

### ISO9001 認証取得

#### — はるな生協の現況 — (2015年 7月31日現在)

組合員数	22,090人
出資総額	424,724,500円
一人平均出資額	19,227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

高崎市高岡町498-1 高崎中央病院  
電話 027 (323) 2665  
(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>



職員勢ぞろい

#### 5年間の大きな変化

はるな生協の長い歴史から見るとたった5年ですが、この短い期間に様々な出来事がありました。まず、昨年度は初めて歯科の研修医を受け入れることが出来ました。

残念ながら今年度は縁がありませんでしたが、引き続き準備を整えて研修医を受け入れていく方針です。また、所長をはじめ4人の歯科医師全員が往診を担当することになりました。往診では専用のポ

2010年5月6日に生協本部・歯科診療所が新築移転し、今年で5周年を迎えることが出来ました。ひとえに患者・組合員さんの皆さまのご協力の賜物だと職員一同感謝しております。

## 組合員とともに歩んだ5年間 新築移転5周年にあたって

### はるな生協歯科診療所

1ダブルユニットを購入し、これまで在宅では難しかった治療も可能になりました。より充実した在宅療養の一助になっていると思います。

外来では、通院が困難な方への個別送迎や無料低額診療制度の開始、火曜日・金曜日の夜間外来、土曜日午後の診療など、かかりやすい歯科診療所を目指した診療体制の充実を図ってきました。

#### 「保険で良い歯科医療」署名のお願い

また、診療以外の様々な活動に、取り組んでいます。事業所内で学習会を定期的に開催し、専門知識を深めています。反貧困の活動・子ども班会開催など、生協活動へも積極的に参加しています。待合室や診察室での各種署名もそのひとつです。

今回は「保険で良い歯科医療」の実現を求める請願署名を紹介させていただきます。歯科は医科(病院)などと比べると、自費の割合が高いと感じている方もおられると思います。ある調査では、経済的理由で歯科受診をためらうという方が多いという結果も出ています。



研修医受け入れ

私たちは、いつでも、どこでも、だれもお金の

心配をせず、保険で良い歯科医療を受けられるようにしたいと考えています。

今年には「保険で良い歯科医療の実現を求める国会請願行動」を予定しています。みなさんの声が国会に届くように、たくさんの方の署名を持って請願行動に参加したいと考えています。

ぜひ、「保険で良い歯科医療」の実現を求める請願署名へのご協力をお願い致します。署名用紙は歯科診療所にあります。

はるな生協歯科診療所  
027-388-0022  
(田中もとみ)



街かど健康チェック

## 「高齢者住宅 虹の家」入居募集始まる！ サ高住2号施設建設委員会からのお知らせ

工事は、外壁工事が終わり、内装仕上げ工事に入っています。

8月10日より入居者の募集を始めます。下記までお問い合わせ下さい。

開設準備室 ☎027 (323) 2664

軽度の方から中重度の方まで受け入れる施設としていくこととなりました。また、利用料(月額)は家賃50,000円、共益費19,000円、管理費21,500円、光熱費2,500円、食費42,000円(1日3食1,400円)を予定しています。



外観 (2015.8.3)



食堂 (完成予想図)



居室 (完成予想図)

2014年9月、香港の若者たちが民主的な選挙を求めてデモを始め、香港の中心部を3か月近くにわたって占拠しました。香港には、日本のような民主的な国政レベルの直接選挙制度はありません。「日本の皆さんが、自らの手でリーダーを選べるということがいかに尊いかに稀有なことであるか、気づくことを願っています」これは香港の若者が日本に向けて発信したメッセージです。日本と香港の若者からのメッセージを、あなたはどのように受け止めたでしょうか。

(西)



安全保障  
連法案が、参議院本会議で審議入りした。この法案に対するデモが、全国各地で行われていますが、その中で、SEALDs(シールド・自由と民主主義のための学生緊急行動)が話題になっています。「シユプレヒコール」とは違い、音楽を流したり、オシャレなデザインのプラカードなど、その新しいデモスタイルも注目された一因ですが、「私たちは思考し、そして行動します」という彼らの強い意志と行動に心を動かされた人も多いのではないのでしょうか。彼らは、「この社会に生きるすべての人が、この問題提起を真剣に受け止め、思考し、行動することを願います。私たち一人ひとりの行動こそが、日本の自由と民主主義を守る盾となるはずですよ。」というメッセージを発信しています。





職員一同です

高崎中央病院健診室は、医師1人、保健師2人、事務5人の8人体制で皆様の健康をサポートしています。



保健師  
高田 尚子

### 健診室から

## 高崎中央病院健診室の紹介

健康診断を年間行事に  
しませんか？

はるな生協が健康診断をお勧めするのは、健康状態を調べ、病気を予防し生活習慣の改善をはかるためです。

健康だから健康診断を受けないのではなく、健康であり続けるための手段として利用して下さい。

まずは無料で受けられる特定健診を、年間行事で受けるようにしたらいかがでしょうか？

世代にあった項目追加を  
(オプション検査のすすめ)

特定健診はいわゆるメタボリック症候群のチェックがメインですので、「健康保持、病気の早期発見・治療」には不十分です。

体の老化は目に見えないものも多いものです。たとえば骨の老化は目に見えないものの代表で、

早い方は30代からはじまります。また女性は閉経後にホルモンバランスが崩れるので、骨粗鬆症、子宮がん、乳がん、貧血などの追加検査をおすすめします。男性の場合、40代から前立腺がんが増えますし、喫煙者は肺がんのリスクが高くなります。

また、日本人の死亡原因の第1位は「がん」ですから、胃や大腸のがん検診は、男女を問わず重要です。

高崎市からも追加検査の券が出ていますので、ぜひ活用して、世代にあった追加検査も受けて下さい。

少しお高くなりますが、当院のオプション検査として受けることもできますので、ご相談下さい。

こんな健診をやっています

健診室では、各種健康診断や保健指導業務も行っていきます。(半日人間ドック・高崎市国保ドック・事業所の定期健康診断・就職用健康診断・組合員健診・予防接種・特定健診・特定保健指導など)

健診時間のご案内

午後受けるよう

#### 受付時間

	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~11:00	9:00~11:00	9:00~11:00	9:00~11:00	9:00~11:00	第1のみ実施 9:00~9:30
午後	14:30~16:00	14:30~16:00	14:30~16:00	-	14:30~16:00	-

今年度より、平日午後の予約受付を開始しました。午前中はだいたいお混雑しますので、午後はお勧めです。

※胃内視鏡検査等の予約検査がある場合は午前のみになりますのでご注意ください。

ご不明な点がございましたらお気軽に高崎中央病院健診室までお問い合わせください。

027-323-2181  
(保健師 高田 尚子)

## 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」

### ②3 高崎中央病院の事務長が交代しました(2)

高崎中央病院では今年4月に中原卓さんが事務長を退任し、酒井潤さんが後任の事務長に就任しました。現在の高崎市内の医療機関の状況と今後



酒井潤新事務長

の病院の方向性や課題について、新事務長の酒井さんから前月に引き続きお話しします。

前回は高崎市内の医療再編と高崎中央病院の在宅分野への機能転換についてお話ししました。今回は医療の質の転換についてお話ししようと思います。

当院は一般病棟60床と療養病棟59床で構成されており、具合が悪くなつて入院治療をする場合にはまず一般病棟に入院となります。一般病棟では、治療が終わつたらなるべく早く退院していただく入院期間を短くすることが求められるため、職員の意識はどうしても退院に向きがちになります。

しかし今後は在宅医療を支える病院として、退院後の患者様の生活についても想像できるよう、職員も変わらなくてはならないと感じています。退院に向けた話し合いの場を積極的に作ることも、在宅での事例検討を通じて職員の意識は少しずつ変わり始めていますが、職員一人ひとりがそうした意識を持てるよう取り組みを今後も続けて行きたいと考えています。

## 「ソ満国境 15歳の夏」

### 上映会のお知らせ

戦後70年、おおぜいの人に鑑賞していただき、あの時代を語りついでほしいと思います。

東日本大震災で故郷から仮設住宅に避難している中学生(放送部)に、突然中国北東部の小さな村から撮影機材と1冊の本が寄贈され、取材してほしいとの依頼が来た。夏休みに中国に旅立ち、招待した長老から聞かされたのは同じ15歳の少年たちの過酷な体験談だった。

原作は田原和夫著の同名体験記、終戦間近に勤労働員としてソ満国境近くに送られた15歳の少年たちが故郷へ帰るまでの300キロの記録です。

○日 時 10月1日(木)

(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 田中泯、夏八木勲、

香川美子

他若手俳優

■主催 はるな生活協同組合

■後援 高崎市、

高崎市教育委員会





# 2015年国民平和行進

## メインコース(高崎～前橋)

### はるな生協から33人が参加

7月9日(木)、朝から不安定な天気の中、恒



参加者みんな

例の国民平和行進のメインコース(高崎市役所～前橋市役所)に参加しました。9時すぎから出発集会。9時30分すぎに総勢130人が高崎市役所を出発しました。今回も昨年同様におひさま飯塚保育園の園児33人が参加。はるな生協からは、職員と組合員で計33人が参加しました。

この日は雨が

### 「はじめて平和行進に参加して」

降りたり止んだりの天気でしたが、16時に前橋市役所に無事に到着しました。渋川コースと合流して集会を行い前橋に引き継ぎました。高崎・前橋間のメインコースは県内最大規模の行進です。初めて参加した新入職員の皆さんはどんな感想をもったのでしょうか。参加したお2人に感想を紹介します。

平和について普段あまり考える事がなかったの



元気に歩く

ですが、平和行進に参加して歩くことの意味が理解できました。今後多くの人にこの行進に参加してもらい、私も平和について伝えていけるようにしたいです。(2階病棟 清水 綾乃)

最初は長い距離を歩けるか不安でしたが、他の

# 憲法守る思い新たに

## 群馬民医連 医療生協 大学学習会を開催

7月18日(土)の午後、群馬民医連教育委員会主催による大学学習会が前橋問屋センターで開催され



熱心に聞き入る

ました。講演は、村越芳美弁護士による「憲法ってなあに?今こそ、日本国憲法を知りましょう」憲法カフェの提案として。全体参加者137人で会場いっぱいになりました。はるな生協から

は6人が参加しました。講演前に群馬民医連の深澤尚伊会長による『「戦争法案」(安保法制関連法案)の強行採決に抗議する』声明文の発表がありました。講演内容は、憲法とは誰のため、何のためにあるもの?など憲法は私たちの生活に身近な存在であることを説明。戦争法案反対にも触れこの運動を拡散するための「不断の努力」のおすすめメニューも提唱。憲法カフェの提案もありリラックスして聴ける講演でした。最後に、群馬大学の学生さんより『安保法案廃案を求めるGUNMA若者緊急行動』



熱い訴え

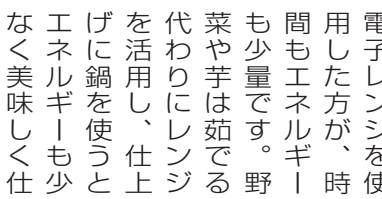
AP (Gunma Action for Peace)』の呼びかけがありました。既に実行委員会も開かれているそう、群馬でも若者による大規模な集会・デモを企画していることも紹介されています。



### 栄養課 だより

#### 夏の省エネクッキングのおすすめ

夏場の加熱調理はキッチンだけでなく、部屋全体を熱くしてしまいがちです。今回は、省エネクッキング



で環境にも優しく、部屋も暑くない料理法をご紹介します。食事作りの過程には、省エネのチャンスいっぱいあります。例えば、鍋底の水滴をふきとってコンロにかけると、水滴を蒸発させる余分なガスが不要です。照り焼きなどの焼き色を付けてから中にじっくり火を通す料理は、弱火で加熱するより電子レンジを使用する方が、時間もエネルギーも少量です。野菜や芋は茹でる代わりにレンジを活用し、仕上げに鍋を使うとエネルギーも少なく美味しく仕

上がります。冷蔵庫保存の時にも、熱いものは冷ましてから。食材は詰め込み過ぎない。解凍時間を短くし、無駄な開閉はしないことも省エネです。小さなアクションの積み重ねが大きなエネルギーと節約に繋がります。台所で出来ることを増やしていきたいでしょう。それでは料理紹介をしていきます。

●材料(4人分)  
鶏もも肉.....2枚  
酒.....大さじ2  
にんにく味噌  
みそ.....大さじ8  
みりん.....大さじ2  
にんにく.....1片  
きゅうり・セロリ・人参.....各一本  
塩分.....2.5g  
(調理師 角屋 竜二)

①鶏肉は耐熱容器に入れて酒をもみ込み、ラップをかけて電子レンジ強に9分かける。  
②にんにく味噌の材料を混ぜる。  
③大きめに切ったラップ2枚ににんにく味噌を塗りその上に①の鶏肉をのせて2時間包んでおく。  
④鶏肉に味噌がしみ込んだら、食べやすい大きさに切る。  
⑤器に鶏肉と野菜を盛り合わせる。

↑1人分の栄養価↓  
エネルギー.....320 kcal  
塩分.....2.5g  
(調理師 角屋 竜二)

# 輪投げゲームを楽しむ

## 矢中支部・ゆうゆう班

7月23日(木)、矢中支部のゆうゆう班会では、輪投げゲームを行い

ました。夏場のためか、参加者はいつもより少ない8人



むずかしいね



やった、やった

でした。いつもの健康チェック後に病院デイケアからお借りした輪投げゲームを楽しみました。「やってみると意外に難しいね。」と、狙いを定めて、皆さん集中しながら楽しんでいました。