

ISO9001 認証取得

— はるな生協の現況 —

(2016年4月30日現在)

組合員数 22,460人
出資総額 426,902,000円
一人平均出資額 19,007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

4月の生協活動

地域の組合員に支えられ60年

通町診療所親睦会

4月16日通町診療所組合員ホールで懇親会が行われ、組合員さんと職員合わせて25人が参加しました。



組合員さんの自己紹介

自己紹介を行い、スライドを使って通町診療所の紹介も行いました。「普段ゆっくりとお話しする機会がなかったことで、皆さんの事を知ることができて良かったです。」等の声がかれました。

健康講座開催

高南支部総会

4月14日滝川公民館で16人が参加し支部総会と健康講座を開きました。関信越の集会、はまゆ



理学療法士のお話し

う山荘へのおでかけ、内藤先生の憲法の学習会など、「よく頑張ったねえ」とふり返りました。支部役員と総代、理事を選び、会計報告を承認して総会を終了。

4月8日、藤岡支部のお花見とハイキングが行われ、12人が参加しました。甘楽町の小幡の史跡・国指定名勝の楽山園(らくさんえん)などを最初に散策しました。

お花見とハイキング

藤岡支部

公園を歩き、満開の桜を

楽しみました。お昼には、藤岡支部恒例の歌ごえで楽しみました。8000歩以上歩き、

帰りは役場の裏にあるこんにゃくパークに寄り、足湯に入り疲れた足をリラックスしました。

に体操し体温も上がり体もほぐれて心地良い一時

でした。(高南支部)

第1・第2・第3支部合同総会

4月27日、第1・第2・第3支部の合同総会が、通町診療所組合員ホールで行われ、25人が参加しました。第1部の総会は、お食事会で始まり、沖繩・



3つの支部が集まりました

辺野古基地問題のDVD鑑賞と3つの支部からそれぞれ総代選出を発表しました。第2部は学習講演で、通町診療所の平洋所長に「エンドオブライフを考える健康な老いを生かす」と題して、自分らしい「老い方」を求めていくための話しを頂きました。

3つの支部の合同総会は、今回が初めての取り組みです。今後も一緒に助け合いながら診療所の地域を支えていきます。



前屈、がんばる!

江木支部ゆるやか会体力測定

笑顔で楽しく活動して元気に過ごしたい!

ゆるやか会は、昨年からは病院リハビリ課の協力を頂き、年1回体力測定を行っています。

年齢・片足立ち・前屈・歩行速度等の測定です。今年は30名の参加で結果の交流もワイワイと賑やかでした。

OT井上さんの講評は「体操やお喋りの場がある皆さんは大丈夫、これからも続けて下さい」との事で、ゆつくり頑張りますよ。

(江木支部 山田千枝)



野外で歌ごえ

第64期総代名簿

2016年4月28日現在

Table with columns for branch (支部), name (氏名), and representative (総代). It lists representatives for various branches including 第1支部, 第2支部, 第3支部, 第4支部, 第5支部, 第6支部, 第7支部, 第8支部, 第9支部, 第10支部, 第11支部, 第12支部, 第13支部, 第14支部, 第15支部, 第16支部, 第17支部, 第18支部, 第19支部, 第20支部, 第21支部, 第22支部, 第23支部, 第24支部, 第25支部, 第26支部, 第27支部, 第28支部, 第29支部, 第30支部, 第31支部, 第32支部, 第33支部, 第34支部, 第35支部, 第36支部, 第37支部, 第38支部, 第39支部, 第40支部, 第41支部, 第42支部, 第43支部, 第44支部, 第45支部, 第46支部, 第47支部, 第48支部, 第49支部, 第50支部, 第51支部, 第52支部, 第53支部, 第54支部, 第55支部, 第56支部, 第57支部, 第58支部, 第59支部, 第60支部, 第61支部, 第62支部, 第63支部, 第64支部, 第65支部, 第66支部, 第67支部, 第68支部, 第69支部, 第70支部, 第71支部, 第72支部, 第73支部, 第74支部, 第75支部, 第76支部, 第77支部, 第78支部, 第79支部, 第80支部, 第81支部, 第82支部, 第83支部, 第84支部, 第85支部, 第86支部, 第87支部, 第88支部, 第89支部, 第90支部, 第91支部, 第92支部, 第93支部, 第94支部, 第95支部, 第96支部, 第97支部, 第98支部, 第99支部, 第100支部.

虹 熊本の震災に日本中が心を痛めています。今回は震度7の地震のあと、2度目にもっと大きな地震が来て被害が拡大した事、その後も長く地震活動が収まっていなない事が特徴です。災害はその度にいろいろなパターンがあり、絶対大丈夫という事はあり得ないと思います。何時でもどこでも自然災害は起こるといふ前提で、行政も企業も個人も改めて心構えをしておく必要があります。▼みんなが心配しているのは被災者のことです。またもや、避難所が大変なことになっていきます。食べ物、水の不足入りきれず車の中で過ごすたぐさんの人、届かない支援物資▼現場の人が不眠不休で頑張っているのは間違いないと思います。外からの支援がなくても早く大規模にできないのかと疑問に思います。被災地の自治体にとっと人の応援をだせないのではありませんか? 避難所の管理・状況把握、支援物資の管理・分配など地元の人でなくてもかなり出来ると思うのですが。▼ニュースで専門家という人が、感染症の予防のため飲み水を減らしても水で手洗いをしっかりとしましょうと言っています。水が手に入らない状況でいかに感染症を予防するか知恵をしぼるのが本当の専門家でしょう。東日本大震災で避難所に入った民医連の某院長は胃腸炎の流行に対して自らがトイレの掃除を始めました。いろいろな経験を大事です。(紅)

歯科から

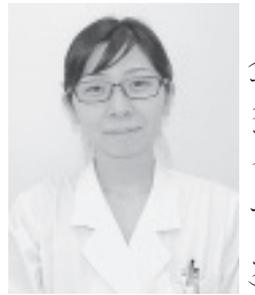
はるな生協歯科診療所 4月から歯科医師2人入職



事務長 田中もとみ

4月1日、今年大学卒業したばかりのフレッシュな新人歯科医師が入職して診察室内が活気づいています。
ところで、兩名のひとことに「半年間」というワードが入っていたのはお気づきでしょうか？
歯科医師は大学卒業してから1年間の臨床研修が義務付けられています。はるな生協歯科診療所は新潟大学の協立型臨床研修施設になっていて、大学病院と協力して半年間ずつ1年目歯科医師の研修を担当しています。今回紹介した櫻井先生と田村先生は9月までの研修です。10月からは、新たに2人の研修医が来年3

氏名：櫻井 窓佳
(サクライ マドカ)



出身：高崎市
ひとこと…4月からはるな生協歯科診療所で研修をさせていただいています。たくさんの方にサポートしていただけて本当に感謝しています。
これから半年間どうぞよろしく願います。

氏名：田村 光
(タムラ ヒカル)



出身：新潟県
ひとこと…半年間という短い間ですが、一生懸命がんばりますので、よろしく願います。
成長できるように1日1日を大切に過ごしていきたいと思っています。

月まで予定されています。短い期間ではありますが、いつかははるな生協歯科診療所に戻ってきてもらえるよう職員一同で研修を成功させたいと考えています。

話しは変わりますが、来月(6月4日から10日)には、歯と口の健康週間があります。「しばらく歯科に行っていないな、でも痛くないしな」と思っている方へ。痛みがないからむし歯がないとは限りません。
むしろ痛みが出たときは進行している事があります。むし歯、歯周病が進行すれば治療の回数ばかり増えますし、後々の痛みや歯の寿命にもかかわってきます。部分的に詰められるむし歯も進行してからは全部かぶせることもあります。
また、歯周病は歯がグラグラしてきてからでは

健診室からのお知らせ

特定健診は受診券が配布され次第、がん検診は5月1日から受け付けが開始されます。ご利用される方は受診券と保険証を忘れずにお持ちください。
受付時間：9:00～11:00、14:30～16:00 ※平日のみ

検査前に食事を摂らないよう、ご注意ください。

治すのは大変です。定期検査で早期発見すること、健康な歯肉の状態を保つことが大切です。
はるな生協歯科では定期受診で点検、クリーニング(歯石除去)をお勧めします。
まずは歯科(388-0022)に電話して下さい。
(事務長 田中もとみ)

新入職員紹介

- ①事業所名
- ②職種
- ③一言



田口 彩菜

- ①高崎中央病院
- ②看護師
- ③1日でも早く患者さんとチームの役に立てる看護師になれるよう頑張ります。

通所介護サービスを紹介します

④デイサービスセンターほほえみ



ほほえみ体操の様子

春風に誘われて外出の機会も多くなり、心も華や季節になってまいりました。
暖かくなるこの季節は利用者様にきたい所を聞きながら外出計画を立てています。桜の花が咲く4月には高崎公園から観音山までお花見ドライブに行つてきました。車内では「わあきさい」「スゴいわね!」との声が聞かれ、とても好評でした。体力づくりに力を入れており午後2時から30分「ほほえみ体操」を行っています。ほほえみ体操では手足の筋力を鍛える他、脳トレを入れた認知症予防体操を集団で行っています。
また、もっと運動をしたいという方には個別機能訓練として、「家で洗濯物を干せるようになりたい」「近所に1人で買い物に行きたい」等の目標を立て、それに向けた



満開の桜で、笑顔

運動も行っています。ご興味のある方は見学・1日体験など随時受け付けていますので気軽にご相談ください。
(デイサービスほほえみ 主任・永井かおり)

健康祭りテーマ、ポスターを募集!

第22回健康祭り10月23日開催

第21回テーマは「出会い、ふれあい、ささえあい」でした。採用者には景品をご用意しています。

締め切り：6月30日

応募先：〒370-0043 高崎市高関町498-1
組合員ふれあい会館内 はるな生協組合員活動部
TEL：027-323-2762 FAX：027-323-2944
E-mail：kumikatu@harunacoop.com

戦争法廃止2000万人署名へのご協力、誠に有難うございます。

はるな生協目標5,500筆で、2,394筆集まっております(4/30時点)。4月末日までの受付でしたが、引き続き署名の取り組みにご協力をお願い致します。病院・診療所・歯科の窓口で署名できます。
お問合せ：組合員活動部まで TEL：027-323-2762

熊本地震支援募金にご協力下さい

高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科の窓口募金箱があります。

集まった募金は、被災地へお送り致します。

お問合せ：組合員活動部まで TEL：027-323-2762

ショートステイをご利用下さる

新緑のさわやかな季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。介護センターほほえみの杜は、平成25年10月オープンしました。ショートステイは20人が利用できます。

ショートステイの役割は、家族の方がゆっくり休みたいとき・旅行や用事のある時に安心して家族をまかせられる施設です。

ほほえみの杜ショートステイの特徴は、普段どおり自宅の生活に合わせた介護(個別ケア)を重視している事です。全部屋、個室で少人数です。顔馴染みの関係が作りやすい事、火曜から金曜には希望の方へ、専門

職によるリハビリを行っています。季節にあわせて出かける事も出来ます。今年も素敵なお花見ができました。見学やご相談を随時受け付けています。お気軽にご連絡下さい。(ショートステイほほえみの杜 管理者 羽鳥圭亮)

4・2 群馬大集会

4月2日、「戦争法廃止！立憲主義回復！アベ政治を許さない！4・2群馬大集会が高崎城址公園で行われました。のべ2000人が参加し、はるな生協職員と高崎中央病院労働組合からは10人が参加しました。

各界からは、SEALDsの本間信和さん他の報告がありました。PAG(Peace Action from Gunma)の若者たちもステージ上で「戦争法廃止！」をコール。市街地約2kmのデモ行進では、シャボン玉を飛ばしながら楽しく平和を訴えながら歩きました。



戦争法廃止！デモ行進

戦争法廃止街頭 宣伝行動を実施

社会保障委員会

4月16日、はるな生協社保委員会の呼びかけで「戦争法廃止街頭宣伝行動」を高崎駅東口2階のヤマダ電機前で行いました。組合員と職員合わせて6人が参加、今回で7回目の行動となりました。



募金をするこどもたち

ハンドマイクでの宣伝の他、「戦争法の廃止を求める全国統一2000万署名」を集め、14筆を頂きました。また、4月14日の夜に発生した熊本地震の被災者支援募金も行い、就職活動中の学生や子供たちが積極的に募っていたので1時間で2617円が集まりました。

安中支部健康講座



指おり体操 実践中

4月16日安中支部では健康講座として、認知症サポーター養成講座を行いました。参加者は12人でした。DVDを視聴、認知症の方への対応、良い例悪い例では実感する場面がありました。支えて行く気持ちが大切だと感じました。また地域で受診できる病院の紹介もあり参考になりました。

たかさご会一泊旅行

今年度初めての行事

4月13日〜14日「万座温泉とイチゴ狩り」の旅に29人の参加で行って来ました。

「いかしてほしい」と挨拶から始まりました。北毛方面はまだ桜が散っており、車窓から

沿道の花々を楽しみながら万座に向かいました。万座の山頂付近は残雪が残っていましたが、さほど寒くもなく温泉では露天風呂などを楽しむことができました。夕食交流会ではカラオ

ケで自慢の喉を披露し、交流を深めました。2日目のイチゴ狩りは、大きく真赤になったイチゴを、おなかいっぱいになるまで堪能しました。

上州歴史散歩

「桜の古木と真田道を訪ねて」

当日は22人の参加でした。パンフレットは見やすく、案内役の青木さんによる、とても分かりやすい説明でスタートしました。

樹齢300年以上のしだれ桜や、古木で二股に分かれた桜、それぞれ元気に花をつけていました。

信幸が北条氏と戦った時に潜んでいたという大戸の仙人窟や、昌幸により寺紋の六連銭が許された中之条町の林昌寺、みなかみ町の名胡桃城址等々、多くの名所めぐりで有意義な1日でした。帰りのバスでは伊藤さんによる「うたごえ」と盛



万座温泉 日進館前

沢山で楽しく過ごすことができました。

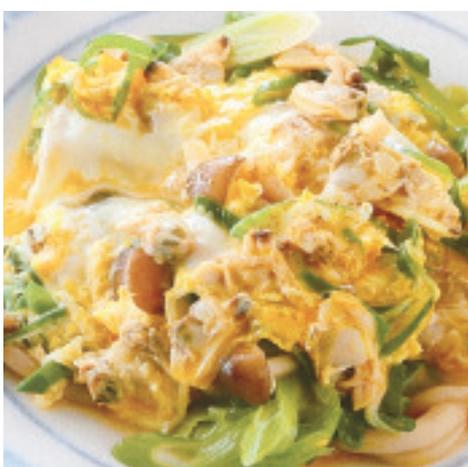
中之条 水仙と桜にかこまれて



中之条 水仙と桜にかこまれて

栄養課 だより

鉄分をとろう



ゴールデンウィークの疲れなどでいませんか？たるさ、疲労感、鉄不足の症状のひとつ。成長期の子どもや、月経のある女性、スポーツをする

る人に特に不足しやすい鉄。鉄欠乏性貧血を防ぐために鉄が多くとれる食材と、手軽なとり方のアイディアをご紹介します。

鉄が多い食材
 *赤身魚(カツオマグロなど)
 *レバー(特に豚)
 *貝類(アサリなど水煮缶でもOK)
 ほうれん草、小松菜
 レンズ豆*
 ひじき

鉄は吸収されにくい栄養素です。青菜や豆類、海藻など植物性食品に含まれる鉄(非ヘム鉄)は、肉や魚など動物性食品に含まれる鉄(ヘム鉄)に比べて、吸収されにくいことがわ

かっています。鉄をとるには、さまざまな食品を一定量とることが不可欠です。また動物性たんぱく質とビタミンCは鉄の吸収を高めることがわかっています。バランスのとれた食事に鉄が多い食材をプラスし、貧血を防ぎましょう。では料理紹介です。

《アサリ缶と しめじの卵とじ》
 ●材料(2人分)
 ・アサリ水煮缶(汁けをきる)
 ・卵……………2個
 ・しめじ類……………2個
 ・大1/2パック(80g) わけぎ(斜め薄切り)
 ……2本(80g)
 ・しょうが(せん切り)……………1/2かけ
 ・粉ざんしょう(好みで)……………少量

①しめじは石づきを除いてほぐす。
 ②小ぶりのフライパンにわけぎの白い部分と、aを入れて中火にかけ、煮立ったらふたをして弱火で2分煮る。
 ③中火にしてわけぎの青い部分、しょうが、アサリを加えて上下を返して混ぜ、ふたをして1分ほど煮る。
 ④卵を軽くといいて2回に分けてまわし入れ、半熟に火を通す。器に盛り、粉ざんしょうをふる。

《1人分の栄養価》
 ・エネルギー……………143kcal
 ・塩分……………1.0g
 ・鉄……………12.7mg
 (管理栄養士 中里ひとみ)