

ISO9001 認証取得

— はるな生協の現況 —
 (2016年5月31日現在)

| | |
|---------|--------------|
| 組合員数 | 22,470人 |
| 出資総額 | 426,680,500円 |
| 一人平均出資額 | 18,989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



環境改善している室内

暑さとともに入梅の気配も感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

通町診療所は、1985年6月より、移転した高崎中央病院の跡をついで開始しました。大きく変遷する市街地で、皆様に支えられ地域医療に取り組んできました。診療所と併設する通町デイケアも、介護保険施行前から地域の皆様とともに築き上げてきました。時代の流れとともに通町デイケアへのニーズも変わってきましたが、その根幹は変わらず、「地域の皆

様とともに」を胸に今日に至ります。

通町診療所デイケアの主なサービス内容として、生活上で必要な「日常動作訓練(入浴動作や着替え、トイレ動作など)」、認知機能の活性化を目指した「作業活動訓練」さらに、「筋力強化訓練」、「歩行や立ち上がりなどの動作訓練」、「自主トレーニング方法の指導」などの身体機能訓練を多職種で取り組んでいます。その一環として、介護保険の改定や国の指針を受け、今年度から「リハビリテーションマネジ

メント加算Ⅱ」を取得しています。この制度はこれまで以上に利用者様、ご家族様や関係各職種のみならず、医師や看護師など利用者様に関わるすべての専門職が共通の目標を持ち、通町デイケア内に限らずご自宅や地域で末永く活躍されるよう支援するものです。

通町診療所デイケアでは、今後より充実したサービス提供をするために環境面の改善にも取り組んでいます。昨年12月には、利用者様が少しでも長く快適に過ごして頂けるよう、デイケアでご利用頂いていた机や椅子を一新しました。また、活動スペースも見直しを行い、利用者様が活動しやすいよう、運動を行えるスペースも設け、さらには体力増強のためのトレーニング機器なども、様々な方々の協力により、実際に利用者様に使って頂き、感想を頂戴する機会を得る事もできました。現在は試用の段階ですが、今後はこう

また、通町診療所デイケアでは、ボランティア団体(かたくりの会)の方々に支えられています。利用者様からも、「ボランティアの方々には欠かせない存在」と言われています。ボランティアの支援内容(整容行為など)、レクレーション補助などです。今年度は、かたくりの会の方よりデイケアの利用者様が使用するマグカップ・汁椀の寄贈を頂き、利用者様、職員一同からもとても好評です。今年度は、代表者の引き継ぎなどもあり、歴史あるかたくりの会もさらに



かたくりの会
左：星田さん(新会長) 右：橋本さん

いった機器の導入も、大切な検討課題として取り組んでいきたいと思えます。

時代が変わっても根幹は変わらず 地域の皆さまとともに

通町診療所・通町デイケア

発展することと思えます。今後も職員一同、「地域の皆様とともに」、一

丸となって頑張っていきたいと思えます。
 (作業療法士 佐藤琢也
 デイケア 真木純子)

熊本被災地支援報告

5月18日(24日まで、熊本県のくわみず病院内の支援に行ってきました。被災している中で仕事もこなさなくてはならず、中には子連れで出勤されている方もいました。また、現地の生活の様子はテレビなどで伝えられるものとは違い、全国から



菊陽病院対策本部



益城町 家屋の倒壊

集めた支援物資が避難所に行き渡らず、生活物資の不足に苦しんでいる状況も聞かれました。

私たちが過去の震災の経験を教訓にして、非常時のマニュアル作成など、いざというときに備える必要性を感じました。
 (栄養課・管理栄養士 湯本 祐子)

戦争法廃止2,000万人署名へのご協力、誠に有難うございます。

はるな生協目標5,500筆で、2,615筆集まっております(5/31時点)。6月末日まで、引き続き署名の取り組みにご協力をお願い致します。病院・診療所・歯科の窓口で署名できます。お問合せ：組合員活動部まで TEL:027-323-2762

熊本地震支援募金にご協力下さい。

高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科の窓口で募金箱があります。5月末日現在、150,153円の募金が集まりました。集まった募金は、被災地へお送り致します。お問合せ：組合員活動部まで TEL:027-323-2762
 5月18日~24日管理栄養士湯本祐子さんが支援に参加しました。6月は看護師古川真由美さんが支援予定です。

虹

夏から18歳選挙権が施行されます。選挙権年齢の歴史を見ますと、1890年の第1回衆院選の選挙権は、居住地や財産、性別の制限に加えて、年齢も25歳以上のごく一部の人口の1%に限られました。戦後、男女普通選挙法が制定され、選挙権は20歳に引き下げられました。この間、「普通選挙運動」など、先人たちが命を懸けて闘い勝ち得たものが、これまでの「選挙権」です。今回の「18歳選挙権」は、政治家が中心になって決まったものですが、将来の日本をどうするか、若い世代と一緒に考える良いきっかけができたといえます。

▼一票を投じることがどれくらいの価値と責任を持つかどうかを、分かり易く金額に表す方法がいくつかあります。その一つに「一票を国家予算の配分を決める権利」とする方法があります。この場合、有権者一人につき一票は360万円になります(「国家予算(約90兆円)×任期(4年)÷有権者数(約1億人)＝360万円」)。一方、子どもの将来や次世代の子孫が幸せに暮らす社会まで考えれば、「プライスレス」ともいえます。最終的に、「一票の価値」を決めるのはあなた次第です。▼夏の参院選に向けて、ご家庭や職場で選挙や政治について話題にすることから始めませんか? (西)

お詫び 先月号、虹の著者が「西」となっていました。「紅」に訂正します。

組合員活動部から そういえば 何をしているところ？



組活チーム息ぴったり

文化委員会は、上州歴史散歩、うたごえ喫茶です。⑦ボランティア部会では、活動内容を共有しボランティア交流会を開催します。⑧反貧困活動では、炊き出し、ハローワーク前何でも相談会を定例で取組んでいます。簡単に書きま

以前は、組織部と呼ばれていました。何をしていたところか分からないとよく言われます。出資金の手続きをしているところ、緑十字を配っている、班会をしている、まちかど健康チェックをしている、署名活動などなど、職員からのイメージ、組合員からのイメージそれぞれあり、そして一度は関わって活動したこ

とがあると思います。組合員活動部(以下組活)とは、生協組合員とともに地域に活動をひろめ、多くの方にはるな生協を利用していただくため様々な企画運営を行う部署です。現在職員は4名、事務所は高崎中央病院北側、組合員ふれあい会館1階にあります。(旧歯科診療所)



すばらしい報告の数々

1日目は、基調報告をはじめ24時間蓄尿塩分調査結果報告、さらに減塩のとりくみの講演もあり、みっちり勉強させていただきました

5月26日、27日、大阪で開催された医療福祉連生協(以下、医福連)の「すこしお生活」推進セミナーに組活のアイドル藤倉さんと参加させていただけ、減塩の重要性に

みっちり勉強してきました 「すこしお生活」推進セミナーに参加して

「すこしお生活」推進セミナーに参加して

また生協の定款地域には30の支部があります。組活では各自担当支部を持ち、支部総会、役員会、班会など企画の準備運営のお手伝いをします。現在は現在127班、昨年1年間で行われた班会は424回です。班会報告をまとめ年間活動記録を作ります。加入、増資、減資、脱退の手続きをします。

職員へ参加を依頼したり、組合員へ職場事業所での企画に参加依頼することもあります。生協を支えているのは組合員です。地域で活動する組合員、職員として働く組合員、皆の活動をサポートするのが組活のもう1つの役割です。



歩行練習の様子

厚生労働省が、1日の理想歩行目安としているのは約1万歩です。日中、家においても歩行する歩数は1000、3000歩くらいで、たくさん家事仕事をして4000歩と言われています。在宅においては、1日の歩行数が1000歩未満の方は、ト

イレや食事等の必要不可欠な動作以外あまり活動がなく病気になるやすいとされていて、在宅生活では移動・歩行する事が重要課題とされています。そこで、当デイケアでは活動性向上のためにも歩行練習を重点に取り組んでいます。その1つとして、デイケア内を5分間歩く練習を1日2セット実施しています。ただ歩く練習は飽きて

しまうのでポイント制を導入し、5分間歩くと1ポイントで50・100ポイントが貯まると表彰と豪華景品が贈呈されるようになっていきます。ポイント制導入により目標ができて楽しく歩行練習ができ、結果として体力・生活の向上がみられています。当デイケアでは、この様な取り組みを継続出来ればと思っています。デイケアについて、ご興味がある方はお気軽にご相談ください。*デイサービスの利用は要介護、要支援認定が必要です。理学療法士 市川 竜亮

通所介護サービスを紹介します

⑤高崎中央病院デイケアの歩行練習について

みなさん1日にどれくらい歩いていますか？

理想歩行目安としているのは約1万歩です。

イレや食事等の必要不可欠な動作以外あまり活動がなく病気になるやすいとされていて、在宅生活では移動・歩行する事が重要課題とされています。

ポイント制導入により目標ができて楽しく歩行練習ができ、結果として体力・生活の向上がみられています。当デイケアでは、この様な取り組みを継続出来ればと思っています。

病児・病後児保育室「のびのび」から 入園すると熱が出る!?

入園したての数か月間はよく熱を出します。特定のウイルスに初めて出会った子ども達は、発熱する可能性が高くなります。免疫=体の中に侵入してくるウイルスや細菌などを見つけてそれを排除する事で、身体を守るしくみ年齢とともに自前の抵抗力=新たに獲得された免疫が蓄積され、しだいに感染しにくくなってきます。不思議なことに3歳以降、発熱の回数が減ってきます。



027-330-6040

健康まつりテーマ・ポスターを募集

第22回健康まつり10月23日(日)開催

テーマのみポスターはデザインのみで応募できます。

締め切り：6月30日(木)

応募先：〒370-0043 高崎市高関町498-1
組合員ふれあい会館内 組合員活動部
電話：027-323-2762 FAX：027-323-2944
E-mail：kumikatu@harunacoop.com

※まつり当日ボランティア募集

2015年度活動のまとめ(案)

第64期通常総代会に提案する事業報告(案)の概要は以下のとおりです。

はじめに

戦後70年、被ばく70年を迎えた2015年度は、国の安全保障政策と社会保障政策の大転換が強行された年となりました。安倍政権は、昨年9月、多くの国民の反対を押し切って、憲法の平和主義に反する安全保障関連法を成立させ、「戦争する国」へと舵を切りました。また、昨年6月に閣議決定された「骨太の方針2015」では、社会保障費の徹底的な削減(社会保障費の伸びを3年間で1.5兆円削減)、規制緩和による「営利化」、消費税増税を前提とした法人税減税と軍事費拡大の方針などを掲げています。軍事費の拡大や大企業の利益のために、国民の命と健康が左右されては本末転倒です。

消費税増税、TPP(環太平洋連携協定)大筋合意、原発再稼働、米軍普天間飛行場の辺野古移設・新基地建設の強行など、安倍政権はどれをとっても世論に反する施策を強行しようとしています。戦争する国づくりへの動きが強まり、憲法「改正」の危険性が高まっています。

また、アベノミクスと新自由主義路線は、大企業や一部の富裕層に富が集中する一方で、非正規雇用やワーキングプア(働く貧困層)の増大、高齢者や子どもの貧困の増加など、貧困と格差の拡大をもたらし、今や国民の6人に1人が貧困層といわれています(厚生労働省「国民生活基礎調査」2012年)。

こうした状況に対し、私たちは、引き続き平和憲法を守り、核兵器廃絶をめざす取り組みを強めるとともに、無料低額診療事業、路上生活支援やハローワーク前相談会など「反貧困」の取り組みを強めましょう。東日本大震災被災地の復興にむけできる支援を行うとともに、脱原発の取り組みを進めましょう。

さて、お陰さまで、昨年11月には「高齢者住宅虹の家」(サービス付き高齢者向け住宅2号施設)を開設することができました。一昨年10月の「介護センターほほえみの杜」に続き短期間での施設展開もあり、経営的に厳しい状況もありますが、超高齢社会にむけ、これらの新規事業を軌道に乗せ、地域包括ケアの構築をめざしましょう。

事業活動の概況

1. 重要な事業活動の内容

2015年度の末日における組合の主な事業内容及び事業品目等は次のとおりです。

～略～

2. 事業の経過及びその成果

(1) 高齢者住宅虹の家の開設

①高齢者住宅虹の家(サービス付き高齢者向け住宅2号施設)新築工事は、計画より1月遅れましたが、昨年10月に竣工し、11月1日に開業することができました。

～略～

②この事業では国のサービス付き高齢者向け住宅整備事業補助金35,225千円を受けました。

(2) 利用の状況

～略～

(3) 損益の状況(損益計算書参照)

2015年度は、全般に厳しい年度でしたが、経常収支で従来事業が▲588万円に対し、新規事業(ほほえみの杜・虹の家)は▲9,300万円と赤字の大半を占めており、施設介護事業の難しさを改めて思い知らされた1年でした。

～略～

(4) 財務の状況

～略～

3. 各分野の状況

(1) 医療活動

(高崎中央病院)

①地域での役割を見定め、一般病床のうち10床を地域包括ケア病床に転換しました。

②在宅療養支援病院として24時間365日の在宅医療を提供しました。また、通町診療所や訪問看護ステーション、ケアマネージャーとも連携し、情報共有と事例検討を行いました。

(通町診療所)

①在宅医療導入時の手順や書類の整備、退院時カンファレンスへの積極的な参加など、在宅療養がスムーズに進むよう情報収集と共有に努めました。

(歯科診療所)

①組合員・患者の口の健康増進のために、健康講座などで日常生活の大切さを訴え、治療後には定期的なメンテナンスを訴えてきました。

(2) 在宅福祉総合センターほほえみ

(在宅福祉総合センターほほえみ)

①訪問看護は、医療機関との連携を強め、今年度14人の看取りを行いました。

(介護センターほほえみの杜)

①高齢者住宅は、入退去もあり、若干の空室もある状況です。家族を含めた運営懇談会を開催して要望を聞き、より良い住まいにするように努めてきました。開業して2年が経過し、入院する入居者も増えています。

(高齢者住宅虹の家)

①高齢者住宅は、開業間もない11～12月の入居が少なく計画を下回りましたが、医療機関や居宅介護支援事業所等への挨拶回り、「虹の家だより」を毎月発行して空所情報を知らせるなど、入居者確保に努めてきました。

(通町診療所)

①高齢者あんしんセンター通町(地域包括支援センター)は、地域のよろず相談窓口として年間2,791件の相談を受け、対応しました。地域での認知度もあが

り、認知症サポーター養成講座を3回開催し、あんしんセンター便りも5回発行、介護予防教室の開催(3クール)などを行いました。

(その他)

①認知症サポーター養成講座は、あんしんセンター通町で2回、虹の家、歯科で4回、89人が受講しました。

②有償ボランティア「あんじゃねえ」は、本格的に稼働し、利用希望者24人、活動実績76件(内訳は掃除60件、草取り10件、庭木の手入れ2件、大工仕事1件、その他3件)、協力者登録数13人、延べ88人が活動しました。

(3) 事業所利用委員会

(高崎中央病院)

①電子カルテのリハーサルで、模擬患者役となり導入に向けて協力しました(6月27日、7月18日)。

(通町診療所)

①第16回ふれあいまつりを開催し、142人が参加しました。

(歯科診療所)

①患者満足度アンケートに取り組みました。

(4) 健康づくり

①「はるな健康体操」をリハビリ室と共同で完成させ、DVDを作成し、月1回実施しました。

②歯科医師による「健康の入り口はお口から」の講座を開催しました(10月6日、18人)。

③健康ハイキングは、花の季節の八千穂高原を歩きました(6月14日、21人)。

(5) 組織活動

〈地域に協同の「わ」をひろげる活動を進めます〉

①みんなで話し合い継続した新規加入者への大腸がん検査キット無料配布は、2年目を迎えました。2014年度は回収率8.7%、陽性6件でしたが、2015年は回収率11.6%、陽性10件でした。

②仲間ふやしの到達は616人で昨年を下回りましたが、個別訪問等を行い、加入を呼びかけました。出資金ふやしは、目標を達成しました、特に、積立増資は毎年増加しています。

2015年度全国四課題目標到達

| | 年間目標 | 到達 |
|-----------|---------|---------|
| 仲間ふやし | 1,000人 | 616人 |
| 出資金ふやし | 3,000万円 | 3,196万円 |
| 班づくり・班会開催 | 30班450回 | 1班424回 |
| 担い手の育成 | 100人 | 132人 |
| 機関紙配布率 | 60% | 40.4% |

(6) 教育文化活動

映画会、群馬の歴史散歩やうたごえ喫茶などを行いました。

(7) 社会保障・平和を守る活動

(社会保障を守る活動)

①医療や介護の改悪に反対する運動(署名や集会)に積極的に取り組んできました。今年度は、高崎駅東口ヤマダ電機前で街頭宣伝を継続してきました。特に、戦争法廃止を求める街頭宣伝では、ハンドマイク宣伝と2000万人統一署名を行いました。

(平和を守る活動)

①国民平和大行進のメインコース、網の目コース合わせて160人の組合員、職員が参加し、核兵器廃絶を沿道の人達にアピールしました。

4. 当期における重要な事項

～略～

高崎中央病院

診療案内

2016年6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 藤谷 佐藤 池田 流谷 桐生 岸 | 櫻井 藤谷 流谷 池田 桐生 | 佐藤 藤谷 桐生 池田 大宮 櫻井 | 佐藤 藤谷 桐生 池田 高橋 | 流谷 池田 大宮 岸 | 第1週 佐藤・流谷・池田・ 森 第2週 <休診> 第3週 佐藤・流谷・池田 第4週 流谷・池田・森 第5週 流谷・池田 |
| | 内科 専門 | 8:30~12:00 | 【漢方内科】 岸 | 【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 | 8:30~11:30 | | | 群大医師 (予約制) | | | |
| 午後 | 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 |
| | 外科 術後 | 予約のみ | 大下 9時~10時 | 大下 第1・3週 9時~12時 | | | | |
| | 小児科 | 8:30~12:00 | 柳澤 | 山内 | 山内 | 鈴木 | 鈴木 | 第1・2・4・5週 鈴木 山内 第3週 |
| 午後 | 内科 一般 | 3:30~6:00 | 流谷 【漢方内科】 岸 | 佐藤 藤谷 流谷 高柳 【専門】呼吸器外来 | 高橋 櫻井 藤谷 (第2・4週) | 流谷 【専門】 呼吸器外来 | 流谷 大宮 | ※小児科の予防接種・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 | 3:30~6:00 | | | | | 【大腸肛門】 第1・3大腸 | 小児科直通TEL (027) 323-2607 |
| | 小児科 一般 | 3:30~6:00 | 鈴木 | 鈴木 | 山内 | 鈴木 | 柳澤 | |
| 夜間 | 内科 | 5:30~1:00 | 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: 佐藤)
- ◆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てください。

*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は必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)

元々は心臓外科の仕事をしていましたが、その後救急科、総合診療科の仕事をしていました。この度、月曜日の内科外来を担当させていただきます。



ご存じですか 漢方内科 内科医師 岸 大次郎

ととなりました。医師になってからずっと中医学について勉強をしています。今でも漢方薬や鍼灸治療を精進しながら患者さんにおこなっています。多くの人はだんだん良くなって、最後には薬も飲まなくなつて病院に来なくなります。現代医学も手の届かない

ことがたくさんあります。高血圧、喘息、腰痛、めまい、月経困難、潰瘍性大腸炎etc。「もう治ったから病院にこなくてよいですよ。」と言われていたことはありませんよ。どんな病気もずっと薬を飲み続けなければいけません。

漢方薬と鍼灸を使った中医学の治療は、現代医学と違った観点から皆さんの体が「治る」お手伝いをする治療法です。お腹が痛くて検査をしたけれど異常がない、肩が痛くて上がらないけれど検査で異常がないからと痛み止めを飲んでいく、病名はわかったけれど治療法がないなど、困った症状のある方は是非試してみてください。漢方・鍼灸治療は幸せになるための医療です。日常の困った症状から解放されてより良い人生を送っていただきたいと思っております。ご相談あれば是非ご利用ください。



班会の会場に使いましょう

お友だちと班を作る事も出来ます。組合員が3

昨年できた笑いヨガ班(上中居支部)は、どの地域からでも誰でも参加できる班会です。第2・第4土曜日に組合員ふれあい会館で活動しています。はるな生協には年に1回以上班会を行う班が32班あります。地域・支部に限らず、どこの班会にも参加することが出来ます。気になる班会がありましたらお問い合わせください。

班会に参加しませんか でも班会って何?

現在当院では、私ともう1名でそれぞれ毎週火曜日午前・午後、木曜日午後呼吸器内科外来診療を行っております。私たちが呼吸器内科医師が扱う疾患としては、肺炎、気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、間質性肺炎の他にも種々の呼吸器感染症など多岐に渡ります。一部聞きなれない病名もあるかと思われま

が、例えば気管支喘息や慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの慢性的な疾患は早期に適切な治療を行う事で症状を抑え、生活の質(QOL)を向上する事に繋がります。逆に、かなり悪化してしまうまで放置してしまうと治療に対する反応が悪くなつてしまつたり、体力が衰える事により回復に時間がかかつてしまう事もあります。

早期の診断に至るきっかけとしては何週間も続く咳や、慢性的な痰絡み、階段を昇る際の息切れ、朝夕の一次的な呼吸困難感などのわざわざ病院に行かなくても放つておいて大丈夫かな?と思いがちな些細な症状である事が珍しくありません。呼吸機能検査や胸部CT、採血などの比較的簡便な検査で診断が可能です。ですので皆様のなかでそういった症状にお気づきの際は呼吸器内科外来まで是非気軽ににご相談下さい。

ること、仲間づくりすること、楽しく暮らせる地域を作ることが目的です。そのための1番小さい活動体が班です。小さいですが1番頼りにしています。地域での出来事、はるな生協への意見が率直に語られる場所だからです。お友だちと気にな

る班会に参加してみませんか。家族と班会を開いてみませんか。班会登録と班会報告をお願いいたします。月一回を限度として会場費の補助1,000円があります。組合員活動部に連絡して下さい。公開班会は、来月号に掲載予定です。

はるな生協の新しい仲間 「新入職員42人」

5月13日、エテルナ高崎で新入職員歓迎会が開催され、6事業所114人の参加者で盛大に行われました。



新しい仲間

他事業所の方々とお会いすることも少ないのでとても良い機会でした。料理もおいしくそれぞれの写真を入れた紹介スライドでも盛り上がり楽しい時間を過ごさせていただきました。

新入職員の写真と共に流れた紹介では拍手をいただき、楽しいお酒の席で病棟の先輩や他職場の方々は歓迎の言葉をかけてくださり、とても温かく迎えていただきました。
(2階病棟・看護師 大城 優花)

総代会へ 各地で支部総会

利根川のほとりで



活動をふり返る

5月9日、総会が行われ12人が参加しました。敷島温泉ヘルシーパル赤城の湯に、皆で入った後、2015年度をふり返り、今年度も毎月の「つどい」を元気に続けていこうと確認しました。

帰りは、利根川の畔を散策。爽やかな風の中おしゃべりも弾み、楽しいお出掛け総会となりました。出資して利用して

運営して

総会は5月19日レストランしゃくなげで行われました。2015年度の活動のまとめを皆で確認、学習あり、男の料理教室あり、関信越プロック組合員活動交流会への参加と活動した1年で



みんな勉強熱心です

こうと確認しました。また緑十字読者から記事への意見、個別送迎への質問要望も出され生協の利用運営を実践することができました。

笑いヨガ班

2年目にむけて
5月9日、上中居支部の総会が行われました。上中居班5人と笑いヨガ班4人他、計10人で館林



満開のつつじにむかえられました

あ・い・う・べ

5月28日、藤岡支部の総会が行われました。市つつじが岡公園に行きました。



デイケア講座

総会が行われました。15人が参加して、歯科講座では「あいうべ体操」を学習しました。
リハビリ体験
5月31日、石原支部の総会は、18人が参加しました。デイケア講座では、実際にデイケアのリハビリを体験しました。

感動に包まれた 「うたごえ喫茶」

教育文化委員会

3月に行った第1回のうたごえ喫茶では「次回も開催して欲しい」、「開催時間を検討して欲しい」などの要望が出されました。

教育委員会では、第2

回は25人の参加で、当日は25人の参加で、始まると同時にリクエストが沢山出されました。途中休憩をはさみましたが、アンコールの声も上がり、予定の2時間を超えて盛り上がり約30曲

を楽しみ、元気に歌いました。参加者の皆さんからは、「とても感動した。」「毎月開催して欲しい。」「などの感想が出されました。

国会議員要請体験行動に 行ってきました!



5月25日、群馬民医連主催の2016年度新入職員国会議員要請体験行動が行われました。全体では約100人が参加、はるな生協からは16人でした。参加した新入職員からの感想です。正直、今までは政治や選挙にはとても難しい印象が強かったです。



初めてで緊張した国会要請体験

ち、どんな人柄でどんな政策を掲げているのか

実際に議員会館を訪れ請願書を手渡し、初めて要請行動の深い意味を感じる事ができ、大変貴重な体験となりました。とても緊張した1日でしたが、仲間と社会保障について考えるよききっかけとなりました。
(臨床検査技師 木村かおり)



汗ばむ季節になってきました。血管をメンテナンスし、健康を保つことができれば、暑い季節も乗り越えていけるでしょう。今の血管の状態は、血圧や血液検査でわかり

栄養課 だより

血管の若さを保つ

血圧が高めの人
血圧が高いと、血管に

つねに高い圧力がかかっています。この負担で、血管が傷つき、傷みやすくなってしまいます。血圧の上昇を抑えるため減塩し、うす味に慣れていきましょう。

コレステロールが高めの人
コレステロールは血管の壁に入り込んで、蓄積

していき、詰まりやすい血管になってしまいます。飽和脂肪酸(動物由来の脂肪に多い)を控え、多価不飽和脂肪酸を多

く含む青背の魚を積極的に食べましょう。血糖値が高い状態が続くと血管内で酸化ストレスが増加し、血液中のコレステロールも酸化させます。酸化したコレステロールは、より血管の壁の中に入りやすくなります。まずは食事の量を腹八分にし、摂取エネルギーを適量に保つこと、野菜をたっぷりとり、ビタミンをとり、栄養バランスを整えましょう。

【豆乳冷麺】
今回は韓国の豆乳冷麺をアレンジして日本そばに。汁は多くても、低塩です。
●材料(2人分)
・日本そば……………乾150g

- ・きゅうり……………100g
 - ・ミニトマト……………60g
 - ・豆乳……………300cc
 - ・めんつゆ(ストレート)……………300cc
 - ・すりごま……………30g
 - ・あさつき……………25g
 - ・練りワサビ……………適量
- 作り方
①きゅうりはせん切りに、トマトは半分切る。あさつきは小口切り。
②そばをゆで、流水で洗い、氷水でしめる。しっかりと水けをきる。
③豆乳・めんつゆ・すりごまを合わせて器に注ぎ、そばを盛る。その上にきゅうり・トマト・あさつきを飾る。わさびをお好みで。
↑1人分の栄養価
・エネルギー……………397kcal
・塩分……………2.2g
(調理師 飯嶋 良太)