

— はるな生協の現況 —

(2023年8月29日現在)

組合員数 19,493人
 出資総額 389,774,000円
 一人平均出資額 19,996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 鈴木 隆

9月号

組合員の皆様へ。住所や氏名が変わったとき、組合員がお亡くなりになったときには、下記にご連絡ください。組合員活動部 ☎027(323)2762

案ずる事はない 支えがあるから

はるな生協たすけあいの会

あんじゃねえ

「はるな生協のたすけあいの会「あんじゃねえ」は、住み慣れた地域で暮らし続けたという思いに込めて発足しました。時には利用者、時には協力者として得意を活かした支え合いを目指しています。

必要とされている活動

「今まで自分で出来ていたことが出来なくなつた」。以前なら、隣近所や友達に声を掛け助けてもらっていました。今、人間関係が希薄になりコロナで拍車がかかりました。人とかかわりを持たない人も多くなっています。こんな

時代だから、「あんじゃねえ」の活動は必要とされています。

誰かに手伝ってもらうには、お礼の事を考えてしまいます。誰かの役に立てればと考える人に助けてもらい、決められた謝礼を渡すことで気持ちよく利用ができる、お互い対等の立場でつながることができる取り組みを考えました。

ありがとうの言葉

お手伝いが済むとお互いに話しがはずみ、その会話からは多くの事が学べます。

協力者さんからは、「人のためと思つてはじめてけれど自分のための活動になつている」

「ありがたい助かったの言葉が嬉しかった」など、利用者さんの声などに支えられています。

地域の組合員さんだけでなく、実態を把握するためにも初心にもどり、支部単位の活動にしていきたくも思っています。より充実した活動内容になるよう取り組みめたらと考えています。

ワンコインランチ

2014年の通常総代会を経て、「あんじゃねえ」のお知らせを支部や班会などで行って頂きました。職員にも活動を知ってもらおうと始めた「ワンコインランチ」。

コロナで会食することが出来ずお休みをして

これから

たのですが、お弁当にしの再開。今まで利用のなかつた事業所や職場から申し込んでくれていきます。みんなストレスを感じながら仕事をしています。今、ちょっとした楽しみになつていくようです。

現在、行政も地域での助け合いの取り組みに力を入れていきます。地域に一人暮らし・高齢のご夫婦など多くなつてきています。当医療生協以外の介護支援専門員(ケアマネジャー)からの問い合わせも多く、「あんじゃねえ」の活動も以前より必要とされていると感じています。

今までは、困っている人に手を貸しながら、活動の中から見えてきた現実の問題を行政に届けていく事がこれからの課題です。

一緒に

困ったときはおたがいさま。医療生協の基本は、助け合いです。組合員ひとりひとりが

大切にするべきです。大切なことを実現し、安心して住み続けられるまわりの活動。一緒にこの活動を続けたい。一緒にこの活動を続けたい。一緒にこの活動を続けたい。

また、近くに困っている方がいたら「あんじゃねえ」を紹介して下さい。案ずることはないのです。支え合う仲間がいるのですから。

利用料金
 1時間500円+
 交通費1,150円+

お問合わせ先
 介護事業部
 あんじゃねえ事務局
 027(323)2664
 担当 片貝



ワンコイン弁当を作る「あんじゃねえ」スタッフのみなさん



訪問先でのお掃除作業

ぐんままるごと健康チャレンジ 2023

今年も健康チャレンジが始まります。詳しくは、裏面をご覧ください。

ニュース・ワード

フレイル
 加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態。健康と要介護の中間に位置付けられます。風邪をこじらせ肺炎を発症、転倒して打撲・骨折といった健康障害や、要介護状態に陥るなどの可能性が高くなりますが、早めの対応で健康な状態に改善することができるとされます。

新型コロナウイルスの感染拡大で活動量や外出機会が減ったことにより、高齢者だけでなく、働き盛りの40〜50代でフレイルに該当する人が増加しているなどの報告が相次いでいます。体重の減少、歩行速度・握力・身体活動量の低下、疲れやすいなどが判断基準。防止のためには、栄養バランスのよい食事や、運動・歩行、十分な睡眠などが重要です。



はるな生活協同組合



はるな生活協同組合 活動部



今年もチャレンジ!

ぐんままるごと健康チャレンジ!

朝夕めっきり涼しくなり、秋の気配を感じる季節になりました。周囲ですすっかり秋が深まってきましたね。組合員の皆様は、緑十字を手に色々な季節を感じていらっしやることと思います。

暑い夏を乗り越え心地よい季節になり、今年も9月より健康チャレンジが始まります。

健康チャレンジは、全国で取り組まれています。はるな生協では、2016年から取り組みを始めました。現在は、「ぐんままるごと健康チャレンジ」の名前で全県での取り組みとなりました。

群馬県生活協同組合連合会のもと、県内の4つの医療生協とコープぐんまを中心とした「ぐんままるごと健康チャレンジ実行委員会」が主催です。日々の生活習慣の改善を目標に健康づくりを行う誰でも参加できる企画です。

今回のおすすめ

健康チャレンジのコースは、6コースあります。中でも、「歯とお口の健康コース」という内容をお勧めします。

最近、フレイル・オーラルフレイル予防という言葉を見聞きする機会が増えました。オーラルフレイルとは、歯や口の機能が衰える事

です。それを予防するチャレンジをご紹介します。

①しっかりと歯を磨く

1日1回は、丁寧に全ての歯の汚れを落とすとききブラッシングを意識しましょう。電動ブラシや歯間ブラシ、糸ようじなど自分の口の中に入った道具を使う事もコツです。

②症状がなくても歯医者さんに通う。

定期検診を受けて、医師や衛生士に歯磨きの指導や入れ歯の点検などをしてもらいましょう。しばらく歯医者に行っていない方は、受診を始めるチャレンジです。

③何でもよく噛んで食べる。

早食い、うのみ、水分で流し込んでいませんか。よく噛んで例えば普段何回噛んでいるか数えて、少しずつ噛む回数を増やしてみよう。何でもがポイントです。やわらかいものでも噛むことで唾液が含まれ消化も助けられます。

④お口と舌の体操をする

口輪筋が緩んでくると食べこぼしが起こりやすくなります。年齢と共に口角が下がり表情が乏しくなっていますか。舌は食事だけでなく、発音や唾液の分泌にも重要な役割を果たしています。

す。専門職を呼んでお口と舌の体操を実践しましょう。

いつまでも健口に

「健口」を目標に。人は口から衰える。しかし、口から復活する。こんな造語や言葉が使われるくらい口は大切な器官です。そして、自分で手入れの出来る器官です。

今年の健康チャレンジに健口づくりに挑戦して下さい。そしてその後も習慣化できたら健康チャレンジ大成功となります。

健康チャレンジ学習会

全県に呼びかけ、集合開催を予定しています。テーマは、「運動コース」リハビリ専門職を講師に



健康づくり委員のみなさん

健康チャレンジ応援企画

「100歳まで自分の足で歩こう!」理学療法士による健康づくり体操

日時: 10月25日(水) (10時30分から1時間程の予定)
場所: 群馬県生涯学習センター体育館 (前橋市文京町2-20-22)
持ち物: 動きやすい服装で体育館履、タオル・手ぬぐいをお持ちください。
当日は、会場でベジチェックも予定しています。体操はイスを使う予定です。どなたでも参加できます。
定員: 60人 (満員になり次第締切とさせていただきます)
お申込先: 組合員活動部 027-323-2762

第26回 ふるさとの散歩道

『安中城下町』を歩く!

今回は、「第22回ふるさとの散歩道」としてご紹介した安中の城下町を訪ねるコースです。城下町安中は、史跡と寺の多い歴史の面影がギュッと詰まった街です。安中市の観光案内でも「新島裏ヒストリート」「安中城址ヒストリート」と散策コースを紹介しています。どちらも2時間程度で回れそうです。今回は、安中市文化センターを起点に安中教会の見学、柏木義円の墓のある西広寺、新島裏旧宅など見どころ満載の散歩です。スイーツの店も多い街ですのでこちらもお楽しみに。ただし、月曜休みのお店が多いのでご注意ください。

コース: 安中市文化センター (安中遠足の碑・本丸跡など) → 安中教会 → 西広寺 → 郡奉行役宅 → 武家屋敷 → 有田屋・便覧舎址 → 龍昌寺 → 新島裏旧宅
日時: 10月7日(土) 午前9時50分集合 (午前中で終了、昼食なし)
集合場所: 安中市文化センター (中央体育館横のトイレ前)
原則、現地集合・現地解散としますが、先着5名まで高崎中央病院または高崎駅西口から送迎します。申し込みの際、お申し出ください。
参加費: 無料
申込期限: 10月5日(木)

※コロナ対策として消毒用アルコール、非接触型体温計を用意しています。少雨決行、荒天中止。定員15名(申し込み順)です。

お申込み・お問い合わせ先: 組合員活動部 (井上) 電話 027 (323) 2762

※こまめに水分補給するなどして歩いてください。
※新島裏旧宅の裏にある「漆園の記碑」の写真を撮ってこられた方には、参加賞を差し上げます。組合員活動部までお越しください。
※コース地図は組合員ふれあい会館1階に用意してあります。
※1回~25回までの散歩道の地図も組合員ふれあい会館1階に用意してあります。

チャレンジ⑥コース

① 運動・休養コース



(例)
●毎日プラス10分、意識してからだを動かす
●よい睡眠を心がけ、すっきり目覚める

② 食生活コース



(例)
●まずは食塩をマイナス1g、食塩の多い食品や料理を控える
●食事は、主食・主菜・副菜をそろえる
●野菜はたっぷりプラス1皿、1日350g食べる

③ ファミリーコース



(例)
●朝ごはんを食べる ●はみがきをする
●元気にあいさつ ●目を大切に
●おてつだいをする ●お口と舌のたいそう
●てあらい・うがいを

④ 歯とお口の健康コース



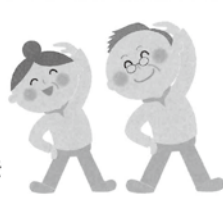
(例)
●しっかりと歯を磨く
●症状がなくても、歯医者さんに通う
●何でもよく噛んで食べる
●お口と舌の体操をする

⑤ 喫煙・飲酒節制コース



(例)
●禁煙にチャレンジする
●受動喫煙をさせない
●お酒は節度を守る
●未成年者、妊娠・授乳中の方はたばこを吸わない、お酒は飲まない

⑥ わたしの健康法コース



(例)
●規則正しい生活でストレスをためない
●朝一杯の水を飲む
●寝室に携帯・スマホを持ち込まない
●感染防止対策をとってサークルやボランティアに参加

仲間増やし(加入)、出資金増やしにご協力ください

スマートフォンの方が分からなくてお困りの方は、組合員活動部までご連絡ください。027(323)2762

みんなのひろば

お便り

〔浜尻町 米山 繁男〕
連日の猛暑に引き籠もりの日々を強いられましたが、先日久しぶりにタクシーを使って高崎駅へ出掛けました。若干の買物をしましたが、これ程の解放感と気分転換が出来るとは思いませんでした。

〔江木町 小林るり子〕
暦の上ではもう秋ですが、当分まだエアコンのお世話になりそうです。今月の電気代の請求書は見たくないです!!

zoomでのオンライン参加もOK!

第7回 / ワイワイ子育て

～講演会と交流会～
「離乳食・食事・おやつ」

2023年10月21日(土)
14:00～15:30

講師 鈴木 隆先生
高崎中央病院 小児科医師

高崎中央病院 小児科
参加費: 無料
対象者: どなたでも参加いただけます
お子様連れ可

Instagram: @WAIWAI.KOSODATE

高崎中央病院 TEL 027-323-2665

無料低額診療を実施しています。治療費でお困りの方は、ご相談ください。高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科診療所

俳句・川柳

寝つかれぬ耳にかすかな虫の声
炎熱の中にひっそり道祖神
頂きし瑠璃色茄子や食指沸く
疎開児も米寿となりぬ終戦日

東貝沢町 中西 好江
箕郷町 芹澤 一生
江木町 五十嵐陽子
双葉町 須賀 宏江

短歌

われを見て笑ってくれる曾孫から

元氣をもらう婆あ婆になりし

原発の島近く

鯨おっぱ高く震いとおりすぎていく

絶滅を人の作りし核兵器

もたらさんとすこの暑き夏

猛暑日で青虫のこの動き出し

垣根の葉っぱは無残な姿

梅雨明けて蝉の初鳴きを聞きたり

夏の風物詩猛暑の昼下

XX年ぶり気候催事に甲子園

記録と記憶日々エンジンジョイ

倉賀野町 田中 敏夫
乗附町 関谷 治行
甘楽町 中重 仁子
通町デイケア 針谷 利子
中居町 佐藤 正裕
(掲載は到着順です)

ガ・クロスワード

【解き方】 タテ・ヨコのカギを解いてクロスワードを完成したら、二重ワクの文字をA～Fの順に並べて言葉を完成させてください。

1	2		3	4	5	6
7			8		9	
		10				
11	12			13	14	
	15			16		17
18		19	20			
21	22				23	
24			25			

■ヨコのカギ

- 秋の七草の一つ。漢字では「女郎花」
- 水清ければ……すまず
- 原始時代の焼き物です
- 夕方に咲き始めます
- 「保守」の反対語
- 「宇宙」が語源の花
- 上杉謙信が困っている武田信玄に送ったとかむかしの雨具です
- 年少者のこと。反対語はシニア
- 映画での役の割り振り
- 高校球児のあこがれ
- イースター島がある国
- 「海馬」と書く海の動物です
- 刺し身や焼き物などで食べる美味な軟体動物

■タテのカギ

- 東京と伊豆半島を結ぶ特急電車
- 神様に供える御……
- 重大計画を実行する予定の……デー
- サインをします
- 本当ではありません
- 彼は……の要です
- 旅館業法では簡易宿所
- 豪州に生息。ほ乳類ですが卵を産みます
- タコが逃亡に使う煙幕
- 昔話ではかたき役です
- 本を……別に分けてね
- 大地溝帯がある大陸
- うそから出てくるとか
- 12月25日が誕生日。お母さんの名はマリア
- 「独活」と書く植物
- 地上の異変。天変……

【連載16】

二人でランニングを再開して、熊谷さくらマラソン(埼玉)や長野県の小布施を見にマラソンの大会に一緒に参加しました。11月には、ぐんまマラソンも控えています。いつか二人で旅行しながら日本全国のマラソン大会に出ることができたらと思っています。

私の趣味

聞いてみました!



【連載16】

高崎中央病院3階病棟
大野 由美
田島 仁美

月間100キロラン
私たちは、看護師として同期で入職し、その頃から時々一緒に走っています。

コースは様々ですが、おしゃべりしながら20キロ近く走る時もありです。日頃は、それぞれが空いた時間に近所を走ったりなど、月間100キロ以上走っています。

今まで、県内や近隣の県のいろいろなマラソン



大会にも一緒に参加してきました。しかし、コロナ禍で自粛を余儀なくされ、一緒に走ることもマラソン大会に出ることもできない日々が続きました。今年の春から、また大会に出ることができたらと思っています。

- 【応募要領】
ハガキに答えを書いて左記にお送り下さい。抽選で10名の方に図書券を送ります。また、「お便り」コーナーまで、あなたの近況、ご意見、その他、一言添えて下さい。
- 【宛先】
〒370-0043
高崎市高岡町498の1
はるな生協
緑十字編集委員会
9月末日必着のこと。
8月の正解は
エルニニヨ
でした。
- 【8月当選者】
左記の方に図書券を贈呈します。
- | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 鳥羽 琴永 (柴崎町) | 須賀 宏江 (双葉町) | 細貝 孝子 (山名町) | 木村 維花 (中大類町) | 橋本 真実 (並榎町) | 佐藤 正裕 (中居町) | 天沼 亨 (上小島町) | 町田 直樹 (貝沢町) | 芹澤 和 (箕郷町) | 中重 仁子 (甘楽町) |
|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|



治水対策を見学

六郷支部の有志で8月20日、長野県千曲川流域の治水対策について見学に行きました。現地では、千曲市議会議員の中村氏、前田氏による説明を聞くことができました。

六郷支部には、烏川流域に高崎市が誘致した新井団地があり、高崎市ハ

「今回の見学をどう支部、地域に活かしていくかが課題だ」と話しながら帰路に着きました。

左から前田氏、中村氏



子育て講座に3組が参加

第5回ワイワイ子育て講演会と交流会

猛暑日となった8月19日、5回目となる子育てのお話と交流会が高崎中央病院小児科待合室で行われ、3組が参加しました。

鈴木隆先生(同病院・小児科医師)の今回のお話は、「スマホ・ゲーム」と子どもでした。

ママさんたちから「スマホ・ゲーム」への質問が多く、交流も兼ねたアットホームで有意義な会でした。

次回(第6回)は、9月16日(土) 14時から約1時間、同会場で「感染症と予防接種」のお話と交流会を行います。



塩と上手におつきあい
すしお

「すしお」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。

豚肉とオクラのカレーマヨ炒め

●材 料 (2人分)

- 豚もも薄切り…………… 70g
- サラダ油…………… 小さじ1/2 (2g)
- オクラ…………… 3~5本

A

- 片栗粉…………… 小さじ1 (3g)
- 酒…………… 小さじ1/2 (2.5g)

B

- しょう油…………… 小さじ1 (6g)
- マヨネーズ…………… 小さじ1 (4g)
- カレー粉…………… 小さじ1/4 (0.5g)

●作り方

- ①オクラを斜めに半分に切ります。豚肉は5cmの長さに切り、ボウルに入れAを加えて揉み込みます。Bは混ぜ合わせておきます。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を色が変わるまで2分炒めます。
- ③オクラを加え、オクラに火が通るまで2分ほど炒めます。Bを加えて、全体を炒め合わせたら出来上がりです。



〈1人分の栄養価〉
191kcal. 塩分1.0g

ちよっと一言

カレーの風味とマヨネーズのコクが食欲をそそり減塩効果にも！
オクラは斜めに大きく切ることで食感を残して食べ応えアップ。
(高崎中央病院栄養科 管理栄養士 海野 智子)



ヨガ班の様子

8月のヨガ班は、血管年齢測定をしました。実年齢より若く出る人、高く出る人とさまざま。「じゃあどうしよう?何に気をつけたい?」と会話ははずみました。そのあとの体操は、普段より念入りに、いい汗を流しました。

第6支部の班は、カワセミ班とヨガ班です。カワセミ班は言葉遊びやしりとりなどの脳トレやレク、ゲームを中心に

8月の活動

二つの班で活動

第6支部




つむぎに響く音色

楽器で楽しむ会班

残暑厳しい8月25日、看護小規模多機能つむぎで、楽器で楽しむ会班に行いました。ヨガ班は体操・ヨガを中心に、それぞれ10名ほどが集まって活動しています。

参加する組合員の家庭菜園から毎回旬の野菜が届くお土産付きの班会です。

演奏する楽器で楽しむ会班のみなさん

「来てもらったので寝たきりの方も参加できよかったです」「認知症の方も歌っていたんだよ」「楽しかったよ」と次々と喜びの言葉が届きました。

演奏した班の皆さんも笑顔で「なかなか良かった。喜んでもらえた」とお互いに楽しい演奏会となりました。


よる演奏会が行われました。

参加者と職員の交流

8月4日の午後、通町診療所利用委員会主催の「第2回おしゃべりカフェ」を鞆町のcafeあすなろ2階のフリースペースで開催しました。

診療所の職員が交代で参加し、参加者・職員の診療所内とは違う楽しい交流ができました。

次回は、10月6日(金)、13時半から(お問い合わせ先)組合員活動部15時です。ドリンク1オーダー制です。(井上) 027-323-2762



学校給食費の無料化をめざそう

社会保障委員会

群馬県内の自治体では、学校給食費の完全無料化を実現している市町村が年々増えてきています。

学校給食は、戦後まもなく子どもの栄養状態の改善を目的に始められ、今日では「食育」として人間の生活の基本である食文化を伝える教育の重要な柱の一つになっています。憲法26条は、「義務教育はこれを無償とする」と明記しています。この憲法の精神にたてば、学校給食も無償とするのが本来ではないでしょうか。

県内では、35市町村中34市町村が完全・一部無料化を実現しています。未実施の自治体が、高崎市の1自治体のみとなりました。3年前の新型コロナウイルスにより様々な制限が出された小中学校の休校に伴い、子どもたちの学校給食の重要性が見直されました。

高崎市の無料化を実現するためにも「学校給食費の無料化を求める署名」が、組合員活動部の待合室でできます。皆様の一筆の行動が大切です。安心して子育てができるように、学校給食費の無料化を実現しましょう。

【お問い合わせ先】
社会保障委員会事務局(組合員活動部)まで 電話: 027(323)2762

学校給食費無料化の状況

高崎だけ何もうらないの? 2023年6月21日時点



- 完全無料=15市町村
- 7月から完全無料=1市
- 一部無料=15市町村
- 未実施=1市

お引越しをされた時にはご連絡を。ご家族の出資金引き継ぎ手続きは、組合員活動部まで。027(323)2762