

— はるな生協の現況 —
(2016年11月30日現在)

組合員数 22,693人
出資総額 426,620,500円
一人平均出資額 18,800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



住宅地図から地域の様子を話し合う

**小笠原社保委員長
より開会あいさつ**
この数年の間に、私の住んでいる同じ町内で2人のお年寄りが孤独死したと話題になりました。かわいそうと思いました。が、それ以上何も手を出さずともできずにいました。今年、はるな生協の理事になり生協活動を始

め、高齢者の実情を知りたい。地域でもっとつながりがあり、憩える居場所があればもっと楽しい老後が送れたのではないだろうか。参加者のみなさん、今日やろうとしている講

座は、それに応える活動になると強く感じています。医療生協の重要なテーマで、本格的な実践はこれからですが、答えになると思います。よく学んで自らの地域でさっそく生かしていきましょう。とあいさつしました。

続いて、根岸組合員活動委員長から、関信越ブロック組合員活動交流集會、つながりマップ報告がありました。栃木保健医療生協と利根保健生協のつながりマップの紹介、利根では「つながりマップづくり」リーダー養成講座を開催し、地域に広めている紹介もありました。

社保委員会事務局(野村)から、全国で行われているマップの作り方や見方、活用の経験交流、目標について、わかりやすいプレゼンテーションがありました。医療生協が進める3つのチャレンジの1つとして、その意義や役割を報告、可能性が大きく広がっていること。さらにつながりマッ

プが目指すものは、地域の資源を見える化して、生協のつながりを広げること、ひとりの困ったを支える地域を作ることこそ、大事な意義と役割があることを説明しました。

その後、支部づくりを進めている南八幡支部と群馬町支部のマップづくりのために3つのグループに分かれ参加者みんなで、組合員と緑十字の地図落としや医療機関の地図落としを行いました。

いよいよつながりマップづくりへの本格的な挑戦が始まりました。始めてみると、この方はすでに亡くなっているとか世代が新しくなっているのにそのままになっている、もう家がなくなるとか新しい実態がわかってきました。世話になりたいたいけど遠いからなかなか病院を利用しづらいなど意見も出されたことも話されました。困った人へのつながりを作っていくための意義がだんだん見えてきた。今回の養成講座でした。この講座を通して緑十字を配布する方も生まれ、大変有意義な講座になりました。

11月26日、原市4区住民センターにて、安中支部健康講座を行いました。講師は櫻井康喜先生、テーマは認知症です。皆で長谷川式テストを実施、集団なので正式ではありませんが、先生の話につながり、笑いも出る講座になりました。健康チェックとして骨密度測定、血管年齢測定も行い、それぞれ予防や改善の話をお聞きしました。参加者は11人、その後組合員交流会を行い7人の方が加わり18人でバーベキューを楽しみました。新規加入1人、増資4万6千円が集まりました。

地域の様子は新しい道、新しい家も見受けられますが1人暮らしや65

歳以上のみの世帯、空き家も増えていて、そうなんです。2ヶ月に一度のサロンがあり、来ない方へ民生委員が訪問しているが、それもなかなか大変な仕事になっている。高齢者の自動車事故も他人事ではないなど、はるな生協の仲間間で出来る事は何か考えていかなければならないと感じました。



認知症テストの答えに笑いがおこる

桂文枝、黒柳徹子、タモリ。この3人は、それぞれ、同一司会者によるトーク番組の最長記録、最多放送回数記録、生放送バラエティ番組の最多記録としてギネス世界記録認定を受けた司会者です。彼らに先駆け、「人名を冠した番組の最長記録」としてギネスブックに載ったのは、「小川宏ショー」の司会を17年間つとめた、小川宏さんです。小川さんは番組終了後、うつ病を発症されましたが、一人でも多くの人が命を落とさないようにとの願いをこめて、「徹子の部屋」で、病気を明かしました。その後、自らの体験談を出版したり、講演など活躍されています。小川さんがうつ病で入院中、友人からもらった手紙の中で、「辛」という字は、あと一息で「幸」になる」という言葉があり、「処方箋にない薬」のように感じたそうです。元氣になれ、頑張れ、負けるな、と言われると、ますますつらくなってしまいかもしれません。もう一息だから大丈夫だよと言われる、硬く暗くなっていた心がほぐれて気持ちが楽になったのでしょうか。日本人のおよそ10〜15人に1人は生涯のうち1回「うつ」を経験すると考えられており、だれもがかかってもおかしくない病です。あと一息という言葉は、不安な時ほど心に刻み込まれる言葉だと思います。(西)

生協強化月間 11月の取り組み

人と人のつながり 笑顔が見える地域を

地域支部の再建、つながりマップの取り組みを交流しよう、を目的に11月18日つながりマップ養成講座を行いました。昨年に最初の提起を行い、実施している支部もありました。今回は、地域の困ったことやこれからの生活を考える集まりになりました。

小笠原社保委員長 より開会あいさつ

座は、それに応える活動になると強く感じています。医療生協の重要なテーマで、本格的な実践はこれからですが、答えになると思います。よく学んで自らの地域でさっそく生かしていきましょう。とあいさつしました。

その後、支部づくりを進めている南八幡支部と群馬町支部のマップづくりのために3つのグループに分かれ参加者みんなで、組合員と緑十字の地図落としや医療機関の地図落としを行いました。

年末年始の診療案内

休診日：12月30日(金)～1月3日(火)まで
休診中にお薬がなくならないように早めの受診をして下さい。
急病の場合は、高崎中央病院で受け付けます。電話をして下さい。
(通町診療所の患者様も高崎中央病院で受け付けます)

高崎中央病院 027-323-2665
通町診療所 027-322-6534
歯科診療所 027-388-0022

櫻井先生を講師に 健康講座

安中支部

桂文枝、黒柳徹子、タモリ。この3人は、それぞれ、同一司会者によるトーク番組の最長記録、最多放送回数記録、生放送バラエティ番組の最多記録としてギネス世界記録認定を受けた司会者です。彼らに先駆け、「人名を冠した番組の最長記録」としてギネスブックに載ったのは、「小川宏ショー」の司会を17年間つとめた、小川宏さんです。小川さんは番組終了後、うつ病を発症されましたが、一人でも多くの人が命を落とさないようにとの願いをこめて、「徹子の部屋」で、病気を明かしました。その後、自らの体験談を出版したり、講演など活躍されています。小川さんがうつ病で入院中、友人からもらった手紙の中で、「辛」という字は、あと一息で「幸」になる」という言葉があり、「処方箋にない薬」のように感じたそうです。元氣になれ、頑張れ、負けるな、と言われると、ますますつらくなってしまいかもしれません。もう一息だから大丈夫だよと言われる、硬く暗くなっていた心がほぐれて気持ちが楽になったのでしょうか。日本人のおよそ10〜15人に1人は生涯のうち1回「うつ」を経験すると考えられており、だれもがかかってもおかしくない病です。あと一息という言葉は、不安な時ほど心に刻み込まれる言葉だと思います。(西)

医局から

インフルエンザの真実



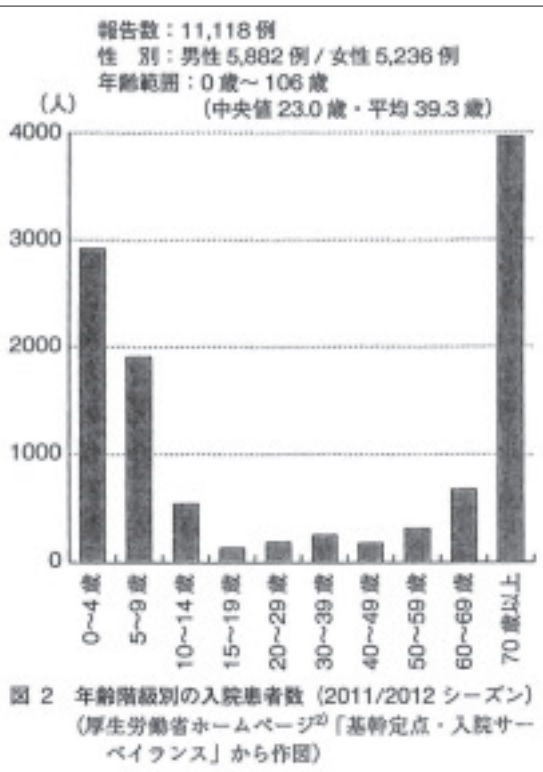
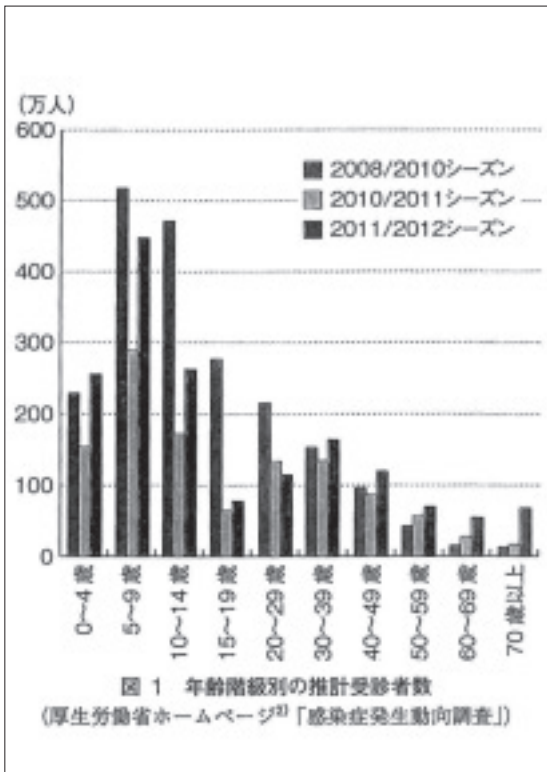
院長 鈴木 隆

すごい題名を書きました。これから書くのは世間に挑戦する不遜な文章です。

毎年冬になるとニュースなどで「インフルエンザが大流行、学級閉鎖相次ぐ、早めにワクチンを、手洗い、マスクを、体調の悪い人はすぐに受診を」というお決まりの言葉が繰り返されます。毎日診療している現場では違和感を持ちます。まずこれほどワクチン、手洗い、マスクを一生懸命呼びかけているのに流行が繰り返されています。ちよつと熱があるといつて早退したその足で病院に来られても、実はこちらにも徳ではありません。イ

ンフルエンザの迅速検査は高熱が出て数時間後の方が確実に反応して1回の受診で済みます。この時期は実は病院が一番危険なところでもあるので、インフルエンザではない人がインフルエンザを心配して大したことがないのに受診して待合室でうつされたりします。受診も最低限にしたほうが安全です。ニュースの報道は言葉が足りないし、世間の人は怖がりすぎです。

図1は3年間のインフ



ルエンザの年代別患者数です。(ただし一番左のデータは2009年の新型インフルエンザが含まれているので図2と同じ年の一番右の棒グラフなどを参照してください) 5〜9歳が一番多くて4〜500万人、その前後もそれに次ぎます。30代前後も多めです。60代以上はずいぶん少ない数です。子どもとその親が大部分で、あとは社会で働いている世代で患者のほとんどを占めます。

図2はインフルエンザ

で入院した患者数です。目立つのは70台以上、次は子ども、やや多いのは10代前半と60台です。これらから言えるのは、高齢者はインフルエンザにかかると重症になりやすい。0歳〜4歳のこどもはかかる数も多いし、一部は重症になる。5〜9歳は一番かかる世代だが重症になる割合は比較的低い。15歳〜60歳は多少かかるが重症はほとんどない、という事です。

わかりやすく言えば学

生や成人にとつてインフルエンザは怖くないという事です。一刻を争って診断を確認したり抗ウイルス剤を飲む必要はないという事です。午前中熱が出たなら半日家で休んで、午後を受診すれば大丈夫。午後熱が出たなら一晩休んで翌朝受診でも大丈夫です。この世代が気をつける一番大事なこと、社会に広げないこと、高齢者につつさないことです。要するに薬で早く治すのではなく、ゆつ

くり休んで、なおってから学校や職場に出てくることです。風邪やインフルエンザのウイルスは飛沫感染でうつります。保菌者との1m以内の接近と咳やくしゃみのしぶきが落ちたところを触った手から口や喉に入ります。手を洗うのはそのためです。普通のマスクはウイルスの進入を防ぐことはできません。予防にはあまり期待できません。マスクは咳やくしゃみをしている人が外にしぶきをまき散らさないためには役立つと思います。

インフルエンザの流行

期には誰かしら近くに患者がいると思つた方がよいでしょう。発症前だと防ぎきれないのでどうしても毎年流行が続きます。外来で見ていると大体一緒に食事をするように見えます。家族とか学校、保育園ではそうはいつでも毎日顔を合わせますから完全な予防は困難ですね。自分の経験では無理をしたとき、休みを取れない時に風邪をひいたりインフルエンザに罹ります。というわけで、インフルエンザの対策でこれを読んでいて人が出来ることは、普段から体調を整え休養をとる、無理をしない、罹ったらしっかり休む。実はこれが一番大事です。

(高崎中央病院 院長 鈴木 隆)

通所介護サービスを紹介しします

⑪通所介護サービスの入浴設備の紹介



リフト浴のための機械と浴槽

現在ほほえみデイサービスは、1日平均27名の方が利用されています。その中で入浴をされている利用者は25名程です。また、入浴の種類は、「一般浴」「個別浴」「リフト浴」の3種類あり、利用者のADLに合った方法で入浴をしていただいています。よく「病院のデイケアとの違いは何ですか?」と聞かれることがありますが、その違いの中の1つとして、ほほえみデイサービスにはリフト浴がある事です、と答えています。リフト浴は、立位を取る事は不可能ですが座位は保てる、又は立位は保てるが一般浴の中にある階段昇降が難しい、肩まで温まっているときに浮力体が浮いてしまう方等を対象としています。リフト浴の使用方法は、利用者に座部に座っていただき、安全ベルトをします。その後座部を上昇させゆっくり回転させ、浴槽の上に移動したから下降させ入浴となります。利用者からは、「身体が動きづらく自宅での入浴が難しくなっても、ほほえみでは座って入浴できるので安心だよ」とおっしゃっていただいています。入浴の事で困っている方ぜひご相談ください。(デイサービスほほえみ 介護福祉士 長谷川絵里)

ショートステイ利用してみませんか

今年の10月1日、介護センターほほえみの杜も3年を迎えることができました。これまで組合員の皆様をはじめとする多くの方々の支援を頂き、職員一同感謝の言葉でいっぱいです。さて、私たちのショートステイの話になります。全部個室・定員20名の少人数制のショートステイ(短期の泊り施設)となっております。利用日数や利用目的も様々でご家族の用事で1泊2日から、介護負担軽減・自宅での生活が困難等の目的で1ヶ月ほど利用する方もいらつしやいます。利用するには介護保険の申請が必要となります。見学も随時お受けできます。お問い合わせください。 ※10月中旬、鼻高展望花の丘に、コスモスや季節の花を観に出掛けました。(羽鳥 圭亮)



お出かけを楽しむ利用者の皆さん

お出かけ班会に24人が参加

11月10日高南支部では、はまゆう山荘に紅葉と温泉を楽しむに出かけました。
組合員でない方にも、まずは楽しんでからお誘いしました。
温泉に入り、ランチを食べ、支部長さんからブロッコリーのお土産付き。脳トレに体操を行い、しめは上州よいとこを踊りました。



「上州よいとこ」音楽が流れると自然と体が動くしです。

遠藤先生、初めての健康講座!

11月7日、佐野公民館にて佐野支部の健康講座が開かれました。
「歯周病と慢性疾患の話」、講師は、研修医の遠藤先生です。
先生からは、はるな生協歯科を研修先として選んだ話も聞くことが出来ました。



写真をつかった分かりやすい説明

11月25日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で開催され、参加者は8人でした。
6回連続講座で第3回目の講座。
今回は、戦前の憲法について、天皇中心の国家づくりについて学びました。



今回も白熱した講座でした



のびのび保育の様子



●材料13×18×4cmの卵焼き用フライパン1枚
・卵Lサイズ
.....1個

砂糖.....30g
A 薄力粉25g、ココア5g、ベーキングパウダー 小さじ1/2
・生クリーム: 3/4カップ
B ココア4g、砂糖10g
飾り(いちご(くし切り)・ブルーベリーなど果物 (お好みで) 各適量、ココア・粉砂糖各少々)
●作り方
☆下準備: 卵焼き用フライパンにオーブンシートを敷く・Aを合わせてふるう・Bを混ぜ合わせる。
①ボールに卵を割り入れ泡立て器でほぐし、砂糖を加えてよく擦り混ぜる。
②60℃ぐらいの湯せんにかけ、泡立て器またはハンドミキサーでよく泡立てる(もったりとなつて線がかかるくらいまで)。Aを加えて、さらによく混ぜ合わせる。
③フライパンを熱し、一

病児・病後児保育室「のびのび」
インフルエンザの季節です。予防のために、次のことを守ることが大切です。
①ワクチンを接種しましょう。②咳が出るときはマスクを着用。③手洗いの徹底。④湿度550〜60%を保つ。⑤休養と食事に気をつける。⑥人混みなるべく避ける。⑦さあ、元気に冬を乗り越えましょう。

栄養課 だより
「血糖コントロールをしておいしく健康に」
いつの間にか吐く息も白くなり、温かいお鍋が恋しくなる季節となりました。12月といえばクリスマス。クリスマスといえはあまいもの。血糖値の高い人にとっては天敵

です。高めの血糖値を改善したい人は偏ることなく栄養補給をするため、食品は組み合わせるため、べんなく、1日3食、規則正しく量は均等にとりましょう。食事が不規則になると、血糖値が下がりにくくなります。朝・昼・夕をほぼ同じ食事量にして規則正しくすると、血糖値が安定しやすくなります。では、血糖値が高めの人やでも楽しめるクリスマス定番のブッシュ・ド・ノエルのレシピを紹介しましょう。
「ブッシュ・ド・ノエル」
●材料13×18×4cmの卵焼き用フライパン1枚
・卵Lサイズ
.....1個

度ぬれぶきんの上のせて少しさます。②を流し入れて均等に広げ、ごく弱火で7〜8分焼く。裏返し、さらに3〜4分焼いてとり出す。
④別のボールに生クリームとBを入れ、ボールの底を氷水に当てながら、8分立てに泡立てる。
⑤③の生地がさめたらオーブンシートをはがし、生地を横長に置いて④の適量をゴムベラ等で薄くぬり、手前からロール状に巻いて形を整える。表面全体にも④を薄くぬり、フォークで筋をつける。好みで果物を飾り、ココアと粉砂糖を茶こしに通してふるい完成。
↑1人分の栄養価: 1/4切れ
・エネルギー.....256kcal
・塩分.....0.2g
(調理師 青柳 里香)

新年を飾る あなたの作品を
「緑十字」2017年新年号作品を募集します。
作品は1面の詩(小学6年生限定)、写真、書、短歌、俳句など。新年号を飾る作品をお待ちしています。
氏名、住所、題名を書き添えて12月22日(木)までに緑十字編集委員会宛てにお送り下さい。
お問い合わせ
緑十字編集委員会
はるな生協
組合員活動部
027-3233-2762



今年も作品がいっぱい

矢中いこいの家 ゆうゆうふれあい作品展
11月21日〜23日の午前中、矢中いこいの家ゆうゆう(矢中町)でふれあい作品展展示を行いました。毎年恒例行事で、利用者さんの1年間の作り上げてきた作品が、一堂に展示されました。期間中の来場者は、150人でした。これからも皆様に愛されながら平和を願いつつ続けていきたいです。
(矢中町 笠原 綾子)

社会福祉倶楽部 おたがいさま作品展
11月14日、18日、社会福祉倶楽部おたがいさまの第13回の作品展が、倉賀野郵便局口ビーで行われました。
毎年恒例行事で、最高齢99歳の片貝文子さんの作品をはじめ、多くの作品が展示されました。地域の皆様の楽しみの1つとして今後も取り組んでいきます。
(倉賀野町 原 迪代)



真心のこもった手編みの手袋

組合員ふれあい会館12月の催し物				
12月2日	金	10:00~12:00	ゆるやか班 気功体操 (江木支部)	
			見学歓迎!!	
12月5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	
12月10日	土	10:00~12:00	笑いヨガ班 笑いヨガ (上中居支部)	
12月12日	月	10:00~17:00	クラフト教室 参加者募集中!	
12月16日	金	10:00~12:00	ゆるやか班 体操、歌 (江木支部)	
			知恵袋班 餅づくり、料理(高関支部)	
12月17日	土	10:00~13:00	「あっどっこいしょ」ラフターヨガ、運動、脳トレ	
12月19日	月	10:00~11:40	はるな健康体操 (健康づくり委員会)	
12月21日	水	10:00~12:00	笑いヨガ班 笑いヨガ (上中居支部)	
12月24日	土	10:00~12:00	参加希望の方はお声かけ下さい、見学でも大歓迎です	