

－はるな生協の現況－

(2020年10月28日現在)

組合員数	23,428人
出資総額	448,141,700円
一人平均出資額	19,128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 0 2 7 (388) 0 0 1 1

(毎月10日発行) 1部10円

発行人 鈴木 隆

11月号



高関 あすなろ班(お出かけ)
※松さんの会班(5人)も2日間に分けて、お出かけ実施



高南 ひまわり班
(ロングピロピロを实践)

2020
生協強化
月間

今年の生協強化月間は、密に気をつけながら活動しています。

健康チェックは、班や支部単位で1項目ずつ行っています。お出かけでは車の中での飲食を禁止、換気を行いながら出かけています。

各地の災害を我がこととして、防災をテーマに学んだ支部があります。

コロナ禍の今だからこそ、声をかけ思いを届ける活動を行います。

健康チェック・ 体力測定



六鄉 防災班会

防災について学ぶ



江木班
(足指力測定)



中居第二 防災班会



塚沢 ■ 東貝沢班
(脳トレゲーム)
お天気にも恵まれ、
心身共にリフレッシュ!

はるな生活
協同組合



あんじゃねえ 運営委員から鈴木理事長へ

「あんじやねえ」より
10月16日、はるな生協職
員及び関わるスタッフ全
員に激励の手作りお菓子
が届きました。

たすけあいの会



左中央・菊川理事長

生活クラブより、はるな生協の職員へエールが届きました。

9月に懇談を行い、10月6日に菊川理事長と井上常任理事の訪問を受け、寄せ書きと支援物資を頂きました。

医療介護現場へ
エール

虹

今、少人数学級実現の要望が教職員や保護者だけでなく各界、各層から上がっています。今年になって5月には日本教育学会が、7月には全国知事会・全国市長会・全国町村会の地方三団体が連名で要請、さらには中央教育審議会や教育再生実行会議でも取り上げられました▼コロナ禍の中で「密」を避けるためにということが直接の大きな理由となっていますが、この背景には、一人ひとりの個性が尊重される社会、一人ひとりと向き合う教育への熱い思いがあります▼分散登校でクラスを半分に分けて授業をした時は、教室の中で離れて座ることができ、子どもたちは「質問や発言もしやすく、落ち着いて授業に取り組めた」といいます。先生たちからも一人ひとりの様子をしっかりと見ながら授業をすすめることができ「予定したよりたくさんの方ができた」という声も届いています▼日本国憲法では第二六条で「すべて国民は、その能力に応じてひとしく教育を受ける権利を有する」としていますが、誰でも自分に合ったやり方で力をつけたり伸ばしたりすることができると考えれば、第一三条の「個人の尊重」の考え方もその背景にあります▼日本国憲法の理想を実現する一歩としても、少人数学級実現のために世論を盛り上げていきましょう（T）

業務改善に取り組む

通町診療所

通町診療所では、2つのチームに分かれ活動を行っています。（環境整備に取組むAチームとHPHとSDHに取組むBチーム）

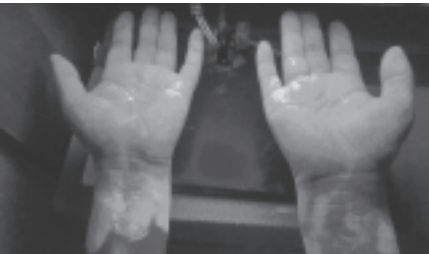
皆さんも新型コロナウイルス感染症予防のためマスクの着用や手洗いなどの対策を行っていると思います。

感染予防の基本は、手洗いです。Bチームでは、日頃の手洗いが上手にできているか汚れの落ち具合を手洗いチェッカーを使って確認する事にしました。今回は、インターネットのホームページで見つけた手洗いのポズを参考に、普段通りの手洗いを行いました。

その結果、思っていたよりも上手に洗えていたことがわかりました。特に洗い残しが多かったのは、指と指の間（指の付け根付近）、爪とその周辺でした。



子ども向けのレイアウト



ブラックライトで手洗いチェック



手洗いチェッカーは、高崎市の保健所で借りることが出来ます。皆さんも班会等で行なって日頃の手洗いを直して見ませんか。手洗いのポズは診療所の待合室にあるモニターでも紹介しています。まだ命名されていない手洗いポズがあります。モニターを見てどんなネーミングにしたらよいか募集中です。

今回、職員でコロナ柳も考え診療所内に掲示しました。皆さんからのコロナ柳も募集しています。

飲み込みにくいと感じたら

～摂食・嚥下機能評価 1泊2日入院のご案内～



入院の流れ

入院1日目

- ・身体計測・血液検査・胸部レントゲン・心電図・頭部CTの検査
- ・「嚥下造影検査」
- ・「結果報告のための話し合い」

担当医、言語聴覚士、管理栄養士から、検査結果、食形態、介助方法、食べるときの姿勢等の今後の注意点について説明いたします。



入院2日目

退院



入院費のめやす

1割負担の方	約8,000円
3割負担の方	約20,000円



ご希望の方は事前にご相談ください。

摂食・嚥下機能評価入院は予約制となっております。
お気軽にご相談ください。



当院では、訪問リハビリテーションを行っております。
退院後も、より安全に生きがいをもった生活が送れるように
お手伝いいたします。ぜひ、ご利用ください。

地域の施設などからの「飲み込みの詳しい検査ができないか」との要望に応え、飲み込みの評価目的の入院が開始されました。

「摂食嚥下機能評価入院」では、血液検査・胸部レントゲン・嚥下造影検査（以下VF）等を行います。

結果はご本人、ご家族に説明され、今後の栄養管理や食事形態、誤嚥の予防に役立たせることができます。

VFでは、造影剤（バ

リウム）を混ぜた食物を食べていただき、X線透視装置で観察することで口に含まれからの咀嚼、嚥下、食道を通って胃へ流れていく様子を観察することが出来ます。身体へ刺すことや異物を入れる等の必要はありません。安全で安心して受けられる検査です。またご家族の立ち合いも出来ます。

1泊2日で飲み込みの検査が可能です。次のような症状がある方は是非お問い合わせください。

〈主な症状〉

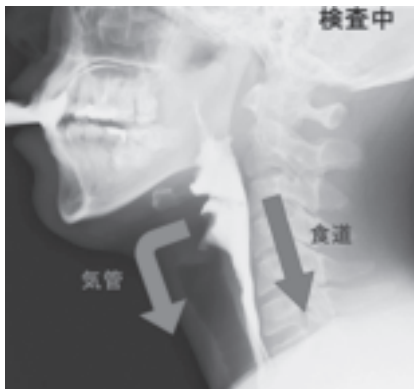
- ・食事中むせる
- ・最近体重が減少してきた
- ・食べ物がのどにつまっ
- ・食べ物が口の中に残っ
- ・痰が出る、痰が増えた
- ・飲み込みにくい

りしないかどうか。咀嚼の状態や食べ物の送り込みの状態、食物が喉に残っているかどうか。

どの様な食事形態ならば安全に食べられるか。（ペー

スト状の食事なら良いのか、トロミをつけたほうが良いのか）

どの様な環境であれば安全に食べられるか。（姿勢の調整、食事摂取時の角度、



食事の一口量、食事のペース）

お問合せ先
高崎中央病院 地域連携室
027(323)2753

10月の活動



旬をいただくおやつ作り

デイスサービスほほえみ

デイスサービスほほえみでは月に2回、レクリエーションでおやつ作りを行っています。

今年は、コロナウイルス感染症の影響でおやつ作りを行ってよいものか？という話も上がりましたが、感染予防をしっかりと行い、消毒・手袋の着用・マスクの装着を徹底して行うことでリス

クを下げ、行うことに決めました。

10月は秋の味覚を味わっていただくために、さつま芋の巾着を利用者様と一緒に作りました。作り方は、ふかしたさつま芋に砂糖とバターを混ぜて、利用者様にご自分の食べる分を巾着にして頂きました。



らくて食べやすい！甘くて美味しい！」と好評で、皆様の笑顔を見ることが出来て、大成功でした。

私の健康

チャレンジ

高崎中央病院院長 小林 正則

今まで健康だと思っていましたけれど、年々上昇するコレステロール値。ついに私も治療が必要なレベルになり、コレステロールを下げる薬を飲むなくてはいけなくなりました。

これを機会に健康に良いことにチャレンジしようと思ったものの、運動は嫌だし、死ぬ時に後悔しないように食べたものは食べる派。私の健康法コースとして県内お手軽アウトドアチャレンジとしました。休みの



小林正則病院長

日には県内の素敵な景色を見てトレッキング。無理はしない派なのでキツイ山登りはしません。ほぼ高低差のないお気楽

皆さんの気軽なチャレンジ、お待ちしております。参加希望は、組合員活動部まで
☎027(323)2762

ウォーキングです。効果はわかりませんが少なくとも精神の健康にはプラスになると思います。

すべての人が安心して医療が受診できるよう国民健康保険制度の改善を求めて

社会保障委員会



国民健康保険（国保）は、すべての国民に保証された医療を受ける権利（受療権）、国民皆保険制度の基礎となる制度です。

保険料にはない加入世帯人数で加算される税金「均等割」があり、子供が生まれれば0歳時から加算されます。

ところが、国民健康保険（国保）は、生活能力を超える高すぎる税額になっており、払えないために滞納している世帯が多くいます。また、実質的な保険証の取り上げにあたる資格証明書の交付数も同様です。さらに、国保税には他の健康

歳以下の子供の均等割の減免を求め、②資格証明書の交付をなくすために、だれもが安心して医療を受けられ、健康で文化的な生活を営むことができるよう、国民健康保険制度の改善を求めていきます。

生活困窮者支援米が続々と集まる

反貧困実行委員会

必要です。ご支援が可能な方は、是非お願い申し上げます。

また、不要となった冬物衣類（フリースやダウンジャケットなどに限りません）も受け付けておりますので、ご提供頂ける方は、ご連絡をお待ちしております。

（お問合せ先）
組合員活動部・野村まで
☎027(323)2762



2021年1月号
緑十字に組合員の作品を掲載します。

「俳句・短歌」「絵手紙」「写真」「書」などお待ちしております。

作品は掲載後お返しします。住所氏名を記入し緑十字編集委員会までお送り下さい。

【宛先】
〒370-0043
高崎市高岡町498の1
はるな生協
緑十字編集委員会

新年を飾る
作品を

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」を目指す医療福祉生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

たらのホワイトシチュー

●材料（2人分）

- ・たら…………… 140g（2切れ）
- ・じゃがいも…………… 140g
- ・人参…………… 60g
- ・セロリ…………… 40g
- ・ブロッコリー…………… 40g
- ・玉ねぎ…………… 100g
- ・サラダ油…………… 10g
- ・白ワイン…………… 40ml
- ・牛乳…………… 200ml
- ・ローリエ…………… 少々
- ・塩…………… 少々
- ・こしょう…………… 2g
- ・片栗粉…………… 6g

●作り方

- ①じゃがいも、人参は5mmの厚さに切る。セロリは5cmの長さの短冊切りにし、ブロッコリーは茹でる。
- ②深鍋にサラダ油を熱し、みじん切りの玉ねぎを炒め、白ワインを加える。
- ③②に①を入れて炒め、温めた牛乳、ローリエを加え、弱火で煮る。
- ④軟らかくなったら、一口大に切ったたらとブロッコリーを加えて塩、こしょうで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

＜1人分の栄養価＞
277kcal 塩分1.0g



ちょっと一言

料理にあんかけやとろみをつけることで味が絡み薄味でも美味しくいただけます。香辛料やハーブも風味がでて減塩効果大！！

（高崎中央病院栄養科 管理栄養士 飯嶋 由香）