

## － はるな生協の現況 －

（2017年2月28日現在）

|         |              |
|---------|--------------|
| 組合員数    | 22,731人      |
| 出資総額    | 425,925,500円 |
| 一人平均出資額 | 18,738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。

電話 027(323)2762

# 緑十字

ISO9001認証取得

はるな生活協同組合

高崎市上中居町1461-1

電話 027 (388) 0011

（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>



署名に協力をしている親子、法被を着て訴える組合員

# 虹のバレンタイン行動

2月4日、社会保障委員会主催で虹のバレンタイン行動が高崎駅東口2階ヤマダ電機前で行われました。11人（組合員7・職員4）が参加して、医療・介護の社会保障改悪の街頭宣伝、医療福祉生協連のバレンタインカードの入ったポケットティッシュ約400個を配布、さらに安全・安心の医療・介護の実現を求める署名活動では46筆頂きました。また、今回は組合員活動委員会も共同して取り組み、法被を着て医療生協の活動をアピールしました。

～おひなさま月間で

仲間ふやし達成～

## 今年も元気で

## 楽しく新年会

藤岡支部

今年も楽しく元気に生協活動をすすめるよう、と藤岡支部では2月11日、市内のお寿司屋さんで恒例の新年会をひらき15人が参加し、歌あり、楽器演奏ありで楽しいひと時を過ごしました。

仲間ふやし・

増資訴え

はじめに黒澤支部長が「間もなく始まる『おひなさま月間』で知り合いに気軽に声掛けしましょう」と呼びかけました。

組合員活動部の野村さんからは増資について「会社为例えれば株主のようなもので、寄付ではなく医療器具や介護施設

をつくるためのものです。」とのわかりやすい説明に全員がその場で増資してくれました。ギターを持って駆けつけてくれた中沢さんは「妻と両親も入ってくれた」と笑顔で報告すると「やったー」と大きな拍手がわき起こりました。仲間ふやし目標が達成された瞬間です。

歌と演奏で

盛り上がる

美味しい料理にしばし舌鼓を打ったあと、ギターに合わせみんな元気な唄に、沖縄三線と笛の披露され、プロ級の演奏にアンコール



ギターの伴奏に合わせ楽しく歌う参加者

の調子が良くなり外に出ないが、きょうは必ず出席すると決めていた。お蔭で心の霧が晴れたようだ。来てよかった。」と語ってくれました。藤岡支部では毎月2回、公民館を借りて健康体操を継続していますが、健康づくりと体操を通して訪ねてきた方に体操を通して生協に入ってもらいたいという貴重な経験も生まれています。

## 訪問したら

## とんとん拍子



地域の様子を話す。訪問先にて

この日の訪問で、新規加入1件、緑十字配布も受けて頂ける事になりました。もう一軒伺ったのは、サロンを自宅の敷地で開いている方でした。すると

「ぜひ医療生協の得意分野で参加して！」

と言うことで3月から月1回サロンで健康チェックをさせて頂く事になりました。

東日本大震災と福島原発事故から6年たちました。被災地が今どんな状況か年月がたつとあまり気にしなくなってしまう。▼群馬民医連では2年前から夏休みには福島民医連の職員家族を群馬に呼び、子どもたちにも水の上の山や川の自然の中で楽しく遊んでもらう行事を行っています。▼参加者は「住んでいるところは除染も済んで普通に生活できている。学校の運動会も校庭で1日フルの日程でようやくできるようになった。しかし、郊外の野山や川などは放射線量が高い場所が、あちこちにあり、安心して子どもを遊ばせることはできない」「この子がこんなに楽しく外で遊ぶのを初めて見ました。」と福島の子どもたちは「自分たちの事は日本の他の地域の人が忘れ去られてしまうことが一番心配で、悲しいことだ」「群馬の皆さんが今でも福島のことを気にかけてくれてるのを知って、大変うれしい」とも言われました。▼私たちの行事の規模は毎年3家族で子どもさんも4、5人でほんにごく一部です。職員から募金を集め、報告集を配って、周りの人が福島のことを考えるきっかけになり、また福島の人にも帰って群馬の事を周りに報告してくれればささやかだけれど、意義があると思っています。▼福島の被災地はまだとても安心して暮らせる状況ではありません。相手を伝わるような様々な形で応援し続けたいと思います。（紅）



## 訪問看護ステーションほほえみの紹介

# 訪問看護の紹介



看護師  
秋葉 育子

訪問看護とは、文字通り看護師が療養生活を送っている自宅や施設などを訪問して、必要に応じて看護や医療処置を行うサービスです。  
本人や家族の意思、ライフスタイルを尊重して、病気を抱えても在宅で療養生活が送れるよう予防的支援から看取りまでを支えています。  
病気や心身の障害のために、療養生活の支援を必要とする方や終末期ケアを必要とする方など乳幼児から高齢者まで、かかりつけ医が訪問看護を

必要と認めたすべての方に看護サービスを行います。  
訪問看護ステーションほほえみは、高崎中央病院の南側の在宅福祉総合センターほほえみ（ATMのある敷地の建物）の2階に事業所があります。  
現在職員は、看護師8名、補助者4名の計12名で1日30〜35件の訪問に行っています。  
訪問内容は、利用する方の状況・要望により様々ですが、主には体調管理として熱や血圧を測り、排便の管理、傷の手当、痰の吸引や点滴や清潔の援助（体を拭いたり、足をお湯につけ洗ったり、入浴のお手伝いなど）をします。  
利用している方は、人工呼吸器、酸素、胃ろうなど、医療機器を使ってお自宅で生活している方、小児や難病の方、癌末期や老衰などで、自宅で最期を迎えることを希望する方。といった重症の方から、1人暮らしで、健康に不安があったり薬の管理が必要な方、自宅で過ごされていても入浴が出来ない方の入浴介助や体を拭いたり足浴したりなどの援助等、様々な方の自宅に訪問しています。  
訪問時には本人だけでなく家族も含め療養生活や介護の相談にのり、自宅での生活が送れるように支援しています。  
24時間身体の体調の変



訪問看護スタッフの皆さん

化や不安な事など相談の受け付けや状態が悪くなった時の訪問を行い、担当の医師やケアマネージャーと連携をとり、速やかな対応に努め、患者さんが安心して在宅生活を送れるようにと考えています。  
はるな生協での訪問看護の歴史は古く、昭和48年頃外来の午後の時間を利用して始まりました。その後平成8年には中居に事務所を借りて訪問看護ステーションとして開設しました。当初は看護師3名で小児から高齢者まで幅広く患者の生活を支えるという視点で訪問看護を行ってききました。平成16年に現在の在宅福祉総合センターほほえみが出来移転しました。移転をきっかけにステーションの名称を中居訪問看護から訪問看護ほほえ

みとしました。  
このように40年以上当院の訪問看護の歴史の中で、ずっと貫かれていたことは、『その人がその人らしく地域で生活できるように援助すること』です。先輩たちが築いてきたものをさらに発展させ、地域から信頼される訪問看護になるよう皆で頑張っていきたいと思っています。  
病気や障害があっても、住み慣れた自宅ですらしく過ごしたいと思う人は増えていきます。病院の治療が終わって退院の話があり、自宅でも過ごしたらいいのかと心配な方や、ご近所の方で気になる方などいろいろな相談下さい。  
(訪問看護ステーションほほえみ  
看護師 秋葉 育子)

## 通所介護サービスを紹介します

### ⑬ 脳トレについて

みなさん脳トレってご存知ですか？最近では色々な「脳トレ」が本やテレビなどで話題となり一般の方にも知名度が上がってきています。施設では、脳トレを取り組んでいるところも多いと思います。

例えば、今日は何曜日？今日は何月何日？昨日食べた夕飯は何？昨日来ていた服は何？昨日見た人の顔と服装、名前等を思い出して…など簡単な思い出しても脳トレーニングになると言われています。

また、認知予防としてウォーキングや簡単なジョギングを行うだけでも、全身に血液が行き渡りやすくなり、それが脳トレになると言われています。

さらにこの状態で、先程の想起トレーニングを取り入れるとより効果が得られると言われています。こういった運動（エクササイズ）+認知（コグニティブ）

そんな話題の脳トレですが実際にどのようなものかという点、誰でもできる簡単なものとして「想起トレーニング」というものがあります。内容は簡単な事を思い出すだけです。一説によると、脳は一生懸命考える事より簡単な問題などを思い出す方が活性化されるという研究結果も出ています。

さらにこの状態で、先程の想起トレーニングを取り入れるとより効果が得られると言われています。こういった運動（エクササイズ）+認知（コグニティブ）

足踏みをするという簡単な動作にプラスして、指示された側と逆の手を挙げます。『右手を挙げて』と言われたら左手を挙げます。指示された手を挙げるのは簡単ですが、逆の手となると一瞬考える必要が出てきます。このように指示にも一捻りしてあることが大切なポイントです。

どうでした？高齢になつていくと物忘れや記憶に關しての不安や問題が出てきますよね？簡単にできる脳トレ・コグニティブを取り入れて脳を刺激し、脳の血流をあげることで楽しみながら認知症予防を行ってみてはいかがでしょうか。  
(高崎中央病院デイケア  
理学療法士  
市川 竜亮)

## 今年も笑顔で豆まき

2月上旬、デイサービスほほえみでは毎年恒例の豆まきを行いました。職員手製の袴（かみしも）を羽織っていただき、年男・年女の方から順番に、「鬼は外！福は内！」の掛け声で、庭に現れた大きな鬼の面に向かって勢よく豆をまきました。豆まきの為に開けた掃き出しから入り込む風にも負けず、皆さん笑顔いっぱい



袴をつけて豆まき、利用者さんと職員

いで豆をまきました。豆まきの後は、温かい福茶で身も心も温まり、今年の節分は幕を閉じました。  
(デイサービスほほえみ  
介護員 小菅 賢史)

## デイサービスセンターほほえみ ボランティア募集

整髪、配茶、お話でご協力頂ける方  
希望日：月・火・水曜日午前中  
連絡先：デイサービスセンターほほえみ  
担当：長谷川  
電話：027-330-3060





はるな生協歯科診療所

診療案内

- \* 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



2017年4月1日より

| 曜日 | 午前 担当医師                            | 午後 担当医師                                               | 夜間 担当医師               |
|----|------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------|
| 月  | 古市・間々田・神村<br>石黒（交替制）<br>9：00-12：00 | 古市・間々田・神村<br>石黒・（交替制）<br>13：00-17：00                  |                       |
| 火  | 古市・神村・奈良<br>9：00-12：00             | 間々田・石黒<br>12：00-16：00<br>古市・奈良（神村訪問診療）<br>13：00-17：00 | 間々田・石黒<br>17：00-20：00 |
| 水  | 古市・神村<br>9：00-12：00                | 間々田・石黒<br>11：30-15：00<br>神村（古市訪問診療）<br>13：00-16：00    | 間々田・石黒<br>17：00-20：00 |
| 木  | 間々田・石黒<br>9：00-12：00               | 古市・神村<br>11：30-16：00<br>石黒（間々田訪問診療）<br>13：00-17：00    | 古市・神村<br>17：00-20：00  |
| 金  | 間々田・石黒<br>9：00-12：00               | 古市・神村<br>12：00-16：00<br>間々田（石黒訪問診療）<br>13：00-17：00    | 古市・神村<br>17：00-20：00  |
| 土  | 古市・間々田・神村<br>石黒（交替制）<br>9：00-13：00 | 医師 1 名交替制<br>13：00-17：00                              |                       |

- 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」「噛めない」「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。

歯科医師は会議研修等により休暇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 高崎市上中居町1461-1  
電話：027-388-0022  
FAX：027-388-0023  
Mail：sika@harunacoop.com

～奨学生を募集しています～

＜奨学金制度の概要＞

私たちの医療理念（医療福祉宣言・綱領）に共感し、将来私たちと一緒に地域の医療を担っていこうという意思のある学生さんに対して、修学の一助として奨学金の貸与（給付を含む）をしています。

＜奨学生活動＞

月に一度、奨学生が集まって自分たちの学びたいことを出し合って学習を行ったり、医療・介護の現場で実地体験を行うなど様々な活動を行います。

＜奨学金の額＞

医 学 科 1～3年 50,000円／月  
4～6年 60,000円／月  
看護学科 1～4年 40,000円／月

- 群馬県の修学資金制度をはじめ、他の奨学金制度を利用している方も応募できます。
- 奨学金は無利子です。
- 卒業後、一定期間勤務することにより、奨学金の返還が免除されます。

＜お問い合わせ先＞

はるな生活協同組合 高崎中央病院 電話：027-323-2665(代)  
医 学 科：医学生担当 棚 嶋 (e-mail：igakusei@harunacoop.com)  
看護学科：看護部長 佐 藤 (e-mail：t-fucho@harunacoop.com)



妊産婦個別歯科健診  
2歳児個別歯科健診  
を開始しました  
高崎市在住の方へ、はるな生協歯科診療所で健診が受けられます。受診票、健康診査票をお持ちの方で健診をご希望される方は電話でお問い合わせ下さい。  
はるな生協歯科診療所  
027-388-0022

運転手さん紹介



歯科個別送迎に新しい運転手さんがはいりました。歯が痛い、義歯が不具合など、歯科にかかる理由は様々です。移動手段がなく、歯科にかからない方たちのために歯科個別送迎をご利用下さい。自宅から歯科診療所まで約6km以内であれば利用可能です。ご利用希望の方は歯科診療所までお問い合わせください。



渡部 博行  
(ワタベ ヒロユキ)さん

お年寄りの役に少しでも立てればいいです。





ゆるやか班 体操、歌

組合員ふれあい会館 4月の予定と活動紹介

|       |   |             |                            |
|-------|---|-------------|----------------------------|
| 4月3日  | 月 | 10：00～11：40 | 「あっどっこいしょ」ラフターヨガ、運動、脳トレ    |
| 4月7日  | 金 | 10：00～12：00 | ゆるやか班 体操、歌（江木支部）           |
| 4月8日  | 土 | 10：00～12：00 | 笑いヨガ班 笑いヨガ（上中居支部）          |
| 4月10日 | 月 | 10：00～17：00 | クラフト教室 参加者募集中！             |
| 4月15日 | 土 | 10：00～13：00 | 知恵袋班（高関支部）みんなで料理           |
| 4月17日 | 月 | 10：00～11：40 | 「あっどっこいしょ」ラフターヨガ、運動、脳トレ    |
| 4月17日 | 月 | 17：30～19：00 | 筋トレ班（仮称）職員支部、健康チェックとトレーニング |
| 4月19日 | 水 | 10：00～12：00 | はるな健康体操（健康づくり委員会）          |
| 4月20日 | 木 | 13：30～16：00 | 予定 映画を楽しむ会 映画鑑賞（上中居支部）     |
| 4月21日 | 金 | 10：00～12：00 | ゆるやか班 体操、歌（江木支部）           |
| 4月22日 | 土 | 10：00～12：00 | 笑いヨガ班 笑いヨガ（上中居支部）          |

参加希望の方はお声かけ下さい、見学でも大歓迎です



笑いヨガ班 ラフターヨガ



知恵袋班 おから料理を作る

第27回 上州歴史散歩

あなたの家のすぐそばに、こんな歴史が…

第27回の上州歴史散歩は、高崎の昔を探しに散歩します。  
日にち：4月14日（金）  
高崎中央病院 駐車場8時集合・出発  
場 所：高崎市内  
参加費：1,000円（車代・保険料込）  
締 切：4月10日（月）  
持ち物：弁当・保険証等  
申込み：教育文化委員会 組合員活動部（宮原）  
電 話：323-2762



はるな健康体操 ストレッチ・脳トレ

行けば誰かと出会える  
そんな場所に

組合員ふれあい会館は組合員の交流の場です。はるな生協の活動ならば会場は無料で使えます。現在支部活動、班活動、委員会活動など行っています。趣味のグループで使用する事も出来ます、ぜひお問い合わせください。写真で紹介した活動のように参加者を受け入れて頂ける班会、趣味の会の開催も大歓迎です。

問合せ先 組合員活動部 電話027（323）2762

高齢者住宅虹の家  
一緒に楽しむ

ボランティア募集

書道・編み物・ビーズなど利用者の方と一緒に楽しんで活動して頂けるボランティアさんを募集しています。1月からおりがみボランティアさんが活躍しています。  
高齢者住宅虹の家には、地域交流センターがあります。組合員・地域の方やグループで、趣味や班会で利用しませんか。見学も出来ます。

お問い合わせ先  
高齢者住宅虹の家 担当・町田  
電話：027-395-8801



一緒に働きましょう！

職員募集しています

資格：初任者研修又はヘルパー2級

- ・高齢者住宅ほほえみの杜  
常勤1名募集  
就業時間①8：30～17：00  
②16：30～9：00
- ・デイホームほほえみの杜  
パート職員2名募集  
就業時間①9：00～16：30  
②8：30～16：30  
時間要相談、週3日から5日勤務可能な方
- ・高齢者住宅ほほえみの杜  
夜勤アルバイト2名募集  
就業時間16：30～9：00  
1回19,000円・交通費支給

お問い合わせ先  
担当：長谷川・横井  
介護センターほほえみの杜  
電話：395-8871  
高崎市上中居町1465

健康ハイキング

日 時：4月8日（土）9時30分～15時00分頃  
＊病院駐車場9時15分集合  
＊雨天の場合中止  
行 先：慈眼寺・群馬の森方面（片道約6キロ）  
＊中央病院～慈眼寺～群馬の森を歩きます  
参加費：50円（保険代）  
服 装：動きやすい服装・履きなれた運動靴で参加して下さい。  
持ち物：弁当・水筒・雨具・保険証など  
主 催：健康づくり委員会  
申込み：組合員活動部（宮原）323-2762  
締切り：3月31日（金）迄



「介護カフェ」の開催のお知らせ

日頃介護に関わっている方や、認知症の介護で困っている方など、お茶など飲みながら気軽に集える場「介護カフェ」を用意しました。  
同じ悩みや不安を共有するだけでも、少し肩の荷が軽くなったり、また頑張ろうと思えたりするのではないのでしょうか。是非、お立ち寄りください。  
日 時：3月30日（木）10時～12時  
場 所：ふれあい会館1階  
＊職員と組合員が常駐しています。  
＊参加費は無料。  
＊上記の時間内ならいつでもお立ち寄り下さい。



主 催：介護事業所利用委員会  
問合せ先：組合員活動部（宮原）  
323-2762





# 2月班会紹介

## 中居第2支部・つむぎ班

2月13日毎月定例で開催している班会が行われました。

今回はケアマネの木暮さんから「介護保険について」と題して医療講話をしていただきました。現在の介護保険がどのようなになっているのか、もし介護保険を利用した場合はどこに問い合わせたらよいのかなど説明



テーブルを囲みケアマネの話しをきく

## 石原支部

2月22日、石原支部の新年会が行われ、19人が参加しました。

昼食後には、血管年齢測定を実施。今年も健康づくりを中心に活動をしていくことも話されました。



順番で測定を行う

していただくなかで、質問も多く出され活発な班会となりました。

## 片八支部・片二班

2月14日、定例の班会が行われました。今回は、あおば薬局から「お薬の話」と題して薬剤師さん

から医療講話をしていただきました。薬の飲み方や、飲み忘れてしまったときにはどうすればいいのか、目薬をうまくさす方法など、分かりやすく説明していただきました。



実際の薬を見てもらい説明する薬剤師

## 上中居支部

上中居支部より

新班誕生

2月16日、上中居支部で映画を楽しむ班会が結成されました。

10人が参加して、劇映画「沖縄」を鑑賞しました。

班長の青木延義さんは、「これから楽しい映画をみなさんと鑑賞していきたいと思います。」と意欲満々でした。

次の開催は、3月16日(木) 13時30分より



あいさつをする青木氏  
ふれあい会館2階

(13時開場) 組合員ふれあい会館2階で行われます。

## いつも楽しみにしている うたごえ喫茶

2月22日、5回目となるうたごえ喫茶が組合員ふれあい会館で開催されました。前日までの荒れた天気も心配されていましたが、当日は日差しもやわらかく穏やかな日となりました。

定員いっぱい参加者で、リクエストも沢山出していた。あつという間の2時間でした。「楽しく過ごすことができ、新しい友達ができた」「昔を思い出して嬉しかった」「次回も参加したい」など感想を寄せていただきました。



生演奏に合わせ皆で歌う

きました。今後も、うたごえ喫茶を開催しますのに関心のある方は是非ご参加ください。

## 女性協 防災・減災を考える ～いざという時にあわてない～



2月22日女性協主催の防災減災を考える研修会に、はるな生協から6人参加しました。

防災士の方々によるHUG(避難場所運営ゲ

ム)の研修を受けました。ゲームの設定条件は、地震発生後の避難場所の小学校に避難してくる人達をどの様に振り分けて行くかという作業です。車で来る人・ペットを連れて来る人・旅行者・外国の人など設定されたカードは様々で瞬時に判断していかなければならない作業でした。実際にはパニックになりそうです。地域の中で平時より役割分担を決めておく事が求められています。防災に対する日々の備えと心構えが必要と感じました！(HUGハグと読みます)(女性協担当理事 吉田寿美子)

## 憲法カフェはるな 第6回講座を開く

社会保障委員会



会場いっぱいになった最終講座

2月24日、社会保障委員会とはるな生協9条の会の共催で、憲法カフェが組合員ふれあい会館で開催され、参加者は過去最多の49人でした。6回連続講座で今回は最終講座。講師として、第6支部の内藤真治さん(元高校教諭)をお招きして、「共謀罪」について学びました。今回の6回の講座を通して、憲法の基礎から応用まで幅広く学ぶことができました。

## 栄養課 だより

## へカルシウムをとる

やわらかな春の日差しがうれしい季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

今回はカルシウムの話をしたいと思います。体内に、カルシウムは



成人男性約1000g、成人女性約700g存在しています。その99%が骨に含まれ、じょうぶな骨や歯を形成するのに役立っています。残りの1%は血液に含まれ、体のさまざまな機能を調節する重要な働きをしています。たとえば心臓を規則正しく拍動させたり、神経の伝達を正常に保ったり、筋肉を収縮させるのに必要であったりと、あらゆる生命活動にカルシウムは必要不可欠な物質です。それほど重要なカルシウムですから、血液の濃度はいつもほぼ一定の値を保っています。もし血液中のカルシウムが

不足すると、ただちに副甲状腺から副甲状腺ホルモンが分泌されて骨をとかし、カルシウムを供給します。年を重ねるとカルシウムの吸収は悪くなる人間の体は摂取したカルシウムを全部吸収できるわけではありません。半分以上は吸収されず通過してしまいます。また年を重ねると、吸収率は低下していきます。これは、カルシウムの需要が低下するため、もう一つは消化管の吸収能力も低下するためと考えられています。

## 《シヤモ入りチャーハン》 ●材料(2人分)

- ・シヤモ.....6尾
  - ・ねぎ.....1本
  - ・卵.....1個
  - ・サラダ油.....大さじ1
  - ・ごま油.....大さじ1/2
  - ・ご飯.....300g
  - ・塩.....小さじ1/3
  - ・しょうゆ.....小さじ2
  - ・こしょう.....少量
- 作り方
- ①シヤモは頭をとり除き、一口大にぶつ切りにする。ねぎは縦半分に切り、1cm幅に切る。
  - ②卵は割りほぐし、フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して流し入れ、いり卵を作って取り出す。
  - ③フライパンに残りのサラダ油とごま油を熱してシヤモをいため、ねぎを加えて軽くいため、ご飯といり卵を加えていため合わせ、調味料で調味する。
- 1人分の栄養価
- ・エネルギー.....470kcal
  - ・塩分.....2.3g
- (調理師 飯嶋 良太)