

ISO9001 認証取得

— はるな生協の現況 —

(2016年6月30日現在)

組合員数	22,483人
出資総額	426,559,500円
一人平均出資額	18,973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。

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>



大勢の方に参加いただきました

安心のネットワークをつくる

事業所、施設、地域支部の機能を活かそう

第64回通常総代会が6月18日高崎市労使会館で開催されました。

根岸尚代理事が総代数報告を行い会の成立を宣言、議長に塚沢支部選出

総代伊藤敦博さん、高南支部選出総代井田久美子

さんを選任しました。櫻井康喜代表理事・理事

長あいさつの後、県生協連会長理事中島源治様

の祝辞を賜りました。

特別報告として、はる

祝電紹介では代表として医療福祉生協連のメッセージを塚田純一総代が紹介しました。

議案の上程は関沼専務理事が一括して行いました。(まとめ概要は緑十字6月号に掲載、方針概要は3面に参照)引き続き松本紀佳監事が監事会

を代表して監査報告を行いました。

昨年、高年齢者住宅虹の家を開設しました。ほほえみの杜に続き介護分野への事業展開を行い経営は厳しい状態ですが頑張るところでもあります。

昨年、安倍政権にゆれた1年でした。安倍政権は軍事費を強め、日本の社会保障は8000億円、1兆円のところ5000億円減らす方針が出され

櫻井理事長あつらひ

を酒井潤総代・病院事務

の審判をお願いしたい。

発生から2カ月以上が経過した熊本地震、地震

発生率は1%以下でした。九州電力では川内原発の稼働を続け許しがたいことです。

以前水俣の協力病院として訪れた水俣協立病院は、広大な工場地帯を挟んだ反対にある40床の病院です。患者はひとつ前のバス停で降り隠れるように受診していました。

われわれの仲間が今頑張っています。ぜひ熊本地震に対するカンパをお願いしたい。



櫻井康喜理事長

特別決議

公布70年、日本国憲法を守り立憲主義を取り戻そう

日本国憲法は、70年前の1946年11月3日に、公布されました。300万人以上の日本人を含む数千万人が犠牲となった第二次世界大戦が終結し、日本の戦争犯罪とその責任が問われるもとの公布でした。

日本政府が受諾した「ポツダム宣言」に示された「日本軍隊の無条件降伏」「世界征服に赴かせた権力の永久排除」「言論、宗教、思想の自由及び基本的人権の尊重」「自由意志による平和的かつ責任ある政府の樹立」等の実施と、戦前の軍国主義体制下で抑圧された平和と民主主義の実現を求める国内外の声を背景に、日本国憲法は制定されたのでした。

制定された日本国憲法は、戦争で大切な家族を失い、傷ついた国民によって受け入れられ、支持されました。国民は、憲法が示す平和主義や基本的人権を大切に、憲法に違反する法律の改正を政府に求め、「憲法をくらしに活かす」とりくみを重ねてきました。この70年間、国民は日本国憲法とともに育ち、立憲主義を育ててきました。

昨年、強行成立した安全保障関連法(安保法)は、国民が70年間育ててきた平和主義・立憲主義に真っ向から反するものでした。安保法への怒りや不安は未だに収まらず、廃止を求める署名は1,200万人を超えて集まり続けています。憲法記念日に行われた世論調査でも、9条を含む憲法改正に対しては反対する意見が多数を占めました。

世界中でテロが続く、アジアでの緊張が高まる情勢のもと、日本国憲法の平和主義、憲法9条の無力が叫ばれ、抑止力の保持が主張される中で迎える憲法公布70年の今年、日本国憲法や立憲主義を守り活かせるかが、私たちに改めて問われています。

1947年8月2日に、当時の文部省が、日本国憲法の解説のために中学校向け社会科の教科書として発行した「あたらしい憲法のはなし」では、憲法9条について、「けっして心ぼそく思うことはありません。日本は正しいことを、ほかの国よりさきに行ったのです。世の中に、正しいことぐらい強いものはありません」と説明しました。

私たちは、憲法に反する安保法の廃止を求めること、武器を携えた自衛隊員を紛争地域に向かわせてはいけないことが、「正しいこと」であることを知っています。70年間国民とともに育ててきた日本国憲法の生命力、先進性、国際社会での影響力を知っています。

「正しいことぐらい強いものはない」という確信を持って、安保法廃止を求める運動にとりくみましょう。そして、日本国憲法を守り、立憲主義を取り戻すため、力を尽くしましょう。

2016年6月18日

はるな生活協同組合第64回通常総代会

最近興味を持つているのは「人はなぜ病気になるか」という事です。もちろん古今東西の学者や名医や迷医も考え続けてきたことですから、そう簡単に答えが出るわけありません。今関心があるのは、医学や科学が進歩して生活も物も昔に比べて格段によくなったはずなのに、どうしてこんなに病気が不健康な人がたくさんいるのだろうかという事です。▼進化医学という分野でいろいろなことが言われています。人間の体や心の仕組みは、人の祖先がチンパンジーの祖先と分かれ独自の生きかたを始めから約600万年かけて進化してきた。その体の到達点は石器時代の暮らし、狩りの獲物を長時間間追いかけて仕留めたり、植物の地下茎(芋)などを苦労して掘り出したりしてやっとならば確保しながら生き延びるのに適した体です。▼農業で穀類や家畜から食料を得るようになって1万年、産業革命で化石燃料からエネルギーを取り出し、移動、道具作り、温度調節をするようになって200年あまり。テレビや電話は50年くらい前、携帯電話、コンピュータはつい最近です。▼石器時代の体と脳の作りま、生活環境は激変してしまいましたが、美味しいものを食べるとたくさん食べ、暇があれば横になって体を休めるのは石器時代を生き延びるための習性でした。そのことを認識して運動、食事、生活リズムを見直すことが重要です。(紅)

組合員活動部から②

班会を紹介します

楽しむ班です。血圧測定も行います。毎月第4水曜日10時〜12時、体の調子に合わせ無理をしないでゆっくり体操を行います。のんびりこつこつ続けたい方お待ちしています。



ここがコツだからね!



ゆっくり身体に合わせて

まだまだ沢山あります、来月をお楽しみに。

参加者募集中!

先月号で班会に参加しませんが呼びかけました。今回は地域の班会を紹介できます。どなたでも参加できる班です。参加希望の方は組合員活動部へお電話下さい。027-323-2762

組合員活動部長

佐藤です



平成元年9月、歯科衛生士として、はるな生協

知恵袋班(高関支部) 会場:組合員ふれあい会館 今年6月から始まった。できたてはやほやの班です。

6月4日に梅漬け作りを行いました。先日組合員さんから赤しそを頂き色づきはじめました。知恵袋班は保存食や旬の食材でつくる郷土料理などに挑戦する予定です。母から手渡された秘伝の味のように、教える人教わる人を大募集!

ヨガ班(第六支部) 会場:井野公民館 1時間の体操とお話を

はるな生協の40年誌「群馬西毛の地に根付いて」を読みました。国民皆保険制度もなく貧しい人が医者にかかれぬ状況...と言う事実は想像することができません、一



新入職員自己紹介

総代会に新入職員として参加させていただきました。会場から溢れかえり、そうなほど、たくさんの方々が出席されていて、ただただ驚くばかりでした。生協の活動にご協力くださっているたくさんの組合員さんの事を念頭に置き、これから日々

組合員つなぐ会

口100円の出資金を握りしめ、はるな生協を創設した方々の思いを本当に知ることは出来ないのですが、それでも生協に託す思いが今に続いているのだらうと感じています。

情報は食も豊かになつて選択肢があるけれど人と人のつながりはうすれていっているようにも思っています。今、はるな生協に求められている事は何か、握りしめられている思いを組合員のみならずともひととつづつ形にしていきたいと思っています。

第64回通常総代会	
総代数	200
出席総代	143
書面議決	36
委任状	14
合計193	欠席 7
理事監事傍聴	83
出席総数	226

の仕事に取り組んで行かなくてはいけないと、身の引き締まる思いでした。 まだ仕事に慣れず、先輩職員にご指導をいただきながらの毎日ですが、頑張っ行って行きたいと思えます。(通町診療所 國峰 夏紀)

年間目標達成支部	仲間増やし達成 第六支部、箕郷支部、藤岡支部
出資金増やし目標達成	六郷支部、高南支部、矢中支部、中居第二支部、上中居支部、高関支部
両者達成	塚沢支部、倉賀野支部、中居第一支部

おめでとございます

健康まつり模擬店出店希望受付中

第22回健康まつり

10月23日(日)開催!

支部単位で申し込みお持ちしています。

締め切り: 8月31日(水)

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

通所介護サービスを紹介します

⑥レクリエーションついでご存知ですか?

レクリエーション(以下レク)とは「re=再び」「create=つくる」が合わさった「つくりなおし」が転じて「再びつくる、元気・回復」するという意味があります。「余暇



調理は楽しいね



美味しくできるかな

(自由裁量時間)を利用して、自発的に、個人・集団で行う活動や経験で、ゆとりと楽しみの創造を目標とすると考えられています。

めますが集団の中の役割を見出す事で、自己の存在価値を高めます。極論すれば「レク」は明るく楽しい生活を送るための一切の行為とも考えられ、日常生活の「レ

ク」化が重要で、明るく楽しい生活を日常化させるための1つのリハビリ手段としても考えられます。病院デイケアではリハビリに繋げるためにレクの中でも調理レクを取り入れています。昔はやっていただけ今はしていません。なんて事が多くなっています。デイケアでは、ある具材で何をどう作るかを考える事もリハビリ&脳トレとして考えています。6月は「すいとん」を作りました。皆さん役割分担され、慣れた手つきで包丁などを上手く使い調理されていました。懐かしの味に皆さん大満足の様子でした。 今後もうこういったレクを取り入れていきたいと思えます。 作業療法士 和田 泰子

2016年度事業方針の要旨

2016年度は、診療報酬改定が実施されます。今回の改定は、本体部分は0.49%引き上げといわれましたが、薬価や医療材料の引き下げにより、全体では前回に続きマイナス改定となりました。内容的にも、前回と同様、2年後の2018年診療報酬・介護報酬同時改定、さらには「2025年」を見据えた政策的な誘導が顕著であり、対応が求められます。

昨年12月に概要が示された「地域医療構想」は近々に策定を終え、2016年度は構想にもとづく病床の削減や再編が進められます。求められる病床機能を明確にし、地域包括ケア病床への転換等、対応を急ぐ必要があります。

昨年から「総合事業」を実施した高崎市では、「介護SOSサービス」や「提案型一般介護予防事業」等が新たに始まりました。高齢者あんしんセンター通町を中心に対応を進めるとともに、市町村等との懇談を強め、介護予防や生活支援のさらなる事業化にむけた検討が求められます。

第6期介護保険事業計画に伴う施設整備では、近く公募が予定されている認知症高齢者グループホーム事業者への手上げの準備を進めます。

新たな「中長期計画」(2016～20年)が策定委員会から答申され、5月理事会で決定しました。この「中長期計画」を指針とし、生協の地域包括ケアの具体化を進めます。

また、組合員の高齢化が進むなか、組合員自らの問題として介護予防や生活支援の取り組みを支部や班の活動として位置づけ、「安心ネットワークづくり」を進めましょう。

1. 主な事業計画

- ①高崎市の認知症高齢者グループホーム事業者公募に備え、準備を進めます。
- ②医療事業では、地域包括ケア病床の拡大、病床稼働の確保を進め、他医療機関・事業所との連携を進めるとともに、組合員の利用結集を柱に経営の立て直しを図ります。また、既卒を含む医師の確保と養成を図ります。
- ③福祉事業では、高齢者住宅虹の家の入居者を確保し、早期に軌道に乗せるとともに、介護センターほほえみの杜の経営改善、特にショートステイの利用者確保を進めます。また、24時間定期巡回・随時対応訪問サービスの具体化を図ります。
- ④法人内の各事業や施設の連携、病院の在宅診療部の機能を生かしていきます。具体的には健診と外来、病棟(退院)と短期入所(ショートステイ)の連携や訪問・通所系事業と家庭などのつながりを生かします。
- ⑤訪問看護、訪問リハビリ、訪問歯科診療など訪問系サービスや居宅介護支援の体制強化を図ります。通町診療所は家庭医療を重視した診療を、歯科診療所は研修医を受け入れながらユニットのフル稼働を進めます。
- ⑥生協の事業・運動・組織づくり三位一体で、介護予防・日常生活支援の取り組みを進めます。有償ボランティア「あんじゃねえ」の拡大強化や生活支援のできる組合員組織づくりに取り組みます。

<認知症高齢者グループホーム事業者公募への手上げ>

高崎市は、第6期介護保険事業計画(2015～17年度)のなかで認知症高齢者グループホーム9床を整備するとしており、今期中に公募が出るかもしれません。

認知症高齢者グループホームは、認知症対応のため是非にも実施したいサービスですが、前回2013年の公募では、小規模多機能ホーム併設施設で応募し、残念ながら落選しました。

今回は単独施設として手上げの準備を進め、期中に公募が出た場合は応募します。

2. 経営活動

(1) 経営計画

- ①病院、通町診療所、介護センターほほえみの杜の経営改善を図り、法人全体で剰余を確保します。
- ②3,000万円の増資運動に取り組み、自己資本の強化を図ります。

(2) 管理運営など

- ①内部統制システムの拡充に取り組みます。
- ②シャトルカーの定期運行や地域の送迎の拡大に取り組みます。
- ③新しい「中長期計画」(2016-20年)の周知と具体化を進めます。

3. 医療・福祉・健康づくり活動

(1) 医療活動

(高崎中央病院)

①地域で必要とされる医療機能を見極め、それに合わせた病床機能の更なる転換を検討します。

②在宅療養支援病院として在宅医療の拡大を図るとともに、法人内外の事業所との連携を強め、質・量ともに充実を図ります。

(通町診療所)

①かかりつけ医として、多職種共同で患者の情報把握・共有に努めます。また、あんしんセンターとも連携しながら「もの忘れ相談」も積極的に対応します。

②生計困難者を対象とした無料低額診療を開始します。

(歯科診療所)

①「口から食べること」を目標に、組合員・患者様の口の健康増進のための歯科医療をめざします

②在宅歯科医療の充実を図り、通院困難な患者さんへの対応を強化します。

③歯科医師の初期研修を成功させます。

(2) 介護・福祉活動

(在宅福祉総合センターほほえみ)

①在宅で過ごしたいという思いに寄り添い、その人らしい生活が送れるよう、質の高い介護・看護が提供できるように専門性を高める努力をします。

②病児保育のびのびでは、保育体制の充実を図るとともに、利便性を改善し、より利用しやすい病児保育をめざします。

(介護センターほほえみの杜)

①高齢者住宅ほほえみの杜は、「住まい」として、サービスのあり方も検討していきます。

②デイホームは、利用者に満足のいく内容の充実に図るとともに、リハビリを強め、ボランティアを拡充していきます。

③ショートステイは、新しい利用者確保にこだわり、在宅での生活を維持するためのリハビリの充実を図り、利用者増を追求していきます。

(高齢者住宅虹の家)

①高齢者住宅は、入居者の確保に努めます。また、生活の質の向上に向けて、

散歩・外食・買い物など外に出る機会を持つとともに、地域の人たちとの交流の機会を持ちます。その人らしく生きられることを支援していく取り組みをします。

②訪問介護は、体制を整え、より多くの在宅で暮らし続ける方の支援をしています。高齢者住宅の訪問介護もあることから、定期巡回・随時対応型訪問介護・看護の展開について検討します。

(通町診療所)

①あんしんセンターは、今年度の重点目標として、①地域ケア会議の開催、②地域のケアマネージャーの指導、③認知症地域支援の推進、④生活支援体制の整備、⑤介護予防教室の開催を行います。

(その他)

①有償ボランティア「あんじゃねえ」の活動をさらに拡充し、特に協力者の確保を強めます。

②組合員に助け合い、見守り、居場所づくりなどを広げ、介護保険制度・認知症への理解を拡げます。

(3) 事業所利用委員会

事業所利用委員会は、組合員、患者、利用者から寄せられる声を大切に利用しやすい事業所をめざすとともに、組合員の利用結集をいかに高めるか、それぞれの事業所利用委員会で論議を深め、役割を果たす必要があります。

(高崎中央病院)

①「虹の箱」に寄せられる意見や要望に沿って、各職場とも協力しながら改善に努めます。また、感謝やお礼についても各職場内で共有できるよう伝えていきます。

②利用委員による院内巡視や各職場との懇談を行っていきます。

(通町診療所)

①秋季に「ふれあいまつり」を開催します。

②院内巡視を行い、気づいた点を改善や強化していきます。

(歯科診療所)

①「虹の箱」に寄せられる意見や要望に沿って、協力しながら改善に努めます。

(4) 健康づくり

①「はるな健康体操」等の普及に努め、健康づくりの活動を広めます。

②健康チャレンジに取り組みます。

4. 組織活動

(1) 地域に協同の「わ」をひろげる活動

①組合員自らの問題として介護予防や生活支援の取り組みをとらえ、支部、班活動、ネットワークづくりを進めます。

②仲間ふやし、出資金ふやしの呼びかけを継続し、生協のまちづくりを知らせていきます。
“一人ぼっちをつくらない、心配することのない、安心なまちづくり”。

(2) 組合員と職員の協同を強める活動を推進します

①組合員・職員交流集会を開催し、交流の場とします。実行委員会は、組合員・職員で組織し、学習、事業所の利用や、地域の事を話せる場とします。

(3) 組織活動の質的強化をめざします

①支部体制の確立していない支部では、支部体制の確立をめざします。

5. 教育文化活動

①映画など文化行事企画や文化サークル活動に取り組みます。映画上映会を秋に行います(9月26日)。

②「うたごえ喫茶」を組合員の新たな交流の場となるよう開催します。また学習会や講演会などに取り組みます。木工教室を移動教室(希望場所へ出張)や健康まつりで開催します。

6. 社会保障・平和を守る活動

医療や介護のさらなる改悪が進むなかで、学習と行動を柱に、患者・利用者の立場で行政へ働きかけ、社会保障費の抑制を止めさせ、戦争法廃止を求める取り組みなど、支部を中心に多くの組合員に広がっていきます。

(1) 社会保障を守る活動

①医療や介護保険が改悪される医療保険制度改革関連法の見直しや、消費税増税を止めさせる運動に取り組みます。また、高崎市社会保障推進協議会(高崎社協)との集会や学習会に積極的に取り組みます。

(2) 平和を守る活動

①憲法を守る活動に取り組みます。とりわけ第25条(国民の生存権)と第9条(戦争の放棄)を守る集会や学習会への参加、戦争法廃止を求める署名運動等を積極的に行います。

2016年度全国四課題目標

	年間目標
仲間ふやし	1,000人
出資金ふやし	3,000万円
班づくり・班会開催	20班400回
担い手の育成	100人
機関紙配布率	60%

はるな生協歯科診療所 診療案内

診療時間担当医師

2016年7月1日より

曜日	午前	午後	夜間
月	古市・間々田・神村 石黒・櫻井・田村 (交替制) 9:00-12:00	古市・間々田・神村・石黒・ 櫻井・田村(交替制) 13:00-17:00	医師1名交替制 17:00-18:00
火	間々田・神村・奈良・ 櫻井 9:00-12:00	古市・石黒・田村 12:00-16:00 間々田・奈良(神村訪問診療) 13:00-17:00	古市・石黒・田村 17:00-20:00
水	古市・神村・田村 9:00-12:00	間々田・石黒・櫻井 11:30-15:00 神村(古市訪問診療) 13:00-16:00	間々田・石黒・櫻井 17:00-20:00
木	間々田・石黒 櫻井・田村 9:00-12:00	古市・神村 11:30-16:00 石黒・田村(間々田訪問診療) 13:00-17:00	古市・神村 17:00-20:00
金	古市・石黒 櫻井・田村 間々田(※第1) 9:00-12:00	間々田(第1以外)・神村 12:00-16:00 古市・櫻井・間々田(※第1) (石黒訪問診療) 13:00-17:00	間々田(第1以外) 神村 17:00-20:00
土	古市・間々田・神村 石黒・櫻井・田村 (交替制) 9:00-13:00	医師2名交替制 13:00-17:00	

診療科目 一般歯科 小児歯科 (歯科医師6名)

- ☆無料低額診療実施事業所です
- ☆訪問診療行っています
- ☆歯科利用者専用個別送迎行っています



- 当診療所ははるな生活協同組合(医療生協)が運営する診療所です。
- 待ち時間を少なくするために予約制をとっています。
- 電話で予約できます。027-388-0022
- 「歯が痛くてがまんできない」「噛めない」「詰め物やかぶせ物がとれた」等急な症状の時は、予約日以外でも受け付けます。ご連絡ください。

※第1金曜日の間々田医師は、9時～17時となります。
※月曜日は18時まで診療いたします。



はるな生協歯科診療所

〒370-0851 高崎市上中居町1461-1

電話：027-388-0022

FAX：027-388-0023

Mail：sika@harunacoop.com

歯科医師は会議研修等により休職を頂くことがあります。担当医を希望のかたはお手数ですがお問い合わせ下さい。

おかげ様で、移転6周年をむかえました。今後もよろしくお願ひします

通町診療所 診療案内

【診療時間】

- ・午前 9時00分 ~ 12時00分
- ・午後(月~金) 3時00分 ~ 6時00分
- ※なるべくご予約のうえ受診されるようお願いいたします。
- ※毎月、保険証を確認させていただいております。

【休診】

- 土曜日午後、第2土曜日、日祭日、年末年始(12月30日~1月3日)
- ※休日・夜間などの急病の際は、高崎中央病院(TEL323-2665)をご利用ください。受診の際は、事前にお電話でお問い合わせのうえお出かけください。

【小児予防接種】予約制

- 月曜日~金曜日：午前11時30分~12時
- 第1・第5土曜日：午前11時30分~12時
- 火曜日：午後2時30分~4時、水曜日：午後3時~4時
- ※その他の時間帯をご希望の場合は、職員までご相談ください。

【乳児健診】予約制

- 火曜日：午後2時30分~3時



【訪問診療・往診】

訪問診療は定期的に午後、おこなっています。詳しくは看護職員までご相談ください。

【入院】

診察の結果、入院が必要な場合は主に高崎中央病院をご紹介します。高崎中央病院では、差額ベット代はいただいております。

【こんな検査を行っています】

腹部超音波検査・心電図・肺機能検査等おこなっています。診察の際にご相談ください。

【地域送迎】

通院困難な方を対象に送迎をおこなっています。ご希望の方はお申し出下さい。

【シャトルカーの運行】

通町診療所・高崎中央病院・高崎駅の間でシャトルカーを運行しています。

【その他】

事業所健診・個人健診・特定健診・予防接種(インフルエンザ・肺炎球菌・その他)などおこなっています。お気軽にご相談ください。

通町診療所 TEL(027)322-6534代

2013年10月~

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 9時 ~12時	内科 小児科	平	平	平	平	平	第1 平 第5 平
	内科	池田			櫻井	櫻井	第3 櫻井 第4 佐藤
午後 15時 ~17時	内科 小児科		平	平			
	内科	平 (第12,3,5) 高柳 (第4のみ)			櫻井	櫻井	
~18時	内科 小児科	平	平	平	櫻井 (内科)	櫻井 (内科)	

第2土曜
は休診で
す。



熊本地震支援募金
ありがとうございます
6月末日をもって終了しました。
238,141円の募金が集まりました。
民主医療機関連合会及び医療福祉生協連を
通じ被災地へ届けます。

「アンダンテ ～稲の旋律～」上映会のお知らせ

○食と農と大地、そして人間再生の物語!

主人公「千華」は自信を失くして登校拒否、職場の人間関係がうまく作れずひきこもり生活に。そんな自分を思いつめた千華が千葉県の水田へ、「誰か私を助けてください」と書いた紙切れをペットボトルに詰め「心のSOS」として置いてくる。暫くしてそれを拾った「晋平」から真剣に千華のSOSに応えようとする手紙が届く。千華は自分がどのような人間か、どうして他人と会うのが怖いのか、長い長い手紙を送った。こうして始まった交流は、千華のひきこもり生活を徐々に変化させていくのだが…!

美しい田園風景を背景に、1人ひとりの悲しみや希望を真摯に見つめ、本当の幸せとは何か、食と農業の問題もからませた楽しい映画です。

「アンダンテ」とは音楽用語で「ゆっくりと。歩く速度で」という意味です。

○日 時 9月26日(月) (午前の部) 午前10時30分～
(午後の部) 午後2時00分～
(夜の部) 午後6時30分～

○会 場 高崎シティギャラリー
○前 売 券 1,000円(当日1,300円)
○お問合せ 027(323)2762
■出 演 新妻聖子、寛 利夫、秋本奈緒美
宇都宮雅代、村野武範、他
■主 催 はるな生活協同組合
■後 援 高崎市、高崎市教育委員会



みんなで交流

気分は晴れ!
倉賀野支部あでかけ

5月30日月曜日は、あいにく曇り空。でも、気分は晴れ。この旅行に参

加するのはこれで3回目です。理由は忘れましたが、

延べ8000人を超えた支援

熊本地震全日本民医連支援報告

第16陣として6月8日から1週間、熊本市のくわみず病院での病棟・外来支援と避難所での被災者支援に携わってきました。全日本民医連の支援は延べ8000人を超えました。

現地集合・現地解散には驚きましたが、熊本空港上空から見た益城町は、多くのブルーシートが屋根を覆い、7千人の避難所生活をしている方々に、どれだけの事が出来るのかという疑問と緊張が生まれました。熊本空港は所々がひび割れ、益城町の道路はうねっていました。

HCU8床・一般病床44床の急性期病棟では、朝食介助・入浴介助等ケア全般、夕食介助・帰宅移送までの支援に務めました。外来は当院処置室と同様に救急対応です。

避難所支援は、健康相談や出張足浴を行いました。自分の家が全壊・半壊した方もいれば、隣の家が傾いているため避難せざるを得ない方もいました。

昼間の避難所は8割以上不在です。自宅を片付けに帰っている方や仕事に行っている方、仕事を探している方などがほとんどでした。

日中避難所に残る方は、体育館の床に敷いたブルーシートの上で、段ボールで区分けされた2〜3畳のスペースで過ごします。



出張足浴 “足湯でホッ!”

ほとんどの方が日中は談話スペースで過ごしていました。「支援者が

会場からのサービスで、無料でカラオケをやらせてくれました。みなさん歌がとて上手でした。一気に盛り上がり交流も深まり、よい思い出になりました。

もいました。段ボールの壁はほぼ目の高さです。話し声は隣りどころか3件先まで聞こえます。プライバシーのない生活を2か月続けている心労は重なるばかりで、早急な住宅確保の必要性を感じました。生活復興は始まったばかりです。

来た」と話してくれる方もいますが、「前回も同じことを聞かれた。また同じ話を話すのは断ります。」

健康の事は話すけど、プライベートな事は話したくない。」と先の見えない避難所生活のいらだちを聞かせてくださる方

健康の事は話すけど、プライベートな事は話したくない。」と先の見えない避難所生活のいらだちを聞かせてくださる方

今回、支援参加にご協力頂いた方々に感謝致します。(外来看護師 古川真由美)

栄養課 だより

へたるみ引きしめ

ダイエット

海に山に、楽しいイベントが満載の季節となりました。夏場は、たるみが特に気になる季節です。たる

おなか、内臓脂肪や皮下脂肪が過剰につくこととたるみは、背中筋肉を使わず猫背になることで腹部に力が加わって、たるみが目立つようになります。つねに背筋をピンと伸ばすことを心がけましょう。

い部位です。おしりだけでなく、おしりを支える足の筋肉も鍛えることで、ヒップアップにつながります。おしりをきゅつと引きしめ、両足をまっすぐ伸ばした姿勢で立つようにしましょう。

●作り方
①きゅつりとにんじんは斜め薄切りにしてからせん切りにする。
②こんにやくは食べやすい長さに切り、塩小さじ1ほどをふってよくもみ、熱湯で2〜3分ゆでる。にんじん、キッチンペーパーでしっかり水けをふく。
③ボールに調味料を入れて混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。

《糸こんにやくの中華風サラダ》

↑1人分の栄養価
エネルギー 38 kcal
塩分 0.5 g

●材料(2人分)
糸こんにやく 200g
きゅつり 1本

(調理師 串田 葉月)

第3回 うたごえ喫茶

青春時代のあなたにタイムスリップ

あの歌、この歌、思い出の心にしみる懐かしい歌
お気軽にリクエストどうぞ

8月24日(水)
14:00~16:00
飲み物代 200円

場所 組合員ふれあい会館
定員 30人

お申し込みはお早めに 組合活動部(担当 宮原) Tel 323-2762