

ISO9001 認証取得

— はるな生協の現況 —

(2015年9月30日現在)

| | |
|---------|--------------|
| 組合員数 | 22,157人 |
| 出資総額 | 424,578,000円 |
| 一人平均出資額 | 19,162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>



「上州よいとこ」をおどる

「上州よいとこ」に拍手
 1日目は、シテイギヤラリーコアホールで開催。はるな生協歯科診療のピンクのTシャツに身を包んだ艶やかな踊りに盛んな拍手が送られました。

「見つけよう、いま、医療生協に求められるもの」のスローガンのもと、関信越ブロック組合員活動交流集会が9月16、17日の両日、初めて高崎で開催され、県内をはじめ、新潟、埼玉、長野、茨木、栃木から14生協420人が参加し、日頃の活動の報告や地域で取り組んでいる健康促進の運動などについて発表しました。高崎市での開催は初めてで今回ははるな生協が主管しました。

関信越ブロック 組合員活動交流集会

県内外から420名が参加

交流深める

いっしょに健康で命輝く未来をつくろう

つづいて根岸尚代実行委員長が「よく来たんねえ、高崎で楽しんでってくんない」と巧みな上州弁で挨拶すると会場がドツと沸きました。高崎市長のメッセージが紹介され、医療福祉生協連関信越ブロック担当の谷口亮一氏(長野医療生協専務理事)が「地域包括ケアと生協強化月間」と題して講演、「国が進める不備な面を運動でどう改善させていくかの視点が重要」と提起されました。休憩の間に、はるな健康づくり委員で簡単なリフレッシュ体操を指導、全員で疲れを解きました。そして「記念演奏会」と題して群馬交響楽団アンサンブル。魅惑の演奏に会場が酔いしれていました。



夕食交流会

夕食交流会ではバンド、ウイスキーブラッサムの演奏や各単協の出し物、そして歌ごと、組合活動部の藤倉真莉子職員の巧みな司会に会場が大いに盛り上がりました。

分科会で交流

2日目は世界遺産指定の富岡製糸場、群馬の森&高山社址の移動分科会と健康チャレンジ活動



群響の演奏

や班活動など6つの分科会に分かれ発表しました。「笑いヨガ」の支部活動を聞いた参加者から「はるな生協でも講師を呼んで是非やってほしい」と早くも要望が出されていました。また健康づくりの分科会の参加者からは完成したばかりの「はるな体操」が好評で見本で持参したDVDが即完売したと笑顔で語っていました。



分科会で交流

最後に、「戦争法案採決強行を許すな、日本の民主主義を守る」の集会アピールを決議。来年の開催地、栃木県が紹介されました。終了後、はるな生協合唱団の歌声に送られて参加者は会場を後にしました。(兼谷 清)

はるな生協 通町診療所 第16回 ふれあいまつり

日時：2015年10月25日(日)

10時~12時30分

場所：通町診療所

内容(予定)

血管年齢測定(無料、時間制限あり)
 新島学園 中学生の寸劇、
 楽しいうたごえ、通町診療所の紹介 など

ぜひ、お出かけください

お問い合わせ先
 高崎市通町143-2 通町診療所
 電話 027-322-6534

8月から介護保険法が改正されたことをご存知でしょうか? 20~60代の男女500名を対象に行った調査結果(トレンド総研、2015年8月)によると、約7割が知らなかったという結果でした。介護保険は2000年の導入以来、利用したサービスの1割を自己負担することが原則でした。ところが利用者が急増していることなどから、法改正後は本人の合計所得が160万円以上の人は原則2割負担となりました。一方、介護保険料を2年以上滞納したペナルティとして、基本1割のサービス利用者負担を3割に引き上げられた高齢者が、2013年度に全国で1万人超に上ったことが厚労省の調べで分かりました。今後、保険料アップや自己負担額が増加することで、年金だけでは生活できない高齢者が増える可能性があります。

国は「持続的な社会保障制度の確立」として「自助」・「自立」を第一に、「共助」と「公助」を組み合わせるとし、国民の生存権を保障する国の責任を「自助」「自立」の名で否定し、国民に負担を転嫁する方向を明確にしています。いざというときに困らないよう政治や介護問題に関心を持ち、自分や親が元気なうちに将来について話し合っておくことが必要です。(西)



8月から介護保険法が改正されたことをご存知でしょうか?

ほほえみの杜 3つの事業紹介

開設2年目を迎えた介護センターほほえみの杜 医療福祉生協らしい住まいをめざしています

介護センターほほえみの杜は、高齢者住宅ほほえみの杜、デイホームほほえみの杜、シヨートステイほほえみの杜の3つの事業を実施しています。高齢者住宅ほほえみの杜は当初シニアハウスほほえみの杜でしたが、最近名称を変更しました。

へ戻られた方も3名いらっしゃいます。地域のボランティアさんや組合員のみなさんのご協力を受けながら、お出かけ行事を行い、楽しいお祭りを開催しています。折り紙やフラダンス、うたごえ、楽器の演奏、傾聴等、毎日が楽しく、

豊かな暮らしになってきました。まだまだ改善点はたくさんありますので、皆さんのご意見を聞きながら、地域に開かれた生協らしい住まいづくりをめざしたいと思います。空き室がありますのでぜひお気軽に見学等お越



夏まつりを楽しむ

す。いただいたらと思いま (町田由紀江)

楽しく安心して過ごせる空間をめざして

デイホームほほえみの杜

1年目で住宅34室が満室になりましたが、10月1日現在2部屋の空きがあります。ご夫婦の同居は2組です。要介護の状態は、要介護3以上の方が7割になっています。この間にご本人の希望により、3名の方の見取り (住宅で往診・訪問看護・訪問介護を受けながら家族に見守られて最期を迎えた方) ができました。また退居された方は特別養護老人ホームやグループホーム等への移動や状態が良くなり、自宅

2013年10月2日より、10人の利用者にサービスタブが開始となりました。

当初、毎日デイサービスは辛くて大変という声が多くありましたが、今は生活リズムができて休みの日にはどうして過ごしたいかわからないというほど定着してきました。

月々土曜日まで、朝9時～16時の間デイサービスで過ごしていただいています。レクリエーションや入浴をしていただき、火曜日から金曜日まで個別機能訓練や月に2回、歯科衛生士

年間行事として月に1回、その時期に合った行事 (12月にはクリスマス会、1月には福笑い) と手作りおやつ作りを行っています。楽しんでいただいています。



節分の鬼です

席替えをする前には、利用者さんに席替えを考えていることをお話しさせていただきました。反対される意見もありましたが集約したところ2/3の方から賛成の意見がありましたので席替えをすることにしました。

席替えをする前には、利用者さんに席替えを考えていることをお話しさせていただきました。反対される意見もありましたが集約したところ2/3の方から賛成の意見がありましたので席替えをすることにしました。

もちろん反対意見の考慮をし、1カ月に1回すること、もし嫌な席になってしまったとしても1カ月後には席替えをする。ということにしました。

「デイホームほほえみの杜」は、利用者さんが楽しく安心して日常生活が出来る環境作りを目指しています。 (金井 幸秀)

自宅での介護に疲れたらご相談ください

シヨートステイ ほほえみの杜

さつそくですが、皆さんシヨートステイという施設をご存知でしょうか?簡単に説明させていただきますと、家族の方が、介護疲れや病氣、冠婚葬祭、旅行、その他の理由で介護できないとき、施設に一時的に入所し、日常生活のお世話を介護者 (家族) に代わって行うサービスとです。

状態の把握、入浴の介助、栄養士によるバランスの考えられた食事の提供、日常生活上の介助、などになります。

その中で、私たちシヨートステイほほえみの杜では、20人定員の全室個室で、利用者様の普段の生活を大切に、シヨートステイ利用中の生活も在宅での生活に近づけるよう、「1人ひとりの生活に合わせた介護」を目標に、職員一同支援をさせていただきます。また、

機能訓練にも力を入れており、毎日集団体操やレクリエーションを行っています。おやつ作りや外出など毎月行事も行っていますので、シヨートステイを利用されることによって、「元氣になって帰ってきた。」等、良い方向に向かっていただけたらと考えています。



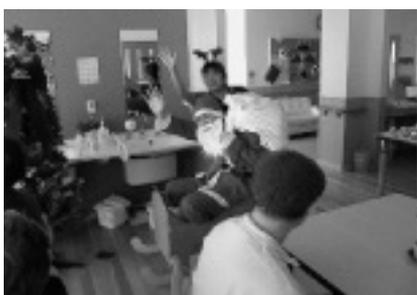
明るい共同生活室



みんなで集まる



楽しい夏まつり



クリスマス行事

ある利用者から、「半年もいるがあの利用者とは話もしたことがないから、名前もわからない」ということもあり、利用者さん同士の交流を深め

席替えをする前には、利用者さんに席替えを考えていることをお話しさせていただきました。反対される意見もありましたが集約したところ2/3の方から賛成の意見がありましたので席替えをすることにしました。



お部屋の様子



お菓子づくりに笑顔

見学や相談も随時受け付けておりますので、今後ともシヨートステイほほえみの杜をよろしくお願ひ致します。 (羽鳥 圭亮)

虹の家で一緒に暮らしませんか？

みなさんが待ちに待った施設、
高齢者住宅虹の家がよいよ
スタートします！

◆入居対象者

- ・1人暮らしには不安がある方
- ・自分でできないことがあり、介護の支援が必要な方
- ・軽度の認知症がある方
- ・デイサービスや訪問介護利用で生活が可能な方

◆虹の家

11月4日から移設
虹の家には、ヘルパー
ステーションレインボー

◆デイサービス虹の家が 新設されます

当初は10名定員の小規模
模型デイサービスです。

ります。

お知らせの方、ご親戚の方等是非ご相談ください。

10月15日午後建物引き渡しになります。

その後家具や事務用品、電化製品等が入ってきます。

が11月4日から移設になります。

(現在、在宅福祉総合センターほほえみ内に併設していますが、11/4からは、高齢者住宅 虹の家の併設事業所になります。)

◆職員募集中!!

お知らせの方がいたら、ご紹介下さい。

◆調理職員募集

(3~4名)

高齢者住宅入居者(最大36名分)の食事提供。
食事の盛り付け、ご

飯・味噌汁の調理、配膳・下膳、食器の洗浄。ニュークックチル方式で、調理した主菜・副菜が届き、それを盛り付け、再加熱カート(群馬県で

◆デイサービス虹の家の 看護師募集

入居者様としっかり向き合った看護の提供。
健康状態の把握と対応、処置、配薬・管理、病院等との連携、リハビリ・体操、入浴介助、レクリエーション等。

は初めての導入)で暖かいものは暖かいまま配膳ができます。



完成内覧会

高齢者住宅虹の家

2015年10/23金・24土
10:00am~4:00pm

はるな生活協同組合
高齢者住宅虹の家

[問い合わせ] 担当/町田・中原

TEL.027-323-2664
FAX.027-324-7906



e-mail nijinoie@harunacoop.com

高崎中央病院

診療案内

2015年8月1日~

| | | 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----|------|------------|-------------|---------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 午前 | 内科 | 一般 | 櫻井 佐藤 渋谷 桐生 | 櫻井 佐藤 渋谷 桐生 | 佐藤 桐生 池田 大宮 (担当医) | 佐藤 桐生 池田 高橋 | 渋谷 池田 大石 | 第1週 佐藤・渋谷・池田・森 第2週 <休診> 第3週 佐藤・渋谷・池田 第4週 渋谷・池田・森 第5週 渋谷・池田 | |
| | | 専門 | | 【専門】 呼吸器外来 禁煙外来 頭痛外来 聴覚時間呼吸器外来 ペースメーカー外来 | 【心臓】 桐生 | 【肝臓】 佐藤 | | | |
| | 整形外科 | 8:30~11:30 | | | | | | 群大医師 <第5週は休診> | |
| | 皮膚科 | 8:30~11:30 | | | 群大医師 (予約制) | | | | |
| | 外科 | 一般 | 8:30~12:00 | 小林 | 高橋 | 【乳腺・一般】 小林 | 大下 | 【乳腺・一般】 小林 | 第1週 小林 第2週 <休診> 第3週 小林 第4・5週 大下 |
| | 小児科 | 8:30~12:00 | 胡澤 | 山内 | 山内 | 鈴木 | 鈴木 | 第1・2・4・5週 鈴木 第3週 山内 | |
| 午後 | 内科 | 一般 | 渋谷 (担当医) | 佐藤 渋谷 高橋 | 高橋 松尾 (担当医) | 第1・3・5週 渋谷 第2・4週 茂木 【専門】呼吸器 外科 | 渋谷 大宮 | ※小児の予防接種・乳児 検診については、小児科 へお問い合わせ下さい。 | |
| | 外科 | 右記 参照 | | | | | 【大腸肛門】 第1・3大腸 | 小児科 直通TEL (027) 323-2607 | |
| | 小児科 | 一般 | 3:00~5:00 | 鈴木 | 鈴木 | 山内 | 鈴木 | 柳澤 | |
| 夜間 | 内科 | 1:00~7:00 | 高橋 | 石井 | | (担当医) | | | |

◎上記以外に以下の専門外来もこなっています。
 ◆乳癌外来 → 水曜・金曜午前8時50分~12時
 ◆胃ろう外来 → 胃ろうに関するご相談(担当:大下)
 ◆予防接種外来 → 海外渡航予定の方の予防接種相談(担当:鈴木)
 ◎小児科については「小児科診療案内」をご覧ください。小児科窓口にあります。
 ◆甲狀腺・内分泌・循環器科外来については医師にご相談ください。
 ◆住診・訪問診療については医師にご相談ください。



- * 外来診療は予約制を基本としております。ご予約の患者様は予約受付にて受付をお願いいたします。
- * ご予約されていない方は総合受付にて受付をお願いいたします。急患の方やご気分が悪い方は、ご遠慮なく受付・外来看護師にお話してください。
- * 太字は、診療体制が変更となっております。
- * 第2土曜日は診療を縮小しており、内科・外科は休診です。小児科・整形外科は午前中のみ診療しております。
- * 時間外・休日・夜間の救急対応もしております。ご来院いただく前には必ずお電話にてご連絡ください。
- * 診療案内はホームページでもご覧いただけます。(URL: <http://www.harunacoop.jp>)

お電話での予約や変更など受け付けております。ご遠慮なくご利用下さい。(9:00~17:00)
予約専用電話 Tel (027) 323-2808

はるな生活協同組合 高崎中央病院 Tel (027)323-2665(代)



虹の家の外観

リハビリ室から 飲み込み困難から おこる病気

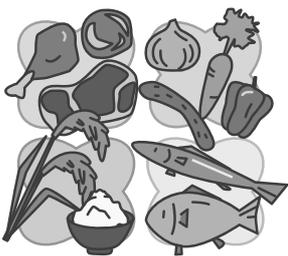


言語聴覚士
天田 稔

さて、近年、食欲がなくなり、栄養状態が不足される方が増加傾向にあります。食欲がなくなるのは加齢に伴って徐々に食が細くなるという年齢的な面もあるのですが、それだけでなく、胃腸の調子や、認知症の影響、誤嚥性の肺炎となつてしまふなど原因は様々あります。



そしてそのまま様々な問題から口から食べる量が減つてきて栄養が少なくなると全体的に筋肉量の減少、筋力減少となつていきます。最近ではそのことを「サルコペニア」と呼んでいます。



「サルコペニア」の 診断基準と予防

「サルコペニア」には診断基準があり、日本人の目安として①普通歩行速度が1・0m/秒未満もしくは握力が男性25kg未満、女性20kg未満 ②BMI18・5未満もしくは下腿周囲長30cm未満

当院での対応
当院の入院患者様の中には、「サルコペニア」になり、飲み込みの筋肉



①と②の両方当てはまる場合が「サルコペニア」となります。



が低下し、誤嚥性肺炎を



では「サルコペニア」にならないようにするにはどうしたらいいのか、といいますと、適切な栄養管理と日々の運動が挙げられます。筋肉量の増加、筋力向上のためには栄養摂取時にポイントがあり、運動後に筋肉の合成は促進されますので、運動直後(30分以内)にたんぱく質と糖質を同時に摂取することによって筋たんぱく質の合成が増強されることが期待されます。よって、運動直後に牛乳を飲むなどはよいことと言えます。あるいは栄養補助食品が薬局等で販売されているので摂取を考えて頂くのも良いかと思われれます。(飲む量など使用に関しては医師、管理栄養士、薬剤師などに相談されると良いです。)

(言語聴覚士
天田 稔)



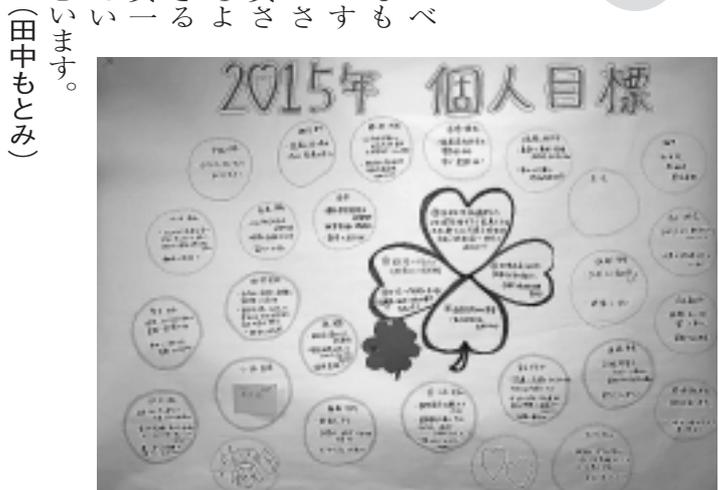
組合員の疑問に答える!

「聞きたくても聞けないいろんなこと」

⑤はるな生協歯科診療所 研修委員会

今回から3回連続で歯科診療所の委員会を紹介いたします。初回は研修委員会です。

研修委員会では「歯科医療の向上を目指して、歯科職員が楽しく学べて成長できる環境を作ろう」を目標に様々な取り組みをしています。年2回の症例発表会や生協の



「戦争は許さない」の思い新たに 日本高齢者大会にはるな生協から2人が参加

第29回日本高齢者大会が9月15日(火)、16日(水)、和歌山県和歌山市で行われました。2日間で延べ5100人の参加者でした。群馬県から30人うち、はるな生協から

は、組合員2人が参加しました。15日から始まった大会は、「戦争法は許さない、高齢者は命を懸けて戦争に反対」という心意気に溢れ、充実した2日間

(前泊も入れて3日間)になりました。戦争と社会保障は両立しない、を分科会で確認しました。全体会の記念講演では、安斎育郎さんの軽妙でありながら鋭い指摘を交えた話に感銘を受けました。紀州の伝統を踏まえ、高

校生の素晴らしい芸術的パフォーマンスに、若

と天使のような歌声でした。思わず涙が出ました。こんな可愛い子どもたちが、「戦争の惨禍を受けたくない」ように戦争法反対のたたかいをしなくてはならない」と涙の中で決意しました。

高崎に戻り、18日は大雨の中の国会包囲行動に参加して、「戦争法案廃案、安倍退陣」を叫びました。

(上中居支部
女屋 定俊)



元気に全体集会



高崎からの参加者

