

ISO9001 認証取得

－はるな生協の現況－ (2016年 7月31日現在)

組合員数	22,510人
出資総額	425,211,500円
一人平均出資額	18,890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

はるな生活協同組合

高崎市上中居町1461-1

電話 027 (323) 2762

(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>

はるな生協歯科職員は認知症サポーター養成講座を受講しています



訪問診療ご自宅で治療

当診療所では、訪問歯科診療を行っています。訪問先は、在宅・施設（介護老人保健施設・特別養護老人ホーム・グループホームなど）病院です。まずは、歯科衛生士が行っている、口腔ケアを紹介いたします。

訪問歯科診療は、歯科医師と歯科衛生士が訪問しますが、口腔ケアは、歯科衛生士が訪問をします。（初回と3か月に1回は歯科医師の訪問が必要になります。）

内容は、お口の清掃、歯磨き指導は本人へ、また家族や施設の職員へ口腔清掃の仕方を指導します。歯ブラシ、清掃用具を患者さんにあわせてお勧めします。入れ歯の使用、方法、清掃の仕方、保存方法を説明し、簡単な口腔リハビリ・唾液腺のマッサージ指導も行います。

今まで歯科で定期検診を受けていた方で困りの方はいませんか、ご家族のお口の状態が心配な方はいませんか、痛みなどの症状がなくなっても少し気になるなど、どんな場合でも相談していただければ、伺います。

その他、癌の手術や化学療法で入院する時、入院先に伺う事も出来ます。（入院先に歯科がない場合に限りま



雨漏を心配する会員さん宅への対応

6月22日から28日1週間、全日本民医連第18次支援として熊本民医連くわみず病院へ行ってきました。

はるな生協で取り組んだ震災支援のカンパ、寄せ書きは「群馬からも仲

熊本地震支援報告



寄せ書きを熊本民医連へ

間が応援してくれている」と喜ばれ、他県の寄せ書きとともに廊下に張り出されました。

全日本民医連には、全県から800人を超える人的支援と、義援金も6000千万が集まりま

支援活動は、避難所となっている体育館へ看護師と訪問し血圧など健康チェックや悩みの聞き取り訪問活動。友の会会員さん宅へくわみず病院の職員と訪問し、安否確認、困りごとなどの聞き取りでした。

震災から2ヶ月以上が経ち、被災された多くの方が肉体的にも精神的にも疲労が蓄積されている事がお話を伺いながら垣間見ることができました。その方たちを目の前にした時、住まいの事、心身のケアであつたりと、国は救済活動を積極的に行う必要があると感じました。

（組合員活動部 宮原 秀樹）

「幸せ」を手に入れることができるのではないのでしょうか。

（西）

お口の事はお任せ下さい どんなことでも伺います

はるな生協歯科診療所

入れ歯の作製から修理・調整、虫歯治療から被せ物の作製、歯を抜く処置も行えます。その他に、歯周病の検査、歯石除去を行いブラッシング指導や口腔ケアも行っています。

高崎中央病院に入院中に利用していた方は退院後在宅に帰っても、継続して口腔ケアを受けることが出来ます。

対象の方は、当院から16キロ以内で、通院困難な方です。

もう1つのお勧めを紹介いたします。班会で活躍中の「あいうべ体操」です。

この体操の目的は、口の周りの筋肉を強化することです。加齢とともに口の周りの筋力は低下します。たるんだ口元も二重あごも筋力強化で引き締まります。ほっぺの内側を噛みやすい方はこの体操を続けることにより、噛む回数が減少します。

最後に歯科への、お口に関する講座、問合せお待ちしています。組合員活動部へ申し込んで下さい。

（歯科衛生士 宮下 玲子）



お口の清掃指導

虹

▼「幸福の方程式」というものをご存知でしょうか？

セリグマンらが提唱したもので、人間の幸福度は「遺伝的要因」「環境要因」「自発的にコントロールできる要因」の3つの要因から成るとされます。3つの要因がそれぞれ幸福度に寄与する割合は、順に50%、10%、40%といます。セリグマンは「ポジティブ心理学」を提唱し、楽観主義的な考え方のもつ可能性を説いた心理学者です。自分の力ではどうすることもできない遺伝的要因や環境要因に対して、自発的にコントロールできる要因に目を向けることの大切さが強調されています。

一方、社会経済要因、なかでも貧困は、人における疾病と死亡の最大の要因のひとつです。豊かな国の中でも、収入の高低で差があり、より低いほど健康状態はよくありません。健康状態の差は、ライフスタイルや環境の違いによって起こりますが、これらを決定しているのは政治的、社会的、経済的要因です。生まれついた社会によって健康格差ができることは、本人の責任ではなく、社会が引き起こしている不公平です。▼一人ひとりが前向きに、自律的に「幸せ」に向かうとする姿勢と、社会全体でそれを支え合う取り組みの相互作用によって初めて、確かな「幸せ」を手に入れることができるのではないのでしょうか。

（西）



修了証に笑顔

7月30日通町診療所にて子ども医療体験を行いました。
小学校3年生から6年生を対象に募集し、11名の子どもが参加してくれました。



医事課
相田尚之

医事課から 「白衣をきて お医者さんになろう」



聴診器で聞いてみよう

ました。内容は①命のおはなし②レントゲンって何が写るの?③聴診器で心臓・肺の音を聴いてみよう④もしも人がたおれていたらどうしよう? (AED体験)でした。

最初に白衣をきて写真撮影。ちよつと恥ずかしそうな子や緊張している、堂々としたポーズをとる子もいました。

次に、看護師から命のお話、遺伝子(子孫)について、心臓はいつから

動いているのか、呼吸はいつからしているのか、人の死はいつ判断されるか、ひとりひとりの先祖を10世代たどっていくと、1200人余りの命につながっていることなど、保護者の方も熱心に耳を傾けていました。

聴診器を使って心臓の音や呼吸の音を聴きました。



AED 体験

「こんな音がするんだー」と感動していました。

AED体験は、職員の実演後、一人ずつAEDの装着・心臓マッサージを体験しました。倒れている人をみたらどうしたらいいのか、照れながらも周囲に協力を求めて真剣に取り組んでいました。

「心臓マッサージは、けつこう力があるということがわかった」という感想も多く聞かれました。

今回の医療体験の中で、何が一番印象に残ったか尋ねたところ「学校ではできないAED体験」「AEDをどうやるか楽しみで参加、実際にやってみて楽しかった」「命のおはなしを聞いて、命が大切ということがわかった」などたくさんさんの感想を頂きました。

「また参加したい」という声も多くありました。

まとはは平所長より修了証が授与、いい顔での記念撮影ができました。

通所介護サービスを紹介します

⑦「地域包括ケアシステム」って知っていますか?

皆さまは「地域包括ケアシステム」という言葉は聞いたことがありますか?最近ニュースなどでもよく耳にしますが、我が国では、2025年には、団塊の世代(約800万人)が75歳以上になるため、1・8人で65歳以上の高齢者1人を支える」と想定されています。

この課題を克服していくために、今まで介護保険サービス、医療保険サービス、住居の保障、低所得者への支援など、バラバラに提供されていたものを、まとめて提供できるようにするのが「地域包括ケアシステム」になります。

具体的には、2025年までを目処に、高齢者が要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供できるようにしていくというのが、2012年の介護保険制度改正により示され「地域包括ケアシステム」になります。

通町診療所でも、一体的な生活支援を地域の皆様に還元できるよう取り組んでいきます。

佐藤 琢也



第22回健康まつり 10月23日(日)開催

テーマ決定「手をつなぎ大きな輪になりさあ健康」
ポスターデザイン決定

模擬店支部単位で申し込みお持ちしています。

締め切り：8月30日(火)

申し込み先：〒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 FAX：027-323-2944

E-mail：kumikatu@harunacoop.com

すこしおグッズ販売中
「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。1日6g未満を目指しましょう

ちょっとかけスプレー

ワンタッチで約0.1cc
霧状噴射! 醤油が食材に
万層なくみから、味が均
一になります。安く
実用です。

税込300円

食品塩分モニター
「減塩生活」

お味噌汁や汁物の塩分を
簡単に測定出来ます

税込2,000円

組合員活動部に販売しています。興味のある方は組合員活動部
課倉(各支部担当職員)までご連絡下さい。
TEL027-323-2762おつりがないようにご協力お願い致します。



2016年国民平和 メインコース(高崎 前橋)

はるな生協から29人が参加

7月14日、夏の平和運動の祭典、国民平和大行進のメインコース(高崎から出発集合、9時40分



暑くても楽しく行進

市役所(前橋市役所)が行われました。9時15分すぎに総勢143人が高崎市役所を出発しました。今年も昨年同様におひさま飯塚保育園の園児33人が参加。はるな生協からは、職員18人と組合員11人の計29人が参加しました。

この日は、午前中の暑い日差しから午後になり雨が降るなど不安定な天候に変わる中、16時に前橋市役所に無事に到着しました。高崎コースと合流して集会を行い前橋に引き継ぎました。高崎・前橋間のメインコースは県内最大規模の行進です。初めて参加した新入職



疲れたけどみんなでスマイル

員の皆さんはどんな感想をもったのでしょうか。参加したお1人に感想を述べてもらいました。

高崎市役所から前橋県庁まで行進する話を初めて聞いた時は驚きま

始まる前は、歩き切れるのだろうかという不安がありました。

しかし、始めてみると地域の方々と楽しく会話し、あつという間に終わってしまいました。

地域の方々の笑顔が多い平和行進でした。このように出来たのも日本が平和だからだと思います。

訪問はじめ

高関支部月間訪問行動

第1回加入出資金地域訪問を7月9日行いまし



雨にも負けず、地域を訪問

た。5人であいにくの雨、留守の家もありましたが訪ねると気持ちよく増資してくれるので、私たちは頭を下げ13軒訪問し、7件増資がありました。ありがとうございました。9月、10月とまた増資に地区を回りたいと思っています。その節はよろしく願います。(高関支部 大塚)

す。これからも平和を守っていくためにこのような行事に参加していきたいです。

(歯科衛生士

木村

舞)

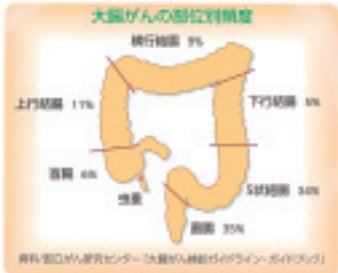
大腸がん検診キッドプレゼント

はるな生協新規加入の方へ大腸がん検診キッドをプレゼントしています。

『今まで日本人に多かった胃がんなどの死亡率は早期発見早期治療により年々低下傾向にあります。それに変わって増加しているのがもともと欧米人に多かった大腸がんです。

治療技術が進歩し、治療成績が向上しているにもかかわらず死亡率が上昇しているのは、それだけかかる人が増えているということです。』(がん予防シリーズより)

*加入手続きを行う方へ、検診キッド利用の有無を伝票へ記入して下さい。



栄養課 だより

減塩食に 取り組もう

熱帯夜が続きますが、睡眠はしっかりとれていますか。今月は、減塩の必要性についてお伝えし



身をめぐり、血圧が上昇するのです。また、取り過ぎた塩分を排出するために血管が収縮しやすくなることや、ナトリウムが血管壁の細胞に入り込むことで血管がむくんで狭くなること

ます。塩分の取り過ぎは身体に様々な弊害をもたらします。その代表ともいえるのが高血圧です。塩分が増えると、体は塩分濃度を一定に保つために水分をため込むようになります。その結果、血液の全血量が増え、心臓から送り出された血液は血管に強い圧力をかけながら全身をめぐる、

も、血管を上昇させる原因と考えられています。摂取する塩分を減らすことで、血圧が低下することが分かっています。まずは、減塩に取り組むことが重要です。

《きゅうりと枝豆の
黒酢漬け》
●材料(2人分)
・きゅうり...1本(100g)
・枝豆...60g
・漬け汁
黒酢...小さじ2
しょうゆ・砂糖・ごま油...各小さじ1/2

●作り方
①きゅうりは乱切りにする。枝豆は茹でて、さやと薄皮を除く。
②漬け汁の材料を混ぜ合わせ、①のきゅうりと枝豆を加えて混ぜる。ときどき混ぜながら15分ほど置いて味をなじませる。

《1人分の栄養価》
・エネルギー...63 kcal
・塩分...0.2 g

(管理栄養士
湯本 祐子)

活気溢れる会場

まちかど健康チェック

6月25日に生活クラブ生協玉村マルシェでの街かど健康チェックに参加してきました。私は初参加だったので、多種多様なブースや子供から御老人まで老若男女問わずに多くの参加者がいることに非常に驚きました。



クラブでマルシェ

会場全体が活気に溢れており、健康チェックにも多くの方に足を運んで頂き大盛況となりました。少し疲れましたが、地域の方々と交流を深めて楽しい時間が過ごせたので、また機会があれば参加したいと思います。(作業療法士 片野田成昭)

レッツ 健康チャレンジ

「笑顔」で健康寿命をのびそう
一人でもグループでも参加できる
コースを決めて、健康チャレンジに参加しよう！

健康チャレンジパンフレットは
スタート集合に配布予定
※チャレンジ終了者には記念品を差し上げます

参加者募集!!

11月と12月の2か月間
12コース予定
スタート集合: 9月21日(水)

午後4時から、組合員さんお集まりの場にて
登録づくりをさせていただきます。
(詳しくは健康チャレンジパンフレットを)

はるな生活協同組合
組合員活動部 健食
TEL 027-323-2762 FAX 027-323-2944