提供させていただきます。利用者様が住みなれた地域で少しでも長く生活できるように、今後もサービスの向上を目指してまいります。皆様の見学や体験をいつでもお待ちしております。通町診療所は、様々な相談に応えられるよう専門の職員がおられますのでいつでもお気軽にご相談ください。今後とも、通町診療所を末永く見守っていただきますようよろしくお願いいたします。(作業療法士 佐藤琢也)

高崎中央病院

診療案内

2016年10月～

Table with columns for time (午前, 午後, 夜間), department (内科, 外科, 小児科, etc.), and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土). It lists various medical services and the attending physicians for each.

◎左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。
◆住診・訪問診療については医師にご相談ください。
◆ペースメーカー外来 → ペースメーカーに関するご相談 (担当: 桐生)

◎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。

- * 外来診療は予約制を基本としております。ご予約の患者様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。急患の方やご気分が悪い方は、ご遠慮なく受付・外来看護師にお話しください。
* 第2土曜日は診療を縮小しており、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ならぬお電話にてご連絡ください。
* 太字は、診療体制が変更となっております。
* 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)

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

はるな生協歯科診療所 診療案内

診療科目 一般歯科 小児歯科 (歯科医師5名、研修歯科医師2名)

- ◆ 無料低額診療実施事業所です
◆ 訪問診療を行っています
◆ 歯科利用者専用個別送迎を行っています



診療時間 担当医師

Table showing the schedule and attending dentists for the Haruna Seikyo Dentistry Clinic. It lists days of the week, time slots (午前, 午後, 夜間), and the names of the dentists on duty.

歯科医師は会議研修等により休診を頂くことがあります。担当医を希望のかたはお手数ですがお問い合わせ下さい。

はるな生協歯科診療所 〒370-0851 高崎市上中居町 1461-1
電話 027-388-0022 FAX 027-388-0023
Mail sika@harunacoop.com

通町診療所【診療案内】

Table showing the schedule for the Tsunomachi Clinic. It lists days of the week, time slots (午前, 午後), and the attending physicians for each.

- 【診療時間】
午前 9時～12時
午後 15時～17時
夜間 18時～20時
【休診】
土曜日午後、第2土曜日、日曜日、年末年始(12月30日～1月3日)
【小児予防接種】
月曜日～金曜日: 午前11時30分～12時
火曜日: 午後2時30分～4時
水曜日: 午後3時～4時
【乳児健診】
火曜日: 午後2時30分～3時
【訪問診療・住診】
訪問診療は定期的に午後、おこなっています。詳しくは看護職員までご相談ください。
【入院】
診察の結果、入院が必要な場合は主に高崎中央病院をご紹介しています。高崎中央病院では、差額ベッド代はいただいております。
【こんな検査を行っています】
腹部超音波検査・心電図・肺機能検査等おこなっています。
【地域送迎】
通町困難な方を対象に送迎をおこなっています。ご希望の方はお申し出下さい。
【シャトルカーの運行】
通町診療所・高崎中央病院・高崎駅の間でシャトルカーを運行しています。
通町診療所 Tel (027) 322-6534代



お誘い合せてご参加下さい

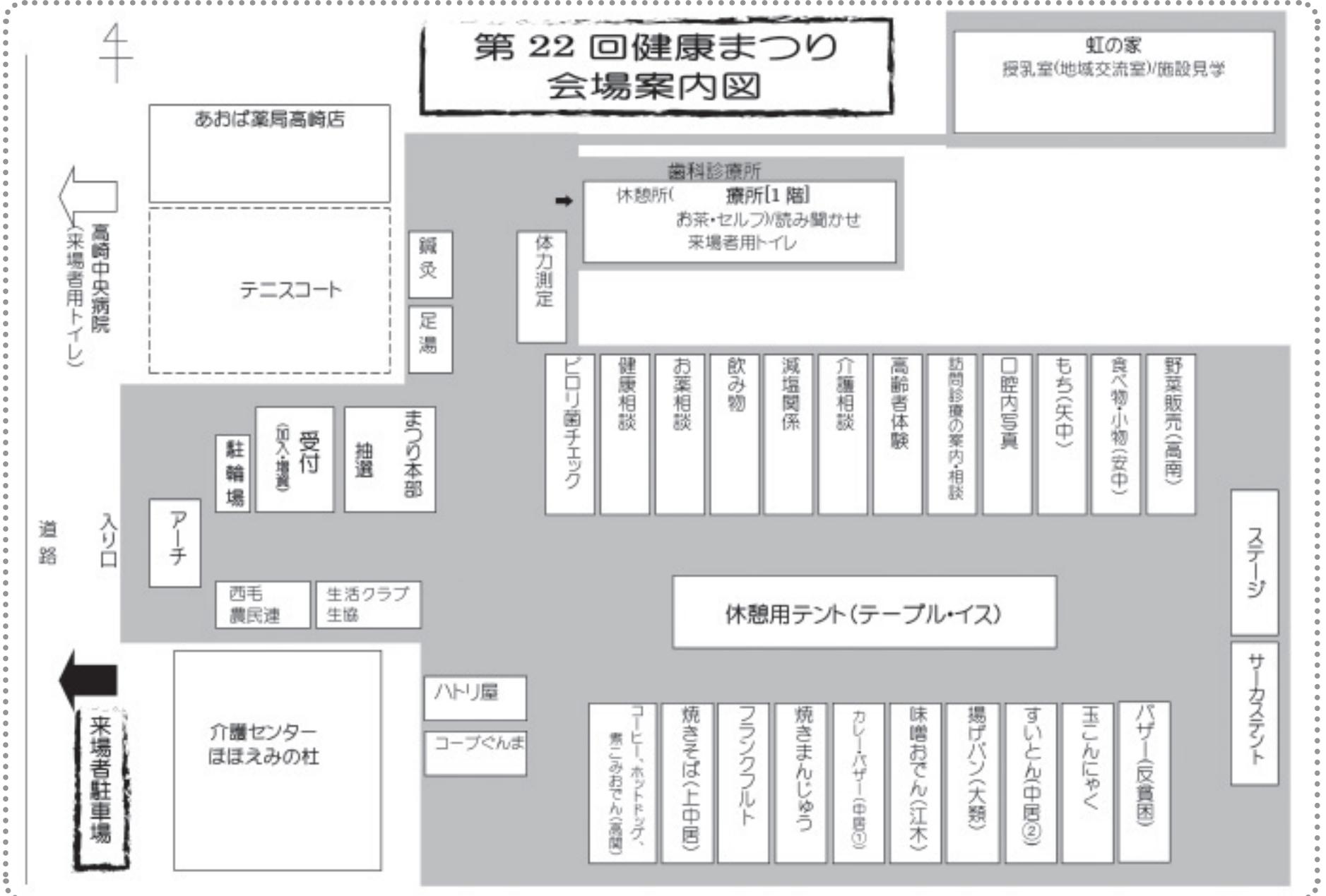
10月23日(日) 午前10時から
高崎中央病院駐車場
(雨天決行)

健康まつり開催まであとわずかととなりました。先月号の緑十字紙面上でもお伝えしましたが、今年の健康まつりは医療・介護活動を地域の方々に知ってもらうために様々な模擬店が出店します。

これまで出店の決まっていたものに加え、新たに鍼灸や足湯、介護相談やお薬相談の模擬店などが出店します。お祭りを楽しみながらこれからの健康増進にご活用ください。

近隣の方や当日会場入り口で配布している健康まつりのチラシにはくじ引きの抽選券がついています。今年も豪華賞品を用意していますので、チラシをお持ちの方は是非会場までお持ち下さい。皆様のご来場を心からお待ちしています。

(健康まつり広報担当 中村)



終末期医療パンフレット紹介

倫理委員会

この度、倫理委員会では終末期医療というテーマで3種類のパンフレットを作りました。『人工呼吸』『栄養法』『心肺蘇生』の3種類です。終末期医療とは大まかに言う病気の進行や事故などで回復する可能性がかなり低くなってしまった時に行われる治療のことです。終末期医療を受ける状態では自分で判断することが難しくなっている場合がほとんどです。今回のパンフレット作成の目的はそのような時や人生の最期の時にどんな治療を受けるか、事前にどんな方法があるのか知って頂くことです。各治療法のメリットやデメリットを知って頂くことで、ご本人が事前に意思決定をするお手伝いが出来ればと思っております。



倫理パンフレット

なのか不明確なまま、生命の維持を最優先に行われる可能性もあります。今回作成したパンフレットを1つにつきかけとして皆様にもこの問題について考えて頂けるようになれば幸いです。外来フロアや各病棟に置かせていただく予定になっていきますので、気になる点などがありましたら、職員へ気軽に尋ね下さい。また、今後もシリーズ化して様々な内容を紹介する予定ですので、より詳しくお願い致します。

整形外科外来の

診療が増えます

小児科医師着任
水谷澄夫先生



現代の医療技術の進歩によって患者さんの意識がなくても、その命をある程度維持(延命)することが出来るようになってきました。一方、ただ単に死の過程を長引かせるだけの延命治療をやめて、自然な最期を迎えることを望む方もいらつしゃいます。しかし、患者さんやご家族が終末期医療についてあまり知らず、意思表示が何もない状態の場合、その選択が本当に望まれているもの

高崎中央病院では、これまでの土曜日に加え、10月25日(火)より火曜日も整形外科外来の診療を行うことになりました。11月からは毎月第2火曜と第4火曜の診療となります。

受付時間は、午前9時から12時、午後3時から6時までとなりますので是非ご利用ください。

診療予約も受付けておりますのでお問い合わせ下さい。

(電話)027-323-0365

このたび小児科にて勤務する事になった水谷澄夫です。宜しくお願致します。

百歳体操

萩原接骨院 萩原 俊幸



椅子にすわって行っている様子

中居第一支部では月2回、中居公民館で寝たきりや転倒を防ぐための「百歳体操」教室を行っています。百歳体操は「百歳まで元気な体で長生きしましょう」を合い言葉に考案された運動法です。この百歳体操は、ストレッチ・筋力運動・心肺運動・レクリエーションの4つの部門から出来ていて、老若男女を問わず誰でも気軽に行える内容となっています。

参加者からは「体が軽くなった」、「よく眠れるようになった」、「嬉しい声も聞かれます。運動は継続する事が大切です。そのために基本の体操の他に椅子やタオル、棒を使った運動も取り入れていきます。より健康に満ち満ちた充実の日々を送るために、中居第一支部の皆さんは今日も元気に参加されています。

※百歳体操は高崎市柔道整復師会のオリジナル体操です。
 (開催日第1・3火曜日 中居公民館)

「憲法カフェ・はるな」開店

社会保障委員会

9月23日(金)、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2階で開催され、参加者は14人でした。講師は、元高校教師の女屋定俊さん(監事)にお話ししました。6回の連続講座を企画。憲法改悪が行われようとしている中、医療生協として実践的な憲法を学び、社会保障運動の発展につなげることを目的に他団体と連携して取り組むことになりました。第1回は、「憲法とは何か?」、「どんな国づくりをめざしているのか?」など日本国憲法と



リラックスした雰囲気の中で...

改正草案の前文を比較してみて、デイスカッションなども取り入れた内容でした。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2回)開催日は、10月28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
 ☎027-3323-12762

カンパのご協力有難うございました

2016年原水爆禁止世界大会(広島)、第30回日本高齢者大会(東京)への派遣カンパを取り組んだところ組合員、職員の皆様から**168,320円**ものご協力を賜りました。心から御礼申し上げます。

楽しいこども班会 「歯科はるなっこクラブ」

12月10日(土) 14時~16時
 はるな生協歯科診療所



昨年の様子

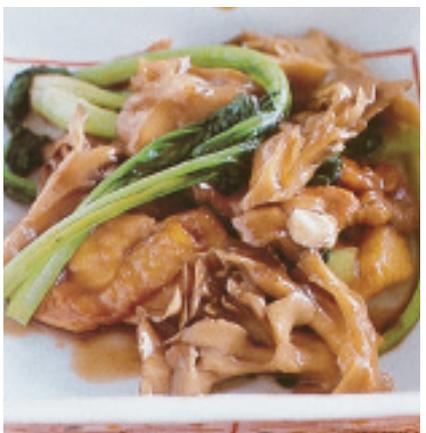
内容 歯医者さん体験、わかりやすい歯科

病児・病後児保育室「のびのび」から

運動会シーズン、子どもたちの心身共に大きく成長した姿を見られたのではないのでしょうか...! また頑張ってきた練習での疲れが出てくる時期でもありますね。10月は季節の替わり目で、体調を崩しやすいです。衣服の調節や、十分な睡眠を心掛け、身体をゆっくり休ませてあげましょう。



☎027-330-6040



パク質の分解を促進する補酵素的な役割も持っているナイアシンも多く含んでいます。さらにビタミンB2も豊富で、糖質と脂質の燃焼に作用しま

●材料2人分
 ・舞茸.....100g
 ・チンゲン菜.....150g
 ・鶏もも肉.....100g
 ・a醤油・酒・片栗粉各少量
 ・サラダ油.....小さじ1
 ・b醤油・オイスターソース各大さじ2/3・生姜の薄

●1人分の栄養価
 ・エネルギー.....170kcal
 ・塩分.....2g
 (管理栄養士 鈴木 桂子)

栄養課 だより
 へきのごパワーで
 ダイエット
 実りの秋ですね、夏の間減退していた食欲も復活する時期ではないでしょうか。これからは美味しいものが出回るし、ダイエットなんて無理と思っ

ている方に朗報です。低カロリーかつ食物繊維が豊富なことで知られるきのこ類ですが、更にダイエットパワーも秘めていることをご存じですか?きのこにはキノコキトサンという体内の脂肪を吸着して体外へ排出する成分が含まれています。特にきのこの中でも舞茸のみに含まれるMXフラクションという成分は、血中の中性脂肪に作用して、脂肪を溜め込む前に内臓や筋肉で利用しやすいように働きかけます。また糖質・脂質・タンパク質の分解を促進する補酵素的な役割も持っているナイアシンも多く含んでいます。さらにビタミンB2も豊富で、糖質と脂質の燃焼に作用しま

す。つまり舞茸は糖質と脂質という体の脂肪の原因となるものを燃焼し消費しやすいように働いてくれるのです。これらの成分は水に溶け出しやすいため、舞茸は水洗いせず汚れが気になる場合はさっと拭く程度にしましょう。

●作り方
 ①舞茸は小房に分ける。鶏肉はひと口大のそぎ切りにしaを混ぜてもみ込む。チンゲン菜は食べやすい長さに切る。
 ②フライパンに油を熱し鶏肉を炒め、bを加えてさっと炒め合せ、だしと水を加える。
 ③舞茸とチンゲン菜を加えて強火で煮詰める。ごま油と酢、こしょうを加えて出来上がり。

対象 講座など
 幼稚園・保育園年中(小学校(高学年)から)まで
 毎年恒例の歯医者さん体験当日は実際に歯科の器具を使用し歯医者さん気分を体験してもらいます。
 歯科にかかっている方、興味のある方大歓迎。この機会にお子さんに貴重な歯科体験をさせてみませんか。
 お申込みは予約制です。ご不明な点がありましたら歯科診療所までお問い合わせ下さい。
 ☎027-3388-0022



はるな生協は17名(組合員6名・理事6名・職員5名)参加しました、初めての体験です。先ず参加人数の多さ及び会場の熱気に驚かされました。パネルディスカッションは、日光市で里親をしている畑山さんの生き方に

感動し、フードバンク宇都宮の活動では、食材の賞味期限や食品製造時のミスや家庭での食品の無駄等、私達が行える事も身近に有ると思えました。分科会は歌声&おしゃべりサロンや得意分野の方がその能力を生かした子供や独居老人の支援等、助け合いの会。あんじゃねえ等の発表を聞き感銘しました、この様な集いに参加し経験したことを今後の活動に生かしたいと思えます。(矢中支部 佐藤 恒夫)