

— はるな生協の現況 —  
(2019年9月24日現在)

組合員数	23,366人
出資総額	434,057,700円
一人平均出資額	18,576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

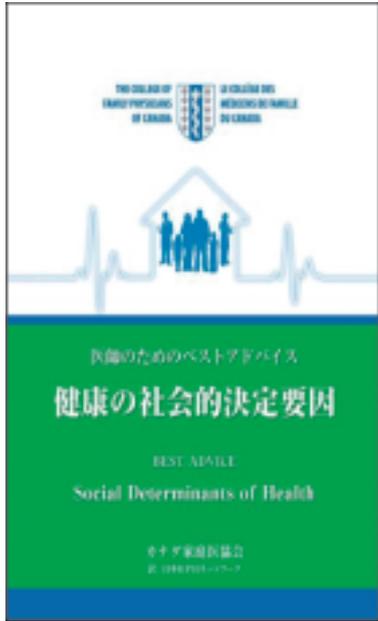
# 緑十字

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 鈴木 隆

## 10月号



日本社会は、超高齢化と健康格差の拡大という大きな健康問題に直面しています。それに応じて、医療機関などのヘルスサービスにも役割の大きな転換が求められています。

それは病院内での治療や看護などの従来の活動に加えて、地域でのヘルスサービスは、「病気を治すこと」に加えて、「地域包括ケアの時代にふさわしく、病気を予防する

**生協組合員さんとともに、これまで以上に、地域でのヘルスプロモーション活動に取り組みます**

はるな生協高崎中央病院は、かねてより準備を進めていました日本HPHネットワーク(=Japan Network of Health Promoting Hospitals & Health Services, J-HPH)に本年9月1日加盟しました。日本HPHネットワークは2015年10月に結成され、その目的として、「患者、職員、地域住民の健康水準の向上をめざし、住民や地域社会・企業・NPO・自治体等とともに健康なまちづくり、公平・公正な社会の実現に貢献する」ことを掲げています。

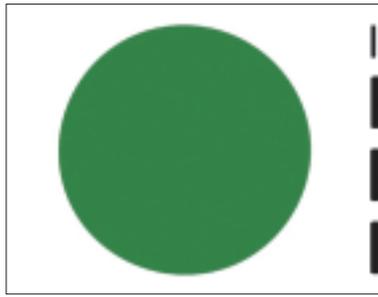
プロモーション活動に取り組みむことです。超高齢社会は、複数の慢性疾患や障害を抱えながら生活する高齢者が多数となる社会を意味します。ヘルスサービスは、「病気を治すこと」に加えて、「地域包括ケアの時代にふさわしく、病気を予防する

こと、病気や障害を持ちながらも健康に人間らしく生活できるまちづくりに貢献していく」ことが求められています。高崎中央病院は、これまでも医療生協の病院として組合員の皆さんと病院職員が生協班会活動を通じて、地域でのまちづくり、ヘルスプロモーション活動を進めてきた歴史があります。こうしたヘルスプロモーション活動は、医療の質の向上に寄与することが明らかにされています。

健康格差は世界規模で広がり、国際的にも健康格差の克服は緊急の課題となっています。元世界医師会長のSirマイケルマーモット医師(Sirの称号はイギリスの叙勲制度における榮譽称号で、ナイト(騎士)に由来します。有名なところではビートルズのポールマッカートニーも女王陛下からSirの称号を受けています)は健康の社会的決定要因(Social determinants of health=SDH)の研究で所得の低さや社会との

**健康格差の克服に積極的取り組みます**

などの企画、研究活動に職員のみならず組合員さんとともに積極的に参加していきます。さらには日本国内のHPH加盟病院のみならずアジア地域の韓国、台湾などの病院、ヨーロッパの先進的な病院との交流を深め、高崎地域のヘルスプロモーション活動の中心を担っていききたいと思います。



繋がりのなさが健康を阻害する要因であることを明らかにしています。その上で、医師が健康格差に取り組むことを強く求めています。WHO(世界保健機関)の欧州地域事務局は、このような課題にヘルス

**はるな生活協同組合**

サービスが取り組むためにThe International Network of Health Promoting Hospitals & Health Services(以下、HPH)と「国際的なネットワークづくりを1989年から開始しました。日本HPHネットワークは、この国際的なネットワークの日本支部という位置付けです。現在、欧州やアジアを中心に800を超える施設が加入し活動しています。今回、日本HPHネットワーク事務局より高崎中央病院の代表として、私にはCEOという役職が与えられました。CEOとは本来の意味は企業の最高経営責任者。Chief Executive Officerの略だそう。名称がカッコ良すぎて名前負けしそうです。

日本には、はるな生協と同じ全国の医療生協が世界的にも先進的なヘルスプロモーション活動を実践してきた経験があります。こうした経験を引き継ぎ、CEOの名前に負けないように、世界的なネットワークとしてヘルスプロモーション活動を通して幸福・公平・公正な社会の実現に貢献したいと考えています。(病院長 小林 正則)

「学問の自由は、これを保障する」日本国憲法第23条「思想・良心の自由(19条)」「宗教の自由(20条)」「集会・結社・表現の自由(21条)」などがこの仲間に入っています。国は国民の「自由」を「自由権」とよばれて紹介してはならないだけではなく、積極的にこれらを「保障」する「義務」があるのです。▼愛知県で開催されていた展示会が、名古屋市長の介入で中止に追い込まれるという事件が起こっています。日本国憲法の自由権との関わりで考えるとゆしき事態だと言わざるを得ません。▼戦前の「明治憲法」にも「表現の自由」などの権利が書かれていました。この「表現の自由」という限定付きだったため、治安維持法などの法律で次々に制限されていきました。「特高警察」や憲兵隊などによって国民の自由が制限されていく中で「戦争への道」が拡大していったことを忘れるわけにはいきません。▼憲法は国(政府)が国民の人権を制限したりして「戦争への道」を突き進まないようにする筈であり、国民を守る宝なのです。(T)

**高崎中央病院**

**日本HPHネットワーク加盟**

**HPHネットワークCEOへ**



**虹**

「学問の自由は、これを保障する」日本国憲法第23条「思想・良心の自由(19条)」「宗教の自由(20条)」「集会・結社・表現の自由(21条)」などがこの仲間に入っています。国は国民の「自由」を「自由権」とよばれて紹介してはならないだけではなく、積極的にこれらを「保障」する「義務」があるのです。▼愛知県で開催されていた展示会が、名古屋市長の介入で中止に追い込まれるという事件が起こっています。日本国憲法の自由権との関わりで考えるとゆしき事態だと言わざるを得ません。▼戦前の「明治憲法」にも「表現の自由」などの権利が書かれていました。この「表現の自由」という限定付きだったため、治安維持法などの法律で次々に制限されていきました。「特高警察」や憲兵隊などによって国民の自由が制限されていく中で「戦争への道」が拡大していったことを忘れるわけにはいきません。▼憲法は国(政府)が国民の人権を制限したりして「戦争への道」を突き進まないようにする筈であり、国民を守る宝なのです。(T)

# 生協強化月間スタート集会



意見交換をする理事や支部役員のみなさん

9月2日、組合員ふれあい会館で行われた2019年度第1回の支部代表者会議に40人が参加し、9月25日からスタートする生協強化月間に向けて方針を共有しました。はじめに生協を代表し、関沼専務より、8月23日に行われた組合員職員交流集会での意見について報告。軽費老人ホーム(ケアハウス)について、高崎市では総量規制の対象でありつくることが出

来ない。また、はるな生協の名称について創設時理事業を行っていたことなどから医療や保健が入らない名称になった。根岸組合員活動委員長より生協強化月間方針の提案が行われ、昨年度強化月間の振り返りから、今年も10・1行動を行う(わくわく健康週間)理事による生協コーナーでの加入案内が提案されました。

地域支部へ班会の開催、配達者を1人以上増やす事、機関紙配布地図を利用した訪問行動などが提案されました。高南支部の井田支部長より昨年の訪問行動、趣味を生かした班活動の報告。中居第一支部の白井支部長より、居場所としての役割を果たしている自宅、自身が元気なうちに役員会などを開きたい。など意見が交わされました。

D視聴と説明がされました。まとめとして、今年の強化月間では、組合員職員交流集会で学んだ生協の歴史、地域住民の要求をかたちにしていくことで、はるな生協の役割を見だし、これからの生協活動に生かしていくことを目指して取り組む。広くはるな生協を知ってもらう為に「ぐんままごと健康チャレンジ」を活用しよう。と呼びかけられました。

その他、組合員職員交流集会グループワークで出された意見の紹介がされました。強化月間方針を補強する提案として、機関紙配達先調査の進捗、配達者528人中291人の調査が終了。全配達者調査を指すとともに、配達先地図を活用した訪問行動が提案されました。最後に、新規事業委員会でも長期計画に則り検討を行ってきた看護食規模多機能型居宅介護について、DV

## 通所介護サービスを紹介します

### ③7 栄養と運動について

通町診療所 作業療法士

暑い夏がようやくやくひと段落し、過ごしやすいつ季節と共に運動と食欲の秋がやってきました。今回は、運動と食(栄養)についてのお話です。運動の目的はいろいろありますが、その中の一つに「筋肉を鍛える」ことが含まれると思います。筋肉には様々な働きがあります。体を動かすこと、水分を蓄えること、栄養を蓄えること、など、体にとって重要な働きが



あります。筋肉にとって重要な栄養に、タンパク質があります。筋肉は、異化(筋肉を分解して体のエネルギーにすること)と、同化(食べたタンパク質が筋肉の合成に利用される)が繰り返して行われています。それにより、私たちの体はバランスをとっています。しかし、栄養を十分に摂らない状態で運動などを頑張ると、健康に支障が出ることもあります(サルコペニアなど)。タンパク質は主に肉や魚、豆腐など、幅広いも

のから摂ることができませんが、運動後の30分くらいが、栄養の吸収がよいと言われています。運動後の栄養補給に、糖質やたんぱく質などが大切といわれていますので、おにぎりやサンドイッチなどが効果的に栄養を補給できるかもしれません。また、野菜や果物、ビタミンやミネラルなどもバランスよく摂ることが大切ですので、食事に不安がある方は、主治医や専門家に相談することをお勧めします。お弁当を持って近所のお散歩のときに、こんな話を思い出してみてください。

「すこしお」とは… 「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協のとりのくみの総称です。

### すこしお レシピ

#### 長芋とえのきの三杯酢

旬のきのこを使ったさわやかな1皿。りにし、①のえのきと合わせる。③三杯酢を加え混ぜ合わせれば完成。

- 材 料 (2人分)
- ・長芋……………70g
- ・えのき……………100g
- ・三杯酢……………大さじ1強
- \*三杯酢 (2人分)
- ・昆布かつお節でとっただし……………1/4カップ
- ・酢……………大さじ3
- ・醤油……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・塩……………少々

- 作り方
- ①えのきの石づきを切り落とし、長さを半分に切って耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ②長芋は8mmの厚さのちょう切

#### ちょっと一言

だしの旨味とコクで満足感を高め、お酢の酸味で物足りなさをカバー。他にも香辛料や薬味の野菜などを取り入れることで味にアクセントが付き、美味しく簡単に減塩食にチャレンジできます。(高崎中央病院栄養科 管理栄養士)



11

配達者紹介

私も配っています！



石原支部

田中

道枝さん



何かあれば中央病院へ

Eさん(高関町)からのご紹介を受けて、緑十字の配布は15年程になります。配布部数は6部ですが、入院した時の看護師さんの対応がとても良く、配布先はもちろん、ご近所やお友達にも紹介しやすいです。年に数回折込まれる社会保障の署名にも取り組んでいます。これからも、医療や介護のことでお世話になることもあろうかと思うので、87歳ですが配り続けていくつもりです。最後に、92歳の主人とともにこれからも毎日楽しく、健康で過ごしていきます。

職員紹介⑤

優しさをあふれる

保健師です★

健診室 保健師

福田さんは、健診室の平均年齢を下げてくれている唯一の20代です。仕事が丁寧で、とても穏やかで優しい保健師です。

忙しい毎日の中での癒しは、4匹の子供たち。(写真右から)モモちゃん、ムギちゃん、チョコちゃん、そして新入りのモカちゃんです。みんな女の子。トリミングやシャンプーに行くのも大騒ぎですが、それも癒しです。涼しくなったら、外に散歩に連れて行きたいけど...4匹一緒に散歩は大変!!と思う今日この頃。皆さん、福田さんに声をかけて下さいね!

(紹介者 健診室 保健師 高田 尚子)



講演会のご案内

「子どもの急病・事故対策」  
こんな時はどうする？

講師：高崎中央病院 小児科医師 鈴木 隆  
11月16日(土) 14時～16時  
高崎中央病院4階会議室  
高崎市高関町498-1 ☎027-323-2665

\*お車で越しの際は中央病院の駐車場をご利用下さい。

参加費：無料

申し込みは不要です、当日直接会場へお越しください。  
なお、託児等の用意はありませんのでご了承ください。

第15回 うたごえ喫茶  
みんなで楽しく！  
歌いましょう！



第15回うたごえ喫茶は通町診療所3階ホールで開催します。多くの方のご参加をお待ちしています。



11月25日(月)  
14時～16時  
(開場13時30分～)

通町診療所

参加費：200円  
飲み物代として  
定員：50人  
定員になり次第締め切ります

申し込み：組合員活動部(宮原)027(323)2762

9月の到達状況

(9月27日現在)

仲間ふやし	33	出資金ふやし	1,276,500		
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	出資金 ふやし
第1支部	1	2,000	中居支部①	2	29,000
第2支部		2,000	中居支部②		38,000
第3支部		2,000	上中居支部	1 2	25,000
六郷支部		10,000	高関支部		35,000
第5支部	3		大類支部		8,000
第6支部	1	27,500	江木支部		13,500
長野支部			群馬町支部	1 1	16,000
塚沢支部	5		箕郷町支部		
乗附支部		2,500	榛名支部		
片岡・八千代支部	1	42,000	藤岡支部	4	5,000
石原支部	3	3,000	吉井町支部	2 2	6,000
佐野支部	1		甘楽・富岡支部		
南八幡支部	1 2	1,000	安中支部	1 2	65,000
倉賀野支部			玉村支部		
高南支部	2	33,000			
矢中支部		34,000	職員支部	27 230	877,000

第5回はるな元気塾

認知症サポーター養成講座

11月18日(月) 14時～15時30分  
高齢者住宅虹の家 地域交流室

定員：20人(定員になり次第締め切り)  
資料代：100円

今回の元気塾を最後まで受講された方にはオレンジリングを差し上げます。

組合員活動部(宮原) ☎027(323)2762

いよいよチャレンジ期間が始まった！  
「ぐんままるごと健康チャレンジ2019」

みなさん、もうチャレンジしていますか。継続は力なり。  
あきらめずに30日間、自分の目標達成に向けて頑張りましょう！



さざんか班会の血圧チェックは欠かせません

健康手帳は、班会には手放せませんね。

「リズム体操(うめぼし)

本一さん(介護福祉士)にお願いしました。普段

健康体操って楽しいね! さざんか班

倉賀野支部

さざんか班



歯科衛生士による唾液量測定

実践しました。

「歯、口

福島歯科衛生士の講

オーラルフレイルを学ぶ 第5支部 福タルマ班

第5支部

福タルマ班



9月の活動



交流集会では、オールぐんまで大合唱!

残暑の中、2019年

2日目の分科会は、教

「笑い」から

地域の「つながり」は、

つながりは「笑い」から

組合員活動交流集会IN月岡

2020年WHO5.31世界禁煙デー

ポスターコンクールのお知らせ

医療生協は、WHOの提起に呼応して喫煙による健康被害

2020年も、「禁煙に取り組むこと」を更に広げる為、ポス

- 応募条件：未成年者
●応募サイズ：A3~A4サイズ
●応募締切：2019年12月20日(金)
●提出先：組合員活動部(酒井)

禁煙を広く社会啓発することを目的とした内容の絵を募集します。
沢山のご応募お待ちしております!



2019年のポスター

お問合せ先:組合員活動部(酒井)
☎027-323-2762

健康チェックに11人 高南支部

9月24日、滝川公民館

民ですが、塩と上手に付



長寿をともし喜びあえる社会を

日本高齢者大会IN福島

長野支部

秋晴れの下、第33回日

小森陽一さんの学習講座



カンパのご協力、有難うございました。

2019年原水爆禁止世界大会(長崎)、第33回日本高齢者大