

ISO9001 認証取得

－はるな生協の現況－ （2015年11月30日現在）

組合員数	22,330人
出資総額	428,876,000円
一人平均出資額	19,206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>

2015年度生協強化月間 11月も大きく前進 仲間増やし121人、増資224万円

「今年はスタートが遅れた分、11月も気を抜かず頑張ろう」という呼びかけにこたえ、各地で旺盛な月間活動が取り組まれました。11月は121人の仲間増やし、224万円の出資金増やしでした。2カ月を通じて216人の仲間増やし、652万円の出資金増やしで昨年の184人の仲間増やし、670万円の出資金増やしに匹敵する成果でした。11月号でお伝えできなかった支部の活動を紹介します。

塚沢支部

24日（火）に役員会を開き、積立の件数を増やしていこうと確認しました。

また、緑十字の配布率を上げるために新たに3コース作りしました。

引き続き緑十字が組合員の皆さんに届くように取り組んでいきます。

塚沢支部のみなさん



佐野支部

4日（水）午前と、25日（水）午前に訪問行動を行いました。

合わせて45件訪問し、

佐野支部の健康講座



27件対話する事ができました。

病院への貴重なご意見をうかがえたり、お茶をいただけたりと次につながる行動でした。

4日（水）午後には健康講座「在宅診療部について」を組合員会館で行い、往診や訪問診療の実状を学ぶことが出来ました。

30日（月）はお出かけ行事で、相間川温泉へ楽しく行ってきました。

中居第2支部

9日（月）健康講座を実施しました。

高齢者住宅虹の家

入居者を募集しています お知り合いの方がいましたら ご紹介ください

是非、お知り合いの方、困っている方など、入居にはならなくても相談していただけたらと思います。お気軽にご連絡ください。見学をしたいが、足がなくいけない方がいましたら、ご相談ください。シャトルカー利用やお迎え等も検討いたします。



訪問診療について在宅診療部の大地茂美看護師長、武井綾子看護師にお話を伺いました。

病院の現状、強化月間の協力などにも話が広がり終了後2人の方より増資がありました。

4日の訪問行動に続いて2回目の訪問も計画し

中居第2支部の健康講座



目標を目指して頑張っていきたいと思っています。

第六支部

24日、定例班会を開催し、いつもの健康体操のあと、年に1回の骨密度測定を行いました。

その後、骨粗鬆症や介護保険について学習を行いました。

参加者から、月間増資がありました。



第六支部のみなさん

高南支部

21日（土）支部訪問行動を行いました。

久々のお天気で留守のお宅も多かったです。

訪問先で「以前中央病院に良くしてもらいました。」と、とても励みになるお話が聞けました。



高南支部の訪問行動

年末年始診療案内

〈休診日〉

12月30日～1月3日まで

休診中に薬がなくならないよう、お早めに診療をお受け下さい。

急病の場合は、高崎中央病院で受け付けます。必ず電話しておいで下さい。

（通町診療所の患者さんも、高崎中央病院へ電話しておいで下さい）

高崎中央病院 027-323-2665
通町診療所 027-322-6534
歯科診療所 027-388-0022

虹

忘年会など、アルコールを飲む機会が多い季節です。アルコール

飲料は古くから人類に親しまれた飲み物で、生活・社会・文化の中に深く根を下ろしています。少量の飲酒は、善玉コレステロール（HDLコレステロール）を増加させ動脈硬化の予防に役立つ事が知られています。

「酒は百薬の長」と言われませんが、この言葉は古代中国（前漢と後漢の間である新の時代）の皇帝王莽（おうもう）が、塩や鉄などと共に「酒」の専売制度を作った時に、「酒は百薬の長、めでたい会合で嗜（たしな）む良きものである」と、いわば税金の取り立ての理由として公布した文書の一節で、あまり根拠のあるものではありません。では、日本語で書かれた最古の文献では、どのような形で登場するのでしょうか？それはかの有名な『徒然草』の第175段に登場し、「酒は百薬の長とはいふけれど、多くの病が酒より生じている」と書かれており「酒は百毒の長」の語源ともなっています。今では、世界保健機関（WHO）が、60以上の病気が外傷がアルコールによつて引き起こされていると報告しています。

「時にはパリッと、アルコールでストレス発散したい！」と思うことがあるでしょうが、くれぐれも「酒に飲まれない」ように注意しましょう。

（西）

医局から 英国家庭医学会 参加体験記



医師
松尾 良子

私は今年の9月26日から10月6日にかけて、日英ブライマリーケア交換留学プログラムの英国短期訪問プロジェクトの一員として、英国のグラスゴーを訪れました。グラスゴーはスコットランド最大の都市で、かつては工業で栄えた街でしたが、現在は文化芸術の盛んな街として知られ、15世紀設立のグラスゴー大学をはじめ、市内に多数の大学が存在しています。今回のプロジェクトは、家庭医専門医研修中、または専門医取得後5年以内の若手医師を対象としたもので、英国の家庭医診療所への研修・見学、そして10月1日～3日に開催された英国家庭医学会への参加が目的でした。英国では家庭医(GP)というものが国民にも広

く認知されています。日本では最近でこそ総合診療医などがTV番組で紹介されるようになってきましたが、総合診療というものが一般に認知されているとは言えない状況です。複数の健康問題を抱える高齢者の増加などによって今後、日本でも総合診療や家庭医療が必要とされていくと考えられます。GPの存在が浸透している英国の医療を学び、日本の家庭医療の参考とするため今回のプロジェクトに参加しました。



学会参加1日目、日本からの短期訪問プロジェクト参加者が、日本の家庭医療の現状や問題点をテーマにポスター発表を行いました。私は日本の訪問診療について発表しました。英国では日本で一般的に行われている定期的な訪問診療というものがなく、必要に応じて医師が呼ばれる臨時往診のみが行われています。定期的な訪問診療の仕組みの紹介や、在宅での看取りに対する取り組みが欧州の医師たちの興味を



引いていたようです。

2日目の夜には学会場に隣接したホテルで公式ディナーが催されました。参加者は各国の民族衣装で着飾り、ディナーに参加しました。私と同じ席したのはロンドンで診療所を営んでいる40代の男性医師でした。ディナーの席上で、高額の学会参加費を払ってまでなぜ学会に参加するのか尋ねると、「学会に参加すると、色々なところで行われている意欲的な取り組みについて知ることができるところです。それに、全国から集まった家庭医と話すことで、明日からも良い家庭医療を実践しようというモチベーションの向上につながります。」と答えてくれました。



(松尾 良子)

学会終了後の3日午後、学会で知り合ったトルコとフランスの家庭医と一緒に、グラスゴーから電車で1時間ほどの距離にあるエジンバラに行ってきました。歴史深いエジンバラ城を見学し、市内にある小高い丘(カールトン・ヒル)からは美しいエジンバラの街が一望できました。今回のプロジェクトに参加して大きな収穫だったのは、英国では家庭医の専門研修が確立され、診療内容に対するフィードバックがしっかりと行っていることを知ったことです。例えば、研修医は普段は別々の診療所で働いていますが、近隣の研修医が定期的に集まって勉強会を開くことが、英国の家庭医専門医研修プログラムに組み込まれています。この他にも、家庭医の技量を高めるための様々な仕組みが確立されています。今回のプロジェクトで得られた知識を今後の自分自身、あるいは今後研修を行う若手医師の専門医研修に生かしていきたい、そんなことを考えた渡英体験でした。



組合員の疑問に答える！

く聞きたくても聞けないいろんなこと

②7 歯科受診のおすすめ

歯科診療所紹介シリーズの最終回は「診察を受けたいけど、どうしたらいいの？」を紹介します。診察を受けるには大きく分けて、①歯科診療所へ通院。②往診。となりますね。多くの方は①を利用されています。基本的には、予約をしてから来院していただいています。突然やってくるものです。そのような時は、まず歯

科診療所へ電話して下さい。予約の空き状況や急患での来院時間をお知らせいたします。また、はるな歯科に通っているけど、高齢のため車の運転が大変になったり、そもそも免許がないのでタクシーやバスを乗り継いでまで行くのはちょっとねえ……。という方にお勧めなのは、「個別送迎」です。自宅から歯科診療所まで専属の運転手が安全運転

で送迎しています。その他にも、はるな生協のシャトルバスを利用して通院している方もいますので、ご自分にあった通院方法をご利用下さい。さて、②ですが、往診と言っても患者さんの自宅はもちろんのこと、高崎中央病院の病室・ほえみの杜・グループホーム・特別養護老人施設など様々な場所で訪問診療を行っています。往

診には、歯科医師と歯科衛生士と一緒に伺い、症状に対応しています。なんと抜歯などもその場で行う事もあるのです。以上、簡単に紹介しましたが、もうちょっと詳しく聞きたいという方ははるな生協歯科診療所(027-388-0022)へお電話下さい。「歯医者なんて、痛くなったら行けばいいや」ではなく、「痛いけど、1年に1回くらいは行こうかな」という方が増えるといいなと思います。 (田中もとみ)

新年号の作品を募集します

「緑十字」2016年新年号の作品を募集します。作品は1面の詩(小学生限定)、写真、書短歌、俳句など。なるべく新年にふさわしい作品をお願いします。

氏名、住所、題名をお書き添えのうえ、12月22日までに、「緑十字」編集委員会まで。お問い合わせ「緑十字」編集委員会(はるな生協組合員活動部) 323-2762

全国共通鑑賞券 1,100円 発売

医療福祉生協連では山田洋次監督映画「母と暮せば」の普及に協力しています。はるな生協でも文化活動の一環としてチケットを取り扱う事になりましたのでお知らせいたします。



●監督：山田洋次
●脚本：山田洋次・平松恵美子
●企画：井上麻矢
●キャスト：吉永小百合・二宮和也・黒木華・浅野忠信・加藤健一 (ほか)

取扱は・・病院、通町・歯科診療所
組合員活動部、生協本部

2015年12月12日
全国ロードショー！

今年のクリスマスプレゼントが
完成しました

ボランティア部会

今年もボランティア部会のメンバーと職員で、介護施設や訪問看護の利用者へクリスマスプレゼントを350個手作りました。

フェルトのクリスマスツリーとクリスマスカードです。

在宅の利用者へは12月24日にサンタさんとプレゼントを配りに行きます。



事業所にも飾ってありますので是非ご覧ください！お楽しみに。



おたがいさま作品展

地域のみなさんの楽しみの1つとなり、感動の言葉を沢山いただきました。

絵画をはじめ、手作り小物や着物のリフォーム、習字、等々50点余の作品を発表することができました。

最高齢98歳の片貝文子さんの作品をはじめとし80代、70代の

「矢中いっこの家ゆうゆうふれあい作品展」を開いて

11月22日(日)〜24日(火)の午前中、矢中いっこの家ゆうゆう(矢中町)でふれあい作品展示会を行いました。

毎年恒例行事で、利用者さんの1年間の作り上げてきた作品約400点を展示しました。

期間中の来場者は210人で、その半数が初めて訪れた方でした。

これからも皆様に愛されながら平和を願いつつ続けていきたいです。

(笠原 綾子)

倉賀野支部「おたがいさま」。

矢中支部「ゆうゆう」が作品展を開催

「おたがいさま」作品展

福祉倶楽部「おたがいさま」の作品展は、倉賀野郵便局ロビーで行いました。

地域のみなさんの楽しみの1つとなり、感動の言葉を沢山いただきました。

絵画をはじめ、手作り小物や着物のリフォーム、習字、等々50点余の作品を発表することができました。

最高齢98歳の片貝文子さんの作品をはじめとし80代、70代の



ゆうゆう作品展

栃木・茨城豪雨災害支援募金へのご協力有難うございました

9月9日から11日にかけて栃木・茨城を中心に大きな豪雨災害による支援募金の呼びかけがあり、組合員、職員の皆様から38,753円ものご協力を賜りました。心から御礼申し上げます。



大豆製品・卵・牛乳などです。ロイシン・インロイシンといった必須アミノ酸を多く含む食品(牛肉、鶏肉、レ

●作り方

①豚レバーは5mm厚さに切り、流水に20分ほどさらして血抜きをする。

②葱はぶつ切りにし(青い部分はとりおく)、生

①エネルギー……150kcal

②塩分……2.1g

(管理栄養士 鈴木 桂子)

《筋肉を作る食事》

今年も残すところあと僅かですね。寒さも本格的になってきましたが、コタツで縮こまっていますか？厚着になり、体の動きが鈍るこんな時期こそ怪我には注意が必要です。ちよつとした段差

●材料(2人分)

・豚レバー……150g

・葱……50g

・生姜……1/2かけ

・A(砂糖・酒・各大さじ1)

・しょうゆ・大さじ2/3

・みそ……大さじ1

・赤唐辛子……小1本

④きれいにした鍋にレバーとAとひたひたの水を入れ火にかけ、煮立ったら②を加える。再び煮立ったら火を弱め、汁けが少なくなるまで煮詰める。味噌をとき入れ、ひと煮したら出来上がり。

①人分の栄養価

・エネルギー……150kcal

・塩分……2.1g

(管理栄養士 鈴木 桂子)

栄養課
だより

で転んで骨折なんてことになったら大変です。

体内の骨量や筋肉量は20代で最大となり、衰えがはじめるのは40代以降。筋肉は骨や関節を支える働きもあり、転倒や骨折、関節疾患の予防の点でも重要です。筋肉の維持、強化には運動の刺激と栄養が不可欠で、両方の適切な組み合わせでより効果が高まります。

栄養は偏りなく摂ることが第一ですが、筋肉の合成に欠かせないのが蛋白質(肉・魚・大豆製品・卵・牛乳など)です。ロイシン・インロイシンといった必須アミノ酸を多く含む食品(牛肉、鶏肉、レ

戦争法廃止
街頭宣伝行動を実施

社会保障委員会

11月21日(土)のお昼、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階ヤマダ電機前でを行いました。今回で3回目の行動となり参加者は8人でした。

宣伝の他、「戦争法の廃止を求める全国統一2000万署名」も取り組み35筆を頂きました。今後多くの皆さんに呼びかけて行動していきます。



11月19日(木) 天候にも恵まれ、たかさご会の「リング狩り&温泉の旅」を行いました。32人の参加でした。

リング園では、蜜の

そして今年の温泉は川場村にある「小住温泉」でした。のんびりと温泉を楽しみ、帰路につきました。越谷貞夫事務局長が生協強化月間への協力の訴えを行い、その場で「加入・増資」の協力をしていただきました。

日が暮れるのも早く、高崎に着いた頃は真っ暗でしたが、事故もなく無事に行ってきました。

「たかさご会」

いっばい詰まった真赤なリングを試食した後、各自リング狩りを楽しみました。

そして今年の温泉は川場村にある「小住温泉」でした。のんびりと温泉を楽しみ、帰路につきました。越谷貞夫事務局長が生協強化月間への協力の訴えを行い、その場で「加入・増資」の協力をしていただきました。

日が暮れるのも早く、高崎に着いた頃は真っ暗でしたが、事故もなく無事に行ってきました。