

— はるな生協の現況 —
(2018年3月31日現在)

組合員数	23,098人
出資総額	430,963,500円
一人平均出資額	18,658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



藤棚の下で炊き出しを並んで待つ来場者の皆さん

生活困窮者へ炊き出し

9年間の取組み

貧困と格差をなくすために私たちができること

はるな生協では、路上生活者(生活困窮者)へ毎月2回の「炊き出し(おにぎりと味噌汁の食糧支援)」と失業者や生活困窮者を対象にした毎月1回の「ハローワーク前なんでも相談会」を継続しています。もうすぐ9年が経過しようとしている中、見えてきた地域の実態や課題は?

「何かしたい」と組合員が

きっかけは、2008年のリーマンショックでした。日比谷(東京)の年越し派遣村を知った当生協の組合員さんが、「何かしたい」と声をあげました。

2009年3月には、群馬民医連などを中心

「高崎でもやらなければ」と本格的に検討し、地元で炊き出しを行っていたカトリック教会へ研修に。

食事の作り方から、いつ、どこでやればいいか

9年間で広がる支援

まで一から学び、この年の6月からおにぎり味噌汁の炊き出しを始めました。

2か所の教会で行っている炊き出しと重ならず、毎週市内で炊き出しがあるよう、毎月第1と第3土曜を実施日としました。

回を重ねて顔見知りになり、次第に事情を聞くうち、「目の前の人の支援だけでなく、ここまで至る前に相談できる場所が必要」と6か月後に相談会も始めました。

これまでに炊き出しは202回、のべ5230人超に食事を提供し、「なんでも相談会」は96回、のべ3070人超の相談に乗ってきました。

うち、生活保護の申請支援は120人前後に。毎回ひと月ほど前からハローワークなどにお知らせチラシを置き、当日もハローワーク前でチラシを配ります。

運営は、組合員・職員からの反貧困総合募金や

食材・衣類提供に支えられています。

もちろん、組合員以外の方からも食材や衣類などを提供して頂いています。

「なんでも相談会」は当初、ハローワークで職を探す人たちの生活、健康、労働、法律に関する相談に乗れるよう、弁護士や市会議員、労働組合、ケースワーカーなどの医療従事者がそれぞれ相談に乗る体制でした。

今では、弁護士の法律相談以外は職員で対応できるようにになりました。

職員にもこの取り組みは浸透し、他職種が協力しています。

食材などは長野民医連のついで、当初は長野のフードバンクからの支援米は、提供してくれる組合員さんたちが現れ、1.5反分を確保。

野菜などはほとんどの食材を自前で調達できるよ

うになりました。

食事は組合員さんと共に早朝から準備します。課題は、次の担い手づく

りです。



ハローワーク前なんでも相談会

血圧と口腔チェックは欠かせません

反貧困活動に幕

「おたがいさま」

第3土曜日のボランティア担当は、「NPO法人福祉倶楽部おたがいさま(高崎市倉賀野町)」の皆さん。

NPO法人の事業自体が、3月末日で閉じる為、17日が最後となりました。

来場者の方々が、おにぎりなどを受取る際に御礼を述べていたのがとても印象的でした。

4月からは、一部のスタッフが協力して頂ける為、その皆さんたちと場所を高齢者住宅虹の家(地域交流センター)に移して新しくスタートします。

8年11ヶ月の反貧困活動に幕を閉じた「おたがいさま」の皆さんには、感謝の思いでいっぱいです。

子ども食堂の取り組み

子どもの6人に1人が貧困状態にある現状を踏

まえ、全国各地で開催され始めた「子ども食堂」は、地域の大人たちがすぐ近くで暮らす子どもたちの置かれていく厳しい現実を気づき、できることからやってみようという相談して立ち上がったのが始まりです。

現在、全国に300ヶ所以上ある中で、医療生協(民医連)として何ができるのかを考えた時に、反貧困活動のノウハウを生かしながら子ども食堂もその一環として昨年の7月から開始。患者・利用者、特に小児科を利用する方々へのアプローチを中心に、地域の保育園などにもチラシを配布して呼びかけました。

声上げる最大の課題

来る人たちは、低収入、少ない年金、生活保護、障害など何かを抱えてギリギリの生活に苦勞しています。

おかわり自由の味噌汁でお腹を満たし、おにぎりは持ち帰る人も少なくありません。

この間続けてきた支援活動のおかげで、「何かあれば、はるな生協(高崎中央病院)へ」の流れが行政にも浸透しているようですが、地域住民の生活実態を見るのは本来行政の役割です。

住民の善意の活動のみではない、行政の仕組み作りの為に声を上げることが、最大の課題です。



「サウダーデ」というポルトガル語があることを

知った。世界で最も他言語に訳しにくい語の一つで、ピアリストのピリスによると「何か欠けている人でも風景でも自分の好きなものがここになくて淋しさと憧れ、悲しみとある種の喜びを感じる」ことだという。▼先日、30年近く場所が不明になっていた畑が見つかった。幼い頃に何度も行った畑だ。父から相続した後に行った時には、付近一帯が広い道や工業団地となり、わからなくなっていたのだ。▼市から「利用意向調査書」が届き、場所を確認して行ってみると、そこは思っていた場所からは少し離れていた。かつては背丈より高い桑園が広がっていたが、桑など一本もなく全くの別世界だった。しかしそのわきの小道に立つてはっとした。タンポポやスマレが咲き、笑いながら妹と遊んだ場所。「ああ、サウダーデ」50年近い昔がよみがえり涙が出た。▼改憲案が無制限の自衛権行使を可能とし、さらに危険性を増すものになりそう。平和憲法、戦争をしない国、軍隊のない国。今の当たり前の日々がサウダーデにならないよう、しっかり考え、行動しなければならぬ。

(ゆ)

健診室から

第1回(全4回)



高崎中央病院健診室の紹介

健診室では、医師(曜日によって担当医が変わります)、保健師3名、事務5名の体制で皆様の健康をサポートしています。

人間ドックや各種健康診断、保健指導業務を行っています。(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・市のがん検診・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)

また、オプション検査も多数ご紹介しております。これまでの、オプション検査に加えて、最新の

検査や話題の検査もあります。健診待合室にも掲示してありますので、是非ご覧ください。(ホームページでも紹介しています)

オプション検査一覧表もご用意しております。健診窓口または事業所窓口でお尋ね下さい。



4月のお知らせ
5月から高崎市のがん



健診室のスタッフ



検診が開始となります。実施期間は、5月から翌年1月末です。受診シールが届きましたら、お早めにご自分が受けられる検診についてご確認下さい。

2017年度より、受診シールを使用して胃の内視鏡検査が出来るようになりました。2017年度は、12月1月が大変混み合い、検査ができな方も多くいらつしました。お早めのご予約をお勧め致します。

また、2018年度から、肺がん検診(胸部レントゲン写真撮影)が病院で実施可能になりました。これまでは、集団検診のみの検査でした。検査には、予約が必要な検査と予約なしで実施できる検査があります。ご不明な点がございましたら、



病院の待ち合い西側一番奥が健診室です



ゆったりと座れる広さの待ち合い室



たか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。

検診の項目や、実施方法も年々変化しつつありますので、新しい情報を随時提供してまいります。

次回は、がん検診についてさらに詳しくご紹介いたします。

高崎中央病院健診室
027-323-2181 (健診室直通)

通所介護サービスを紹介します

②5リハビリスタッフの紹介



今回は、言語聴覚士(以下S.T.)について紹介します。

病院デイクアでは言語聴覚士によるリハビリが可能です。

言語聴覚士とは、話す・聞く・表現する・食べるなどのリハビリのスペシャリストです。誰でも

ごく自然に行っていることが、病気や事故、加齢などで不自由になることがあります。また、生まれつきの障害で困っている方もいます。

こうした、ことばによるコミュニケーションや嚥下に問題がある方々の社会復帰をお手伝いし、自分らしい生活ができるよう支援するのが言語聴覚士の仕事です。

医療分野はもちろん、教育、福祉の分野にも活動の場が広がっております。

デイクアでのS.Tによるリハビリは、病院のリハビリとは違い、ご利用者の生活の一部として入り込んで、より近い距離でのリハビリが可能となっております。

当病院デイクアでは、2人のS.Tが交代で担当をしています。食事や発話などを中心に介入し、その他にもご家族様への誤嚥・リハビリ指導なども行っています。

今後皆様のお力になれる様、頑張っていきたいと思います。

宜しくお願いします。



「すこしお」とは…
「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協のとりのくみの総称です。

すこしお レシピ

豆腐菜めし

おいしくヘルシー！カルシウムもしっかり摂れる簡単ごはんです。

●材料(2人分)

- ・もめん豆腐……………1/2丁(150g)
- ・大根の葉、大根……………各70g
- ・温かいごはん……………300g
- ・ちりめんじゃこ……………大さじ2
- ・塩……………少量
- ・いり白ごま……………小さじ1

②大根の根はせん切り、葉は小口に切り塩少量(分量外)をふり、しんなりさせる。その後、軽く水で洗い水けを絞る。

③ごはん②、じゃこ、塩を加えてさっくり混ぜる。器に盛りごまをふる。

(1人分の栄養価)

336kcal
塩分0.7g
カルシウム222mg

●作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱。水きりをする。



ちょっと一言

現在、WHO(世界保健機関)が推奨する成人の食塩摂取量は「1日5g未満」。日本人の成人の食塩摂取量は平均10.0g。当面の目標値は男性8g未満、女性7g未満、とされています。医療福祉生協の「すこしお」では、1日の目標を6gとしています。

今月からおいしくて簡単に作れ、なおかつ塩分控えめな「すこしおレシピ」を紹介していきます。まずは減塩への意識を高めること。家族みんなで「すこしお生活」始めましょう。

(高崎中央病院栄養科 管理栄養士 湯本 祐子)



1組のかるたを4人で勝負

高南支部では毎年恒例の緑十字配達者の食事を3月8日に行いました。参加者は18人、食後は上毛かるたで盛りあがりました。

出資金増やし 目標達成
高南支部 けんごんぶしょ



近隣訪問する 大類支部の皆さん

大類支部では、地域の担当職員が変わるのでご挨拶を兼ねて訪問を行いました。

第6支部では月末まで地域訪問を行いました。数時間の訪問を何回も計画し知り合いの家を訪ね世間話をしながらすすめました。名義変更、新規加入で目標達成しました。

月間に地域訪問
増資を行い計画的に目標達成しました。

事前訪問先を相談し準備をして、顔をみて話す事は安心にもつながりました。

月間は終わりましたが季節の良い時期に近隣訪問をしてお話しをしてみたいかがでしょうか。

おひなさま月間で年間目標達成をやり遂げたのは、新たに仲間増やした第6支部、吉井町支部、出資金増やしでは第3支部、高南支部、藤岡支部、職場で医事課、検査室、3階病棟です。2月までの達成と合わせ、年間目標達成支部・職場は以下の通りです。

- ・ 仲間増やし 出資金増やし
- ・ 両者達成
- ・ 第3支部 ・ 藤岡支部
- ・ 通町診療所 (職場)
- ・ 仲間増やし
- ・ 第6支部 ・ 江木支部
- ・ 群馬町支部
- ・ 吉井町支部
- ・ 健診室 (職場)
- ・ 出資金増やし
- ・ 塚沢支部
- ・ 倉賀野支部
- ・ 高南支部 ・ 矢中支部
- ・ 中居第一支部
- ・ 中居第二支部
- ・ 上中居支部
- ・ 高関支部 ・ 大類支部
- (以下、職場)
- ・ 医事課 ・ 検査室
- ・ 栄養課 ・ 3階病棟
- ・ リハビリ室
- ・ 歯科診療所
- ・ 総務 ・ 介護事業部

おひなさま月間で目標達成

1 配達者紹介 私も配っています!

仲間が増えることが嬉しくて



高南支部 山口 幸彦さん

私の母も、義母も、中央病院にはお世話になりました。新しい病院が完成してから緑十字の配達をさせてもらっています。楽しみの1つは、緑十字の上部に記載されている組合員数、出資金額の欄です。こんなに仲間が増えたのか、と嬉しくなります。組合員の増加は大きな力になると思います。

以前、義母の手術の時、合致する血液が少ないと困っていた時、組織部(現在の組合員活動部)の人に相談した所、組合員の皆様に呼びかけてくれ、手術が成功しました。その節はありがとうございました。これからも健康に気を付けてがんばります。



クリスマスプレゼントづくり ボランティア募集!

今年のクリスマスに向け、一緒にプレゼントづくりをしてみませんか? 今年、ペットボトルのキャップと色とりどりの生地を使ってオリジナルツリーを作ります。

完成したツリーは在宅療養の方々へプレゼントをします。毎月作成する予定ですので、是非ご一緒に作ってくださる方をお待ちしております。

お気軽に足をお運びください。

作成日時: 毎月第3水曜日 14時~16時 (8月はお休み)

お問合せ先: 組合員活動部 酒井 (TEL: 027-323-2762)



5/3(木・祝)は、群馬音楽センターに集まろう!

多くの皆さんで参加して、憲法改悪NO! を訴えましょう。

5月3日(木・祝) 群馬音楽センター 11:30開場 13:00開会

参加協力券 (500円) <18歳以下は無料>

参加協力券のお求めは、組合員活動部まで TEL: 027-323-2762

2018 第34回 憲法記念日集会

5月3日(木) 憲法記念日

開場11時30分 開会13時00分
第1部13時10分 第2部14時35分 閉会16時00分

■交流広場・パフォーマンスは11:30~12:50

群馬音楽センター
高崎市高松町28 TEL 027(322)4627 託児所・手話通訳ありです

●参加協力券/500円 (18歳以下は無料)

第1部 特別講演
~俳優として 人間として~
俳優 宝田 明氏

第2部 記念講演
憲法を活かした 社会を創ろう
立ち上がる世界の市民
ジャーナリスト 九条の会世話人 伊藤千尋氏




健康チャレンジ ご参加ありがとうございました!

健康チャレンジへのご参加、また葉書のご返送、ありがとうございます!

参加者からは、「毎日血圧を測定することで自分の健康がチェック出来た」「毎日続けることは大変」「自分自身の健康の為にこれからもチャレンジしたい」といった声が届きました。

チャレンジ期間は終わりましたが、引き続き日々の健康の為に意識していきたいでしょう。また来年度のご参加もお待ちしております。

(参加者...418人、葉書提出者...297人)

組合員ふれあい会館 5月の行事予定

5月7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
5月12日	土	10:00~12:00	笑いヨガ班 ラフターヨガ (上中居支部)
5月16日	水	10:00~12:00	はるな健康体操 (健康づくり委員会)
5月16日	水	14:00~16:00	ボランティア部会クリスマスプレゼント作り
5月17日	木	13:00~16:00	映画を楽しむ会 (上中居支部)
5月18日	金	10:00~12:00	ゆるやか班 体操、歌 (江木支部)
5月19日	土	10:00~13:00	知恵袋班・料理と食事 (高関支部)
5月21日	月	10:00~17:00	クラフト教室
5月21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
5月25日	土	10:00~12:00	笑いヨガ班 ラフターヨガ (上中居支部)

予定は変更になることがあります。参加希望の方は組合員活動部へお問い合わせ下さい。

主催/5.3憲法記念日集会 実行委員会

会場/高崎市、上毛新聞社・東武高松町駅南口・毎日新聞社高松町支店
朝日新聞高松支店、群馬テレビ、群馬エフエム放送、ラジオ高松

連絡先/あおは法律事務所
高崎市高松町119アールプラザ2階 TEL 027-320-6505

駐車場 (有料)
近隣の公共駐車場を利用してください。有料駐車場は、予約なしで必ず予約を要するところにより駐車料金が中額になります。





大腸がん検診今年は9人 長野支部菊波団地班

長野支部菊波団地班では毎年の大腸がん検診は



結果を解説する尾崎検査技士

かかせません。(事前には容器を配り班会で判定します)
3月23日参加者は5人、大腸がん検診の他に、血圧測定、尿検査、脳トレドリルを行いました。
クイズの答えで一喜一憂、大声で笑い、考え、刺激を受ける班会でした。

各地で支部総会

安中支部



3月24日安中支部総会が行われ11人が集まりました。

生協の事業内容を聞く参加者のみなさん

役員、総代の選出、伊藤理事の挨拶が行われました。
総会の学習企画として、はるな生協の事業所紹介(講師富岡ソーシャルワーカー)とオーラルフレイル予防を学び、食事で今後の活動に向けて親睦がはかられました。

最後の班会、新たな出発

倉賀野支部

おたがいさま班



最後の班会 中心メンバー大井さん(右から3人目)

3月6日、倉賀野支部のおたがいさま班会が行われ、12人が参加。保健師の高田さん(病院健診室長)から、がん検診と国保ドックのお話を聴きました。
今回のおたがいさま班の活動は、事実上最後となりました。
NPO事業自体を活動している会員の高齢化に伴いこの3月末で閉めることになったからです。
NPO法人福祉倶楽部おたがいさまは、今年から17年前に活動を開始。
地域の昼食づくり・お弁当づくり・配達・おしゃべりやカラオケ・絵手紙や書道・俳句や短歌・オカリナ、さらに反貧困活動(炊き出し)などなど多くの活動をNPOとして行ってきました。
会員も活動のひとつとしてははるな生協の健康班も行なってきました。
いわゆる、高齢者の憩いの場として全国的にも先駆的な存在であったわけです。
現在、居場所づくり・たまり場づくりを進めている医療生協(民医連)ですが、既に17年前から

総会が開かれました

高関支部



1年のふり返しを行う大塚支部長

まだ寒さが残る3月19日に、やすらぎの湯にて高関支部の総会が開かれました。
大塚支部長より、この1年間の支部活動の振り返りが行われ、出資金の目標達成の旨も報告されました。
そして、6月の総代会に向けての役員体制等の話も概ね整いました。
今期も、強化月間の前の夏から勢力的に活動をしてきた高関支部ですが、来期も早めに動きだそうと意気込んでいます。



50年の歴史を刻んだおたがいさまの門



行っていたのです。

また、おたがいさま班は4月からおひさま倉賀野保育園の場所をお借りして、高齢者の憩いの場として再び集まる計画を進めています。
実現すれば、子どもたちと高齢者の新たな居場所がこのはるな生協にも誕生します。

私たちは、福島を忘れない!

はるな生協1000人参加

絶好の集会日よりとなった3月11日、7回目全県から脱原発を訴え集まった参加者の皆さん

となった力あわせる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1300人が脱原発を訴え集まりました。
はるな生協からも組合員と職員を合わせると100人以上が参加。高崎中央病院労組からも呼びかけて参加しました。
企画・出店も例年より多い中、放射能から子どもを守る!高崎の会のブース前には、保育園の園児たちや父兄の皆さん
毎回多くの組合員さんが参加されて、リクエストに答えきれないほどで、あつという間の2時間、歌った曲数は20曲にもなりました。
久しぶりに会う方もいたり、誘い合って参加されたりと、とても楽しい時間を過ごされていきました。
帰りがけに「次はいつ?」といううれしい言葉もかけていただきました。次は記念すべき10回目となりましょう。

次はいつ!

楽しかったうたごえ喫茶



ハーモニカで伴奏(常連の山下氏 手前)

3月23日教育文化委員会主催の「うたごえ喫茶」が組合員ふれあい会館で開催されました。今回で早くも9回目。歌集も新しく40曲ほど増やしてリニューアルしました。
久しぶりに会う方もいたり、誘い合って参加されたりと、とても楽しい時間を過ごされていきました。
帰りがけに「次はいつ?」といううれしい言葉もかけていただきました。次は記念すべき10回目となりましょう。