

－はるな生協の現況－ (2017年11月30日現在)

組合員数 23,043人
出資総額 430,654,000円
一人平均出資額 18,689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

目標達成19支部・職場

強化月間9月25日～11月30日

2017年度生協強化月間、加入増資は年間目標の8割を達成しようという取り組み、11支部、8職場が目標達成しました。訪問行動は10支部で14回行われ、通町診療所と第2支部は地域と職場合同で行動しました。訪問行動に初参加を迎えた支部、新しい担い手が生れた支部など、班会や支部の活動が賑やかに行われました。

班活動が 加入につながった

11月5・6日訪問行動を行いました。11件の対話で新規加入3件と増資8件でした。

今回は緑十字の配布をしている仲間と一緒に訪問を行い、増資にもころよく応じてもらえました。

新規加入したお2人は、先日組合員の友達に

緑十字配達者を訪問

第6支部では、役員会で声かけしたい方を相談し行動しています。

今回は緑十字配達者のお宅を訪問、新規加入者への配達を依頼、増資も頂きました。

他には生協の事業所を利用して

いる方、ご家族の方へ加入案内などを行いま

した。



つながりって大事だよね（江木支部）

「訪問し、お顔をみて話す事はいいですね、つながったという感じがします。気になっていてる方へ、生協の仲間と一歩踏み出して声かけしてみませんか。」

2時間の訪問で15軒に声をかけ、2人加入していただきました。

訪問はちよつぱり大変ですが、声かけすれば必ずなまの声がかえってきます。人間っていいなあと感じる体験のひとつだと思えるのです。

（中居第一支部 根岸 尚代）



お話を聞いてよくわかりました！（第6支部）

訪問でつながる ひとつひとつ

中居第一支部では支部長と理事で近隣訪問を行いました。

ご近所でも顔見知りでないお宅に扉を開けてもらうことは難しい時代になりました。人々のつな

がりうすれていくさみしさも感じるこの頃です。

今回の訪問で、歯科や病院を長年利用し満足しているという方に出会え活動の励みになりました。あるお宅では庭や家の中を案内して下さい、ステキな調度品を見せて頂いたりたくさんのお話ができ良い交流ができました。

（中居第二支部 尾内かつ代）

紅葉に負けず頑張ろう！



仲間ふやして 8年連続達成

支部の「歌と演奏グループ」に、今年も市が後援の平和展や西毛農民連から収穫祭の出演依頼。

あらはじめ主催者側に了解を得て、ステージで「健康づくりを一緒に」と加入を呼びかけたところ、合わせて7人が快く入会。嬉しくて歌ごえも弾みました。

（藤岡支部）

年末年始の診療案内

休診日：12月30日(土)～1月3日(水)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。電話をしておいで下さい。
(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

* 歯科診療所の12月29日(金)夜間診療は休診です、受付は16時半が最終になりますのでご注意下さい。

月間仲間
増やし目標達成

第3支部

江木支部

群馬支部

藤岡支部

健診室

通町診療所

月間出資金

増やし達成

倉賀野支部

矢中支部

中居第一支部

中居第二支部

上中居支部

高関支部

大類支部

栄養課

リハビリ室

歯科診療所

通町診療所

総務部

介護事業部



政府の統計で、子どもの7人に1人が貧困状態だそうです。栄養が十分に摂れない、給食費が納められない、家に勉強する場がない、学校に進学できないなど、さまざまな困難が指摘されています。

▼日本はそんなに貧しいでしょうか。そんなことはありません。一方に、数字を数えるのも眼がくらむほどの大金持ちや収入の多い人がいます。他方に貧しい人がいるのです。これは人の能力や努力に差があるとしても、現在の財産や収入の差は、桁がちがいます。では、格差をどうにかするのでしょうか。それは、格差を生み出す社会の「仕組み」というべきでしょう。仕組みならば、変えれば変えることができます。いえ、変えることができます。完全な平等社会の実現は、今は夢としても、ひどい格差を手直しすることはできるのではないのでしょうか。一つは、非正規雇用を正規雇用にして働く人の収入を増やすこと。もう一つは、所得の再配分です。大きな収入や財産をもつ会社や個人の税負担を大きくし、貧しい人の負担を小さくすることです。今の日本では、企業にも個人にも富裕層への税負担が軽いといえます。一方で庶民が大きく負担する消費税は、徐々に増税されています。ここにメスを入れることは、貧困問題解決の糸口になるのではないのでしょうか。よい年を迎えたいと思う師走、そんなことも考えたくありません。（あ）

HPH(健康増進活動拠点病院)

の活動について



高崎中央病院
内科医師 松尾 良子

HPHは、ヘルスプロモーション(健康増進活動)を実践するために、WHO(世界保健機関)が1990年に発足させた国際的な病院のネットワークです。

現在、ヨーロッパとアジアを中心に世界で900を超える施設が加入しています。日本においては、2015年に日本HPHネットワーク

(J-HPH)が結成され、2017年11月時点で全国の76施設が加盟しています。群馬県内では利根中央病院が加盟しています。

HPHが提唱された背景として、1つには高齢化の進行に伴う慢性疾患の増加が挙げられます。20世紀前半までは結核など、感染症の治療が最大の課題でした。

しかし第2次世界大戦後、世界的に感染症が克服され、かわりに脳卒中・心不全の原因となる高血圧・糖尿病などの慢性疾患や、がんなどが治療の中心になりました。このような時代には、病院には、病気の治療だけでなく、健康増進活動への取り組みが今まで以上に求

められるようになります。

また、昨今話題の「健康格差」、経済や社会的な格差が健康に影響するということが、全ての人が健康に暮らせるようにするために、病院の側から、社会的、経済的な困難を抱えた方に働きかけ、格差を解消する必要があります。

一方で、病院スタッフから見ても、職場としての病院には、健康を害する要素(不規則勤務、感染、腰痛、ストレスなど)が多い現実があります。

これらの背景から、HPHは、①患者さんに対する良質な医療と看護を提供するという病院本来の役割に加えて、②地域の皆さんの健康を支えるための保健予防活動を行い、③病院で働く職員の健康増進をはかることも病院の使命としているのです。

少し難しい話になってしまったかも知れませんが、ここまでお話ししたHPHの概念は、私たち医療生協の本来の活動目的と変わらないのです。

●患者さんに向けたHPH活動
近年、誤嚥性肺炎で亡くなる高齢者が増えています。

誤嚥性肺炎の発症予防のため、入院中の患者さんの誤嚥や口腔内衛生の

問題に対して、病棟で口腔ケアに取り組む病院が増えています。当院でも、歯科診療所の歯科衛生士が定期的に病棟を訪問し、看護師やスタッフと一緒に口腔ケアを徹底しています。

話は変わりますが、喫煙はがん・COPDをはじめとする呼吸器疾患など、様々な生活習慣病の発症・重症化に大きく影響します。喫煙に関するHPH活動の一例ですが、利根中央病院では、禁煙と手術後の合併症に注目した取り組みをしています。全身麻酔手術を施行した患者と妊産婦の喫煙状況について調査したところ、それぞれ16%、8%が喫煙者でした。

また、喫煙している患者の34%は禁煙に興味がありました。このような患者さんに禁煙パンフレットと禁煙外来案内パンフレットを渡すことで、入院を機に禁煙外来受診につながった患者さんもいました。

●地域住民へのHPH活動
当院をはじめ、全国の医療生協で組合員さんによる班会活動が行なわれていますが、実はこれも立派なHPH活動です。他にも、地域の学校に病院の職員が出張して保健の授業を行ったり、「健

康教室」を地元の医師会や行政の後援のもとで定期的に開催したり、地域の商業施設で健康チェックを開催したりしている医療機関が全国にあります。

●職員向けのHPH活動
いくつかのHPH加盟医療機関では、リハビリテーション室を職員へ開放し、職員の健康づくりをサポートしています。

また、慢性的な腰痛は、医療機関や介護施設で働く人にとっては共通の悩みです。対策として、腰痛予防のポスターを各職場に配布し、職場ごとに腰痛体操を行ったり、理学療法士による「腰痛教室」を開催したりする医療機関もあります。

この他に、自力で動けない患者さんの移乗の際、ボードやリフトを使用することで職員の腰への負担を軽減する取り組みも行なわれています。

●当院のHPH活動について
高崎中央病院では、外科の小林医師を委員長としてHPH推進委員会を立ち上げ、今年度中にJ-HPHへ加盟することを目標に活動を行っています。具体的な活動については、近いうちに皆様にお知らせできると思っています。

通所介護サービスを紹介します

② 通町診療所通所リハビリテーション(デイケア)

9月17日に内覧会を開催しました。当デイケアでは、昨年末にご利用者のテーブルや椅子一式を入れ替え、今年の8月(9月には、待望のリハビリ機器3台、治療台などの機器一式を新たに導入しました。新しい機器は、デイケア本来の役割を果たすべく、また、ご利用者皆様によりよいサービス提供を行う為のものです。

今回の内覧会は、こうした設備を皆様に見て、触れていただく主旨のものでした。まずは、ご協力

力いただきましたご利用者、ボランティア、組合員の皆様、この場を借りてお礼申し上げます。

通町診療所デイケアでは、長い歴史の中でもこうした内覧会は初めての試みでした。法人内外の関係者様、ご利用者やそのご家族、近隣の事業所の皆様にご参加いただき、暖かいお言葉、応援のお言葉などを頂戴いたしました。

また、普段はなかなか体験する機会のないリハビリ機器をご利用いただき、ご家族様や関係事業所の皆様から、

「普段使う機会がないが、体験できて良かった」、「どんなことを普段行っているのかよくわかった」などの感想をお聞きすることができました。これは、私たちが常日頃考えている、「ご利用者を皆で支えるサービス」につながるものと考えております。

今後国の方針として目指す「地域包括ケアシステム」に備え、通町診療所デイケアでは、施設サービスの実践や、「生活リハビリテーション」を職員サービスの提供」を職員

の仲間。第4群は、穀類・種実です。炭水化物源の穀類は毎日摂りたい食品。今回は、たんぱく質と同時に野菜もたっぷり摂れる栄養バランスが整いやすいレシピを紹介しました。

品の間。第4群は、穀類・種実です。炭水化物源の穀類は毎日摂りたい食品。今回は、たんぱく質と同時に野菜もたっぷり摂れる栄養バランスが整いやすいレシピを紹介しました。

品の間。第4群は、穀類・種実です。炭水化物源の穀類は毎日摂りたい食品。今回は、たんぱく質と同時に野菜もたっぷり摂れる栄養バランスが整いやすいレシピを紹介しました。

品の間。第4群は、穀類・種実です。炭水化物源の穀類は毎日摂りたい食品。今回は、たんぱく質と同時に野菜もたっぷり摂れる栄養バランスが整いやすいレシピを紹介しました。

品の間。第4群は、穀類・種実です。炭水化物源の穀類は毎日摂りたい食品。今回は、たんぱく質と同時に野菜もたっぷり摂れる栄養バランスが整いやすいレシピを紹介しました。

品の間。第4群は、穀類・種実です。炭水化物源の穀類は毎日摂りたい食品。今回は、たんぱく質と同時に野菜もたっぷり摂れる栄養バランスが整いやすいレシピを紹介しました。

品の間。第4群は、穀類・種実です。炭水化物源の穀類は毎日摂りたい食品。今回は、たんぱく質と同時に野菜もたっぷり摂れる栄養バランスが整いやすいレシピを紹介しました。



栄養課 だより

〈栄養バランスに 注目しよう〉

今年も残り1ヶ月切りました。師走のこの時期は体調管理も気になる季節です。今回は、偏ることなく栄養補給するため

《鮭の白菜ロール》 ●材料(2人分)

- ・白菜……………200g
- ・生鮭……………160g
- ・塩・こしょう……少量
- ・玉ねぎ……………30g
- ・にんにく……………1/4片
- ・オリーブ油……小さじ1
- ・水……………3/4カップ
- ・白ワイン……………大さじ1
- ・カットトマト缶…100g
- ・塩・こしょう・ロリエ・赤とうがらし・タイム・パセリ……………各少量

●作り方

- ①玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
 - ②白菜はゆでる。鮭は長さを半分につけて塩、こしょうを振り、白菜で巻く。巻き終わりをつまようじでとめる。
 - ③鍋にオリーブ油を熱し、①を入れて炒め、しんなりとなったらワインを加える。煮立ったら②、水、ロリエ、赤とうがらし、タイム、こしょうを加えて蓋をし、10分くらい煮る。
 - ④カットトマトと塩を加え、5分くらい煮て、パセリを振り盛り付ける。
- ↑1人分の栄養価
- ・エネルギー……………159kcal
 - ・塩分……………1.1g
- (調理師 内田 直樹)



12月(師走) …12/22は冬至。昼がいちばん短い日。柚子湯に入りゆったりと1年をふり返ってみたいですね。



一年の締めくくりでみんな勢揃い

先月加入した方から緑十字のみんなのひろばに投稿し楽しみにしているとの声がありました。

高南支部では11月16日、新しく加入した仲間も誘いお出かけ班会を開

歌に体操賑やかに交流

催、上野三碑のひとつ多胡碑を訪ね、牛伏ドリムセンターで交流会を行いました。



寸劇も飛び出し！



会場は、いっぱい

20人が認知症を学ぶ

10月31日六郷支部の下小埸新井団地では、認知症サポーター養成講座を行いました。
認知症の人の個性を大事にしながらどのように接したらいいのか、サポーターの仕方を身につけるための講習でした。
あんしんセンターの7人が指導し20人が学びました。

プレゼント作り



それいい色ね



ボランティア部会ではクリスマスプレゼントづくりを兼ねて、交流会を開催しました。
ボランティアに興味を持ち、話を聞きたいと参加した方、現在活動をしている方など14人が集まり、42人分のプレゼントを作りました。

交流も深まった歴史散歩

名勝・旧跡(箕輪城含む)を訪ね歩くとして、11月24日に行いました。
当日は天候にも恵まれ、車で移動しながら13カ所を回りました。
途中、場所の分からない史跡を探していると、親切な地域の方が案内から解説までしていただきました。
どこへ訪ね歩くのか、緑十字などでお知らせをしていきますので、みなさんのご参加お待ちしております。



矢中いこいの家 ゆうゆうふれあい作品展



今年も多くの作品でいっぱい

良く晴れた11月24日、矢中いこいの家

うゆう(高崎市矢中町)でふれあい作品展が行われました。
毎年の恒例行事で、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、のべ300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)

「さようなら」福祉俱楽部 おたがいさま

11月27日～12月1日、福祉俱楽部おたがいさまの第14回作品展が、倉賀野郵便局ロビーで行われました。
毎年の恒例行事で、最高齢100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。
今回の作品展が最後と

なるおたがいさま。地域の皆様に愛され続けて17年、来年の3月で幕を閉じます。

第2回はるな元気塾のご案内 健診結果の見かたについて

講師：桜井光世先生
日時：1月30日(火) 14:00～15:00
場所：組合員ふれあい会館1階
定員：40人(定員になり次第締め切り)
参加希望の方は、必ず申し込み下さい。
参加：無料



院所利用委員会では、元気塾と題した学習会を定期的にとりくむことになりました。第2回は、桜井光世先生から「健診結果の見かたについて」と題して講演していただきます。定員になり次第締め切りとなりますので、お早めに申込み下さい。

問合せ・申し込み先：組合員活動部(宮原) 323-2762



「介護カフェ」の開催のお知らせ

日頃介護に関わっている方や、認知症の介護で困っている方など、お茶など飲みながら気軽に集える場『介護カフェ』を開催しました。同じ悩みや不安を共有するだけでも、少し肩の荷が軽くなったり、また頑張ろうと思えたりするのではないのでしょうか。是非、お立ち寄りください。

日時：12月21日(木) 10時～12時
場所：高齢者住宅 虹の家 地域交流室
*職員と組合員が常駐しています。
*参加費は無料。
*上記の時間内ならいつでもお気軽にお立ち寄り下さい。



はるな生活協同組合 問合せ先：組合員活動部(宮原) 323-2762



いつまでも 真心をこめて…

新年を飾る あなたの作品を

「緑十字」2018年新年号作品を募集します。

作品は1面の詩(小学生限定)、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20日(水)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

027-323-2762

憲法を生かす全国統一3000万人署名に取り組みましょう！

高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科診療所の各署名コーナーで署名できます。

皆様の一筆を宜しくお願いします。

お問い合わせ先 組合員活動部 ☎027-323-2762