

ISO9001 認証取得

－はるな生協の現況－ （2016年3月31日現在）

組合員数	22,429人
出資総額	429,757,000円
一人平均出資額	19,161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>

高崎中央病院 主催講演会

いのちをつなぐ看取り援助

生活の場で生きるために

3月19日（土）、群馬社会福祉総合センターで、はるな生活協同組合主催の講演会を開催しました。

生活を支える看護師の会の小林悦子先生をお招きし、「いのちをつなぐ看取り援助」生活の場で生きるために」と題して、人生の最期を迎える際の看取りについて、およそ2時間半にわたって講演と質疑応答を行いました。

特別養護老人ホームで看取られた方の事例に触

れながら、「いのちの最期のときに、人として当たり前の生き方、当たり前の看取りとはどんなことでしょうか。家族が後悔しないために、施設だけでなく、家族を巻き込み、支える看取りの体制を作ることが大切です。」と、最期の時までその人にとっての生活の場で、その人らしく生きることが援助する大切さが語られました。

家族看取り援助勉強会の取り組みなど、患者本人だけでなくご家族が死



看取りについてお話しする小林悦子氏



鈴木病院長のあいさつ

に対する準備教育を受けたり、施設職員との情報共有で患者さん本人の状態をご家族に正確に把握してもらったことが印象的でした。

以下、参加された方の感想を紹介します。

「75歳です。自分も考えなければならぬ年齢です。でも、私は、生涯現役で生きたいとおもっています。好きなことをしっかりとりたいと思います。今日の話の中の彼のように吞べえです。話を聞いて安心して生き、介護になればこんな風に生活したいと思っています。」

◇ ◇ ◇

「看取る人、看取られる人が、いかに満足して看取りまでの日を過ごすか、看取りの日を迎えるかを常に考えて行動されている先生をはじめ、施

小林悦子氏

設職員の様子に感銘を受けました。」

「有難うございました。今、実母と義母と一緒に生活（82歳2人）をしています。」

（高崎中央病院・医学生
担当 中村日出彌）

おひなさま月間 目標達成！

3月1日～3月31日、年度末生協強化月間を取り組みました。

目標は支部3万円、職員ワンコイン出資（年間累計増資3000万円）仲間増やし38人（年間累計600人）

結果は出資累計 31,959,500円

仲間増やし累計 616人

ご協力ありがとうございました。

おひなさま月間に活動した支部は18支部、班会、支部役員会、配達者交流会、地域訪問、署名活動、社保学習会などが行われました。新年度も新しい仲間とともに様々な活動を行いましょ。

戦争法廃止2000万人署名に取り組みましょう！

はるな生協目標5,500筆で、現在1,826筆です（3/31時点）

病院・診療所・歯科の窓口で署名できます。

4月末日まで受け付けますので、皆様の一筆宜しくお願いします。

お問合せ：組合員活動部まで TEL：027-323-2762

第32回 憲法記念日集会

2016年5月3日(火) 憲法記念日

会場：群馬音楽センター
交流広場・パフォーマンスは11:30～12:45

参加協力券 500円

記念講演 小森陽一氏
「日本の未来は私たちがつくる」
立憲主義・民主主義・平和主義を今こそ

記念公演 スタンダップ・コミック 松元ヒロ氏

5.3憲法記念日集会実行委員会
法律事務所コスモス
群馬市市役所5-35 TEL 027-256-8910

虹

「障害者」ときいてどんなイメージを浮かべますか？それは人々らかの症状ですか？人物像ですか？「かわいそう」という感情ですか？アメリカでは、障害のある人をBeing（障害者）ではなくHaving（障害のある人）ととらえる傾向があります。これは、「基本は皆と同じ人間」で、障害のある人は、障害を伴っている、という考え方が根底にあるからです。一方、障害のない人にとって便利で、不自由のない社会では、「障害がある」ということは、「社会的不利」という状況に置かれやすい面があります。これが、「障害者」のイメージにつながっているのではないのでしょうか？▼2016年4月に「障害者差別解消法」が施行されます。この法律は、障害を理由にした差別をなくして、障害のある人もない人も共に生きる社会を作ることを目指したものです。すなわち、障害のある人の「社会的不利」をなくすための法律であり、障害のある人がない人と同じように同じ社会で当たり前に過ごせるようにしようという法律です。「障害者差別解消法」が差別を禁止しているのは、役所や会社などであって、個人的なレベルで罰せられるかどうかではなく、この法律の誕生が、障害のある人も同じ一人の「人」だということのバリアフリーが進むきっかけになることを願います。

（西）



ポータブルユニット「かれん」



訪問診療の様子

今まで歯科にかかって
いたけど、「一人で診察
に行くことが出来なく
なった。」「病気で寝たき
りになってしまった。」
などが原因で歯医者に行
くことを諦めてしまっ
てはいませんか？ はるな
生協歯科診療所では、外
来通院が困難な方へ訪問

診療の内容は、歯を
削ったり口の中の水を吸
引する機械を使って、義
歯（入れ歯）の新製作・
調整・修理・虫歯の治療・
歯周病の治療なども出来
るようになっていきます。
もちろん歯を抜くことも
出来ますので、診療所内

「知らなかった。うち
にも来てほしい」と希望
していただけの組合員さ
んのお宅にドンドン伺い
たいところですが、保険
の制度上で距離が決めら
れていて当診療所から16
km以内の範囲に限られて
います。また、症状が一
旦落ち着いて、歯科医師
が定期的に診察しなくて



事務長
田中もとみ



歯科から はるな生協歯科診療所の 訪問診療

診療を行っています。患
者さんのご自宅に伺う以
外にも、入院中の病室や
施設などにも歯科医師と
歯科衛生士が訪問して診
療を行っています。



往診車

も良い状態になれば、歯
科衛生士のみで口腔ケア
に伺うことも出来ます。
口の中を清潔に保つこと
で全身疾患にも良い影響
を与えらるというられてい
ます。
いつでも元気でおい
しく食べられる方が増
えていくように私たち歯
科職員もお手伝いさせて
頂きたいと考えていま
す。
(事務長 田中もとみ)



集団体操の様子

各地で春の便りが賑や
かにりましたが、皆様
いかがお過ごし
でしょうか？さて、通
町診療所デ
ィケアでは、昨
年度の介護保
険法改定に伴
い、いまま
で以上に利用
者様に充実し
たサービス
を提供させて
いただくべく、
この4月より
リハビリテ

シオンマネジメント加算
Ⅱを開始させていただ
く運びとなりました。これ
は、リハビリの拡充によ
り健康寿命を延ばすため
に国が施策としてすす
めているもので、以下のよ
うに取り組めます。
・日常生活の質を向上さ
せるための目標を、期
間を定めて設定する。
・目標達成のための具
体的なサービスを提案・
提供し、多職種で進捗
状況の評価・見直しを
行う。

その一
環として、設備
の充実も
めざし、
昨年末に
は机や椅
子の一新、また、
運動するための様々な機
器の試験的な導入を行
い、ご利用者様に使用
いただき感想を伺って
おります。ご興味をお持ち
いただけましたら、介護
認定の有無に限らずお

気軽にご相談下さい。見学
なども随時受け付けて
おります。職員一同、皆
様に伺いできる日を心
よりお待ちしております。
(作業療法士 佐藤琢也)



デモの機器使用中

高齢者住宅虹の家 入居者募集中!!

高齢者住宅虹の家
は、昨年11月に開設
したサービス付き高
齢者向け住宅です。
住み慣れた地域
で、安心してその人
らしく、豊かに暮ら
し続けることができ
るようにお互いに助
け合い、支えあい、
あたたかい関係づ
くりをしています。
見学は随時対応し
ます、介護のこと
でお悩みの方なん
でもご相談くださ
い。
要介護1から5ま
でなたも入居出来
ます。訪問介護
(ヘルパー)と通
所介護(デイサ
ービス)が併設
しています。重
度の方はヘル
パーや訪問
看護、訪問リ
ハビリ、病院
の往診が利用
できます。



要支援2の方、ご夫婦
で要介護、要支援の場合
でもご相談ください。退
院後家に直接帰るのが心
配な方、短期入居可能
です。
(施設長 町田由紀江)

地域交流センターも是非 ご利用ください(予約制)

ご利用日時：月曜～金曜10:00～16:30頃
問い合わせ：
027-395-8801 (施設長：町田)



4月(卯月)…春の季節となりました。“花明り”“花衣”“花吹雪”“花屑”など花の風情を楽しみませんか。

新入職員 紹介

①事業所名 ②職 種 ③一 言



鈴木まいこ

① 高崎中央病院
② 看護師
③ 日々、勉強！明るく元
気よく笑顔忘れず頑張
ります!!



木村 まい舞

① はるな生協歯科診療所
② 歯科衛生士
③ 明るく笑顔で頑張ら
いです！



高橋 たかはしあかね

① 高崎中央病院
② 事務
③ いつでも精一杯仕事に
取り組みます。



澤田 さわだかな

① 高崎中央病院
② 臨床検査技師
③ 患者様に貢献できるよ
う頑張りたいと思いま
す。



大城 おおしろゆうか

① 高崎中央病院
② 看護師
③ 患者さんの立場に立つ
た看護を考え続けてい
きたいです。



清水 しみずあさと

① 高崎中央病院
② 看護師
③ 寄り添える看護がで
きるように頑張ります！



黒岩 くろいわしん

① 高崎中央病院
② 薬剤師
③ こちらの病院でも精一
杯頑張ります。

さよなら原発アクションに 1200人集まる

社会保障委員会

3月13日(日)、力あ
わせる200万群馬 さ
よなら原発アクションが
高崎城址公園で行われま

した。全体参加者は
1200人で、はるな生
協からも組合員と職員を
合わせて120(職員23

人/他組合員)が参加し
ました。
アトラクション後、集
会が始まり福島から避難

されている方々からの発
言などは印象的でした。
集会後は、約2kmのデモ

行進。はるな生協も横幕
で、私たちは福島を忘
れないをアピールしな
がら行進しました。
福島原発事故から5年
が経ちましたが、原発の
処理作業は収束の目処も
立っておらず、未だ10万
人を超える方々が避難生

活を強いられています。
この群馬県にも未だ10
00人以上が避難してい
ます。人の命を助ける仕
事に携わる私たち医療生
協(民医連)は、命を脅
かす原発を絶対に許して
はいけません。



みんなでデモ行進



参加した職員のみなさん



会場はうたごえで1つに

新春うたごえ喫茶

3月5日
(土) 組合員
ふれあい会館
で、教育文化
委員会主催の
新春うたごえ
喫茶が21人の
参加で開かれ
ました。はる
な生協の誇る
3人のギター
奏者に演奏を

していただき、リクエ
ストも沢山出され、とても
良い雰囲気の中あつとい
う間の2時間でした。と
ても楽しかった。」「今
後も行ってほしい。」「時
間帯を検討して欲しい。」「
などの声を聞かせていた
だきました。
教育文化委員会では、
うたごえ喫茶を組合員の
繋がりをくれる場のひ
とつとして、今後も開催
していきたいと思いま
す。

平成28年4月1日から 入院時の食費の負担額が変わり、 新たに調理費の負担が追加されます

- ・平成28年4月1日から、入院時の食事代について、
健康保険法等の規定に基づき、これまでの食材費相当額に加え、
新たに調理費相当額を段階的にご負担いただくこととなりました。
- ・ただし、住民税非課税世帯の方や、指定難病、小児慢性特定疾病の
患者の方などの負担額は据え置かれます。

【入院時1食あたりの負担額】

区分	平成28年 3月31日まで	平成28年 4月1日から	平成30年 4月1日から
① 一般の方	260円	360円	460円
② 住民税非課税 の世帯に属す る方(③を除く)	210円	負担額の引き上げは行いません	
③ ②のうち、所得 が一定基準に 満たない方など	100円	負担額の引き上げは行いません	

※ ②、③に該当する方は、加入されている医療保険の保険者が発行する減額認定証を、
被保険者証等に添えて医療機関の窓口にご提出してください。
負担額が上表中の金額に減額又は据え置かれます。

詳しくは、現在加入されている医療保険の保険者(健康保険組合、全国健康
保険協会、市町村(国民健康保険、後期高齢者医療制度)、国民健康保険
組合、共済組合)までお問い合わせください。

緑十字 配達者募集

月1回運動がてら配達しませんか。
お隣ご近所1軒からでも歓迎です。
組合員活動部までお電話お待ちしております。
027-323-2762
毎月8日~10日に封筒入れ作業があります。
参加できる月にお電話下さい。



はるな生協 うたごえ喫茶

日 時: 5月13日(金) 14:00~16:00

場 所: 組合員ふれあい会館1階

参加費: 200円(飲み物代)

先 着: 30人

締切り: 5月10日(火)

申込み: 教育文化委員会

組合員活動部(宮原)

TEL323-2762

飲み物(コーヒー・紅茶)を用意します。その他、飲み物(アルコー
ル禁)など持ち込みは自由です。参加を希望される方は、会場の
都合上必ず申し込みください。

高崎中央病院			診療案内					2016年4月1日～	
			受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	内科	一般	8:30～12:00	櫻井 康廣 佐藤 波谷 堀 生	櫻井 康廣 波谷 油田 堀 生	佐藤 桐生 油田 大宮 櫻井 康廣	佐藤 桐生 波谷 高橋	波谷 池田 大宮 石井	第1週 佐藤・波谷・池田・森 第2週 <休診> 第3週 佐藤・波谷・池田 第4週 波谷・池田・森 第5週 波谷・池田
		専門	8:30～12:00		【専門】 呼吸器外来 禁煙外来 頭痛外来 睡眠時無呼吸外来	【心臓】 桐生	【肝臓】 佐藤		
	整形外科		8:30～11:30						群大医師（予約制） <第5週は休診>
	皮膚科		8:30～11:00			群大医師 （予約制）			
	外科	一般	8:30～12:00	小林	高柳	【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
		術後	予約のみ	大下 9時～13時	大下 1・3週 8時～12時				
午後	小児科		8:30～12:00	柳澤	山内	山内	鈴木	鈴木	第1・2・4・6週 鈴木 第3週 山内
	内科	一般	1:30～4:00	波谷 （担当医）	佐藤 波谷 高柳 【専門】呼吸器外来	高橋 櫻井 康廣（第2・3週）	波谷 【専門】呼吸器 外来	波谷 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	右足 歩行	1:30～4:00					【大腸肛門】 第1・3週 大宮	小児科直通TEL （027） 323-2607
夜間	小児科		1:30～4:00	鈴木	鈴木	山内	鈴木	柳澤	
	内科		8:30～1:00	高橋	石井		休診		

◎左記以外に以下の専門外来もおこなっています。

- ◆乳腺外来 → 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）
- ◆甲状腺・内分泌・糖尿病外来については医師にご相談ください。
- ◆往診・訪問診療については医師にご相談ください。
- ◆ペースメーカー外来 → ペースメーカーに関するご相談（担当：桐生）

◎小児科については「小児科診療案内」をご覧ください。
小児科窓口に置いてあります。

- * 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。急患の方やご気分の悪い方は、ご遠慮なく受付・外来看護師にお話しください。
- * 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なら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

はるな生協歯科診療所 診療案内

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」「詰めない」「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。

診療時間 担当医師 2016年4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	
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 9：00-12：00	間々田・神村 12：00-16：00 古市・櫻井（石黒訪問診療） 13：00-17：00	間々田・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1名交替制 13：00-17：00	

歯科医師は会議研修等により休診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。



はるな生協歯科診療所
〒370-0851 高崎市上中郷町 1461-1
電話 027-388-0022
FAX 027-388-0023
Mail sika@harunacoop.com

小児科診療案内

2016.4.1～

午前の診療		午後の診療	
	9:00 12:00 3:00		5:00 6:00
月曜	一般外来 担当医（柳澤）		一般外来 担当医（鈴木）※
火曜	一般外来 担当医（山内） <心臓外来・乳児検診> 電子予約 担当医（鈴木）	★	一般外来 担当医（鈴木）※
水曜	一般外来 担当医（山内）	★	一般外来 担当医（山内）
木曜	一般外来 担当医（鈴木）	★	一般外来 担当医（鈴木）※
金曜	一般外来 担当医（鈴木）	★	一般外来 担当医（柳澤）※
土曜	一般外来 第1・2・4・5週 （鈴木） 第3週（山内）	※	★ 乳児検診・予防接種 12：00～12：30 ※ 予防接種

※いずれの時間でも特に具合が悪いときは受付にお伝え下さい。

※夜間・休日は必ず電話をしてからおいで下さい。

※はしか・おたふくかぜ・水ぼうそう・風疹などが疑われるときは総合受付でその旨お伝え下さい。（待合室・診療室を別に案内します。）

※診療案内はホームページでもご覧になれます。（URL：http://www.harunacoop.jp）

（小児科直通電話） TEL 027-323-2607

予防接種・乳児検診・専門外来の受付時間 午前10時～午後1時 午後2時～5時までとなります。

高崎中央病院 TEL 027-323-2665代

支部班会の活動報告

クラブdeマルシェ

3月26日(土)生活クラブ群馬で、クラブdeマルシェが行われ、はるな生協から健康チェックとして健康づくり委員会から6人が参加しました。血圧・体組成・骨密度の測定で「初めてやる結果がでるまでどきどきしたけど悪くなくて良かった。」等、皆さん楽しみながら30人の方が測定にきてくれました。加入の呼び掛けも行い、2人加入してくれました。他にもおもちゃつきや保存食の調理法、試食コーナーもあり楽しみながら参加できました。

(健康づくり委員会)



測定を行い説明 楽しみながらの健康チェック

お花見班会

3月30日第六支部は、井野公民館でお花見班会を行いました。八分咲きの桜のもと参加者は17人、体操をして血圧測定、その後お花見にびったりのお団子、持ち寄ったお惣菜を頂き楽しみました。

(第六支部)



すてきな花見ははじめになりました

年1回の大腸がん検診

3月18日長野支部、菊波団地班で大腸がん検診を呼びかけ、班会を行いました。大腸がん検診実施者は7人、当日は自宅

から持ち寄ったみそ汁の塩分測定も行いました。塩分濃度は0.3〜0.5で薄い薄味でした。簡単に塩分測定ができる減塩生活



大腸がんキットと塩分測定器

を購入していつでもはかってみることにしました。

(長野支部)

おかゆを食べる集い

3月10日中居公民館で、中居第一支部のおかゆを食べる集いが開催されました。18人が参加しました。炊飯器でおかゆを炊くって難しいですね。炊き上がったのは、おかゆと言えない軟らかいごはんでした。



みんなで作ると楽しいね

(中居第一支部)

楽しかったお出かけ班会

3月17日(木)乗附支部下乗附班の毎年恒例となっているお出かけ班会が行われました。



いちごで満腹

雲ひとつないとても穏やかな日に恵まれ「イチゴ狩り」では大きく真赤な甘酸っぱいイチゴをいっぱい食べました。

お昼の後は、場所を移して地域の発表会に向けカラオケの練習をしました。

(乗附支部 下乗附班)

栄養課だより

〈朝食の重要性〉

毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは1日を元気に始めるための大事なエネルギー源。時



間がない、といって食べない人もいますが、そんなもったいない話はありません。朝ごはんには、脳の活性化・肥満防止・身体リズムの調整・集中力の向上・便秘予防・糖尿病予防等の様々な効能があります。朝に食べるの良いものとして、炭水化物・タンパク質・ビタミン・ミネラルがあげられます。

《鶏肉炒り豆腐とネバネバ野菜丼》

●材料(1人分)

- ・鶏ひき肉……………70g
- ・木綿豆腐……………70g
- ・卵……………1個
- ・ねぎ……………50g
- ・赤ピーマン……………30g
- ・白だし……………小さじ1
- ・ごま油……………小1
- ・酒、砂糖……………大2
- ・長芋……………60g

- ・オクラ……………2本
- ・温かい白米……………150g
- ・刻みのり……………適量
- ・めんつゆ……………適量

●作り方

- ①ねぎ、ピーマンは粗みじん切り。長芋は1cmのいちよう切り、オクラは5mmの小口切り。
- ②フライパンにごま油を熱し、ねぎをさっと炒め豆腐とひき肉を加えて炒める。火が通ったらピーマン・酒・砂糖・白だしを加え、水分がなくなってきたら卵を加え火が通るまで炒める。
- ③丼にご飯を盛り、②をのせる。長芋とオクラものせる。めんつゆをかけ混ぜながら食べる。

1人分の栄養価

- ・エネルギー……………614kcal
- ・塩分……………1.9g

(調理師 角屋竜二)