

西日本豪雨災害支援続く



流れ込んだ木の根は、重機で除去を行う



手作業を行い、分別して運び出すボランティアの皆さん

完全な復興までは、まだまだ長い道のりだと感じました。多くの方が助けを必要としています。民医連として、そして一人ひとりで、遠く離れた群馬から出来る支援の方法を模索していきたいです。
(※写真は全て広島県安芸郡坂町)

暑さがぶり返した9月16日、広島県安芸郡坂町まで行って来ました。今回は、町の小公園の土砂撤去作業です。民医連の職員(山梨・鹿児島・広島・群馬より)10人でその場所に向かい、他ボランティアの方と合流。総勢40人程で作業を行いました。
金属片や布切れ、ブロック塀の一部、木材、大きな木、様々な物が流れ着き土砂に埋もれていました。
その公園は、パンダの遊具があることから地元では通称「パンダ公園」と呼ばれていたそうです。
15日の段階では人の背の高さ程あった土砂も、16日のお昼頃には地面が見えてきて、遊具やベンチが出てきました。パンダの遊具は出てきませんが、シカの遊具が見えた瞬間、地元の方々からは歓声が上がります。果てしない作業の中でも歓びを感じる事ができました。
また、地元ボランティアの方からは、「民医連の皆さんは、早い段階から来てくれて本当に感謝しています」と声をかけていただきました。
時間が過ぎると豪雨被災地はほとんど報道されなくなっています。しかし、現実には1階部分のみ流された家や下流に流れ着いた車などがあります。



1階部分が流され、土砂がつもる家

通所介護サービスを紹介します

②9 高崎中央病院デイケア

暑い季節も終わり、食欲の秋に突入です。ご飯をおいしく食べられていますか。むせて食べにくいことはありませんか。むせるという言葉とよく一緒に聞く言葉に誤嚥性肺炎という言葉があります。そんな誤嚥性肺炎について今回は紹介したいと思います。

「食べたり飲んだりし」
「誤嚥とは」
「食べたり飲んだりし」
暑い季節も終わり、食欲の秋に突入です。ご飯をおいしく食べられていますか。むせて食べにくいことはありませんか。むせるという言葉とよく一緒に聞く言葉に誤嚥性肺炎という言葉があります。そんな誤嚥性肺炎について今回は紹介したいと思います。

「口の中にあつた細菌が上記の状況で、気管や肺に流れ込んで起きる肺炎」のことです。口から肺に細菌が入る事で病気を引き起こすきっかけにもなります。
しかし、誤嚥したからといって必ず肺炎になるわけではなく、誤嚥で肺炎になるかどうかは、誤嚥物(量・内容)と体の抵抗力(咳の強さ・全身の体力・免疫力)のバランスで決まります。

①食事中に飲食物を誤嚥する。
②喉頭に残った飲食物が食後に誤嚥する。
③口の中で繁殖した細菌が唾液などの分泌物と一緒に誤嚥する。
④夜間睡眠中に、胃食道逆流により胃内容物を誤嚥する。

以上を注意していただき予防をすれば誤嚥性肺炎は起こりにくくなります。予防について次回以降にお知らせします。



すこしお
レシピ

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

塩と上手におつきあい
すこしお

厚揚げの黒酢おろしソース

●材 料 (2人分)
・厚揚げ……………1枚
・大根……………150g
・a { 黒酢……………大さじ1/2
 砂糖……………大さじ1/2
・かたくり粉……………小さじ1
・水……………小さじ2

し大根と水どきかたくり粉を加え混ぜ、とろみがついたら①にかける。

<1人分の栄養価>
183kcal 塩分0g

●作り方
①厚揚げは食べやすい大きさに切り、グリルなどで両面をカリッとなるまで焼き、器に盛る。
②大根は皮をむいてすりおろす。
③小なべにaと②のしぼり汁大さじ3をいれて火にかけ、煮立ったら②のおろ

ちょっと一言

塩分0gの料理ですが、厚揚げなどは、主張しすぎない淡泊な味が特徴。その分、塩味がないとどうしても味気なくなりがち…でも、酸味や辛味、薬味などでちょっとインパクトをつけてあげると、味にメリハリが出て存在感のあるおかずになります。

第24回健康まつり

今年も模擬店、抽選会、にぎやかなステージを予定しています。

皆さんお誘い合わせのうえぜひお越しください。

<抽選会景品>

何が当たるかはお楽しみに・・・

豪華景品用意してお待ちしています！！

10:00 開会式

ステージイベント (タイムスケジュール)

- ・ 10:10～10:40 倉賀野学校吹奏楽部
- ・ 10:50～11:10 沢入国際サーカス学校 (第一部)
- ・ 11:20～11:50 ザ・ウイスキー・プロッサム
- ・ 12:00～12:20 大澤綾子さん演奏
- ・ 12:30～12:50 沢入国際サーカス学校 (第二部)
- ・ 12:50～12:55 じゃんけん大会 (豪華景品を用意！)



今年もぐんまちゃんが
やって来ます

12:55 閉会式

その他イベント

- ・ 各種模擬店 (一例)
野菜販売、焼き菓子・プリン、豚汁、焼きそば、じゃがバター、味噌おでん、他
- ・ メディカルキッズ (白衣着用体験)、3色パステル画体験会、口の周りの筋肉を使ったイベント (子供用)、などなど
- ・ 抽選会
- ・ ふわふわ遊具



※来場者駐車場は、高崎中央病院東側 (はるな生協歯科南側) 駐車場です。

<シャトルバス (無料バス) 発着場所・時刻>

病院	高崎駅	通町診療所	病院
	9:30	9:35	9:55
10:30	10:45	11:00	11:20
11:30	11:45	12:00	12:20
13:00	13:10	13:15	

抽選券は当日の受付で
お配りします。
来場した方、お子様も
お1人1回抽選できます。

<お問い合わせ先>

はるな生協 組合員活動部 027(323)2762

第33回上州歴史散歩 草津「ハンセン病学習 重監房資料館等」

今回の上州歴史散歩は、ハンセン病について重監房資料館と、ハンセン病とかかわりのある草津町を訪ね歩きます。

11月6日(火) 高崎中央病院駐車場

7時30分 集合・出発

行き先：重監房資料館、他
参加費：4,000円 (バス代、保険代)
定員：20人 (定員になり次第締め切り)



重監房跡 (基礎)

11月の草津ですので、暖かい服装、履きなれた靴でご参加ください。昼食は弁当をご持参ください。

健康チャレンジ 申込み開始

パンフレットが仕上がりました！ 支部役員へお届けします。
エントリーは、パンフの申込みハガキに必要事項を記入の上、郵送または組合員活動部へ提出をお願いします。
昨年度は、ハガキ1枚で4人までエントリーしていただきましたが、今年度は、ハガキ1枚で1人のエントリーとなりますのでご注意ください。不足は、組合員活動部へお問合せください。
締切は、10月20日(土)迄で、11月・12月がチャレンジ期間です。結果提出は2019年1月15日(火)。
2か月間のチャレンジで、自身の健康への意識を高めましょう！沢山の方のエントリーをお待ちしています。

秋のまちかど 健康チェック

11月26日(月) 10時より、井出いこいの家にて、まちかど健康チェックを行います。
血圧、骨密度、体組成の測定が無料で出来ますので、お近くにお住まいの方はお気軽にお立ち寄りください。
これから寒い時期になりますので、体調管理の一環として是非お役立て下さい。
お問い合わせ
井出いこいの家
井出町1683-1
027-373-1578

第12回 うたごえ喫茶

みんなで楽しく！歌いましょう！

日にち：11月28日(水)
時間：14時～16時 (受付13:30～)
場所：ほほえみの杜
参加費：200円 (飲み物代として)
定員：40人 (定員になり次第締め切り)

第12回うたごえ喫茶はほほえみの杜で開催します。入居者さんも参加します。交流を深めてください。

9月の到達状況

仲間ふやし	36	出資金ふやし	1,486,000
支部名	仲間ふやし 月	累計	出資金 ふやし
第1支部			41,000
第2支部	1		55,000
第3支部			30,000
第6郷支部	1	2,000	49,000
第5支部			9,000
第6支部	11	14,500	33,000
長野支部			1,000
塚沢支部	2	5	49,000
乗附支部		3,500	
片岡・八千代支部	2	135,000	11,000
石原支部		3,000	71,000
佐野支部	1		
南八幡支部		3,000	30,000
倉賀野支部	1	41,000	3,000
高南支部		50,000	
矢中支部	2	66,000	786,000
職員支部	31	182	

4 配達者紹介 私も配っています！

配りはじめて15年

私は「緑十字」を配り始めて15年になります。数えてみて自分でもビックリ！
月1回、7軒に配達、軽い気持ちで引き受けたものの、時には後まわしにし、ついには翌月のものが来てしまったということもありました。でも今では「ザ・クロスワード」を解いてすぐに配達に行きます。

第5支部
牧野八重子さん

すこしお料理教室開催のご案内

作って食べて、楽しく「すこしお」を学んでみませんか？
栄養課の職員が「すこしお」料理のポイントを交えながらレクチャーします！

11月15日(木)10時～13時

組合員ふれあい会館1階

参加費 おひとり 500円
料理内容 中華料理
定員 20人
申込み締切り 11月2日(金)

ボランティア交流会

～いざという時のために、実践！非常食づくり～
自然災害が多い昨今、いざという時に役立つ食事の調理法や豆知識を学びませんか？普段ボランティア活動をしていない方も大歓迎です。

11月6日(火)10時30分～13時

組合員ふれあい会館1階

参加費 無料
内容 味噌煮込みうどん・ポトフ・カップケーキを非常食用に調理します。食後に、非常時に役立つ豆知識ミニ講座を開催予定です。
定員 16人
申込み締切り 11月2日(金)

このページのお問い合わせ
組合員活動部
TEL. 027-323-2762
E-mail : kumikatu@harunacoop.com

9月の生協活動

体操を継続しています

高南支部 のびく班



9月25日、上滝公民館で行われた班会に11人が集まりました。今回はいつもの体操を行った後に、健康チェック、血圧・体組成・血管年齢・尿酸

査を行いました。

数値に一喜一憂しながらも「改善の方法が分からないとチェックしただけではだめだよ」といった意見が聞かれました。

血管を鍛えることにはできないけれど柔軟な血管を作るのは食事と運動、のびく班では体操を実践しています。次の健康チェックは、数カ月後です。旬の野菜が届けられ食も助かる班会でした。

よりよく生きる意思表示

群馬町支部

9月27日、井出町こいの家で行われた健康講座に20人が集まり、「人生の最後まで自分らしく生きるために今からできる」と題した通町診療所所長平医師の講演を聞きました。

誰にでも訪れる死について、群馬まちなさん(仮定)の晩年を、老いと認知症、医療介護の段階ごとに聞き学びました。笑いもあり体操もまじえ、エンディングノートの紹介もありました。

自分の意思を書きとめることは家族にとっても、医療介護を受ける時にも役に立ち、更に家族



家族と話し合うきっかけに

中居第2支部 つむぎ班

エンディングノートの活用法と題した班会を、支部だよりでお知らせしたところ関心をもって参加者が集まりました。

話し合いました。人の意見や考え方を聞くことで参考になった、まずは健康である今、1回目を記入してみようということになりました。

この日参加された組合員さんの81回目の誕生日に、ハッピーバースデーをうたってお祝いしました。

最後はいつもの絵本の読み聞かせ。今月は「ちいさなたいこほっこりした気持ちで終了しました。」



「星めぐりの町」上映会へ383人

映画上映会が9月7日たまごホールにて行われました。小林稔待が映画初主演。人と自然に誠実に向き合いながら豆腐をつくる初老の主人公と、東日本大震災で家族を失った少年とが共に生活する中、少年の深い心の傷が癒えて元気になってゆく過程が、愛知県豊田市の自然とともに描かれた心温まる作品でした。

アンケートでは「災害の多いこの頃、お互いを思いやり見守っていく心が大切」「人として忘れかけている心の豊かさ、他のため心をつくす姿を見させもらった」「とても優しい映画でした」等多くの感想をいただきました。良かったという人が83%と好評でした。



第32回 上州歴史散歩

ダム役割再認識



9月12日、第32回上州歴史散歩が18人の参加で行われました。今回は「水上ダム巡り」として、利根川水流のダム3つ「八木沢ダム・須田貝ダム・藤原ダム」を

見学しました。高崎でも少し肌寒い陽気の日で、一番奥の矢木沢ダムでは長そでを羽織っても寒いくらいでした。ダムと言っても貯水から発電などそれぞれの役割があり、構造も様々なことを学ぶことができました。

参加された方からは「先人たちのダム建設の苦勞を学ぶことができた」、「次回の歴史散歩も参加したい」との感想が聞かれました。

横浜に2400人

長野支部 佐藤 満幸

9月9・10日横浜市で開催された、全日本民医連共同組織活動交流集會に生協を代表し3人で参加しました。

集まり、胆振(いぶり)東部地震直後の北海道からも41人が参加されました。集會冒頭ステージから、道内各地で民医連の仲間が頑張っているという挨拶があり印象的でした。



「横浜の白帆に憲法9条かかげ、平和・いのち・くらし輝く未来を！」をスローガンに1日目は全体会、2日目は8つの分科会で活動を交流しました。私は動く分科会「横須賀軍港めぐり」に参加、チャーター船で海上から米軍と海上自衛隊の基地の実態を学んできました。

活動報告3演題行う

9月5・6日、茨城県大洗で行われた関信越ブロック組合員活動交流集會に15人が参加しました。

記念講演は、「2040年に向けた挑戦」と題し、医学博士大田仁史氏より、今より更にお互いさまの気持で助け合う時代になる。孤独は生きる力を奪う、孤立しないことが大切。心奪われるユーモアを交えた講演でした。

はるな生協からは、藤岡支部の活動を兼谷敏子



健康づくり活動を報告する青木俊子委員

2019年 WHO5.31世界禁煙デーポスターコンクールのお知らせ

医療福祉生協連は、WHO5.31世界禁煙デーの取り組みの一環として、今年もポスターコンクールを実施します。是非多くの方のご応募をお待ちしております。

応募締切：2018年12月22日(土)

応募要項

- ・禁煙を広く社会啓発することを目的とした内容とします。
- ・応募対象者は、応募日において20歳に達しない者とします。
- ・応募サイズは、A3~A4サイズまたは四つ切もしくは八つ切り画用紙とします。
- ・応募希望のお問合せ、その他ご相談のお問合せは、はるな生協 組合員活動部(酒井)までご連絡ください。

※ご提出頂いたポスターはご返却出来かねますのでご了承ください。

問い合わせ先：組合員活動部(酒井) ☎027-323-2762



2018年のポスター