

— はるな生協の現況 —

(2023年10月31日現在)

組合員数 19,490人
 出資総額 387,432,000円
 一人平均出資額 19,879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

11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



子どもたちも楽しんでサツマイモを掘りあげました

サツマイモ豊作の収穫祭

はるな生協70周年記念企画

生協強化月間中に行われた、はるな生協創立70周年記念事業「サツマイモの収穫祭」は、56人の参加で600kgを超えるサツマイモを掘りあげました。生協強化月間の訴えに新規加入7人と参加者から増資が集まりました。

古希の祝いにかけて

収穫祭のあいさつは、地元塚沢支部の高橋賢二理事から、「はるな生協70周年、人によっては古希の祝い、イメージカラーの紫にサツマイモの色も

豊作に笑顔

収穫祭の参加者は、組合員と職員の総勢56人。天気も恵まれて近隣の組合員は徒歩で参加、組合

員ふれあい会館から送迎も行いました。6月に「紅はるか」の植えつけを行いました。畑は東貝沢町と箕郷町の二カ所に約1000本、両方の畑とも豊作です。参加者の持ち帰りは、当初の2kgから4kg以上としても十分足りる量が収穫できました。

重さコンテスト

サツマイモの重さコンテストを行い、優勝者は塚沢支部の竹内則子さん、重さは2.6kgを超えました。2位は2.2kgでした。

参加者からは、「重さコンテストのサツマイモを持ち帰らないといけないのですか」との質問もありました。大きく実りすぎたサツマイモは割れてしまっているの、ちようどよい物を持ち帰って頂きました。

食べごろに

気をつけて

サツマイモは、収穫して3週間程度置くことで



重さコンテストにエントリーした親子での参加者

ぶんが糖に変わり甘くなるとの事です。ぜひ、追熟させてお召し上がりください。当日に食べて甘みはな



あいさつをする塚沢支部 高橋賢二理事(左から二番目)

70周年記念企画

今後の記念企画は、未来ポストです。ロゴマークも決まり春に向けて準備中です。未来の自分に手紙を書いて投函します。

この間の70年、医療を受けることが今のように自由にできなかった時代から、現在に至るまで様々な困難を組合員と共に乗り越えて来ました。

その時の流れとつながっていく未来へ、夢を追行けて行けるような企画にしたいと思います。

特定健診はお済ですか

電話にて予約承ります。

027-323-2181 (健診室直通)
 予約電話受付時間11:00 ~ 16:30

人間ドックもご利用下さい

高崎市国保人間ドック
 組合員価格 13,120円

後期高齢者医療人間ドック
 組合員価格 13,920円

オプションの追加検査も可能です。

組合員活動部

はるな生活協同組合



思い出の1枚

当生協に関わる写真をお持ちしています。写真の撮影された時期やエピソードを添えて編集委員会までお送りください。

虹 6月15日の東京新聞の記事があり、マイナカードの普及が、高齢者の生活を支える重要な役割を果たしていることが報じられています。マイナカードは、高齢者の生活を支える重要な役割を果たしていることが報じられています。マイナカードは、高齢者の生活を支える重要な役割を果たしていることが報じられています。

不活化ワクチン接種が受けやすくなりました

带状疱疹予防ワクチン接種の価格改定のお知らせ

带状疱疹予防に有効なワクチン接種についてお得な情報です。

予防ワクチンは現在、生ワクチンと不活化ワクチンの2種類があり、不活化ワクチンの方が新しく開発されたもので有効性が高いと言われています。今回、この有効性が高いと言われている不活化ワクチンが10月より価格改定で接種しやすくなりました。

生ワクチンと比べ、価格が高いことと、2回接種する必要がありますが、今回の価格改定を機に検討してみたいかがでしょうか。



〈带状疱疹とは〉
带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。水ぼうそうは幼少期に感染し発症しますが、水ぼうそうが治ったあとでもウイルスは脊髄から出る神経節という部位に潜んでいます。ウイルスに

含む範囲のときは結膜炎や角膜炎をおこし、視力が低下したり失明したりすることもあります。また顔面神経麻痺や耳鳴り、難聴、めまいをおこすこともあります。

〈こわい後遺症〉
皮膚症状はだいたい2〜3週間で落ち着きますが、皮膚が改善したあと痛みが3か月以上続くことがあります。これはウイルスにより神経が炎症だけでなく障害をうけたものであり、带状疱疹後神経痛（PHN）といえます。強い痛みが長いときは年余にわたり続きます。50才以上で带状疱疹を発症した人のうち約2割がPHNになるといわれています。決して少ない確率ではありません。これを防ぐには、带状疱疹発症後できるだけ早く病院を受診して抗ウイルス薬を服用することです。

〈発症頻度〉

日本人では成人の90%以上にこのウイルスが体内に存在しています。80才までに約3人に1人が発症するといわれています。



〈症状〉

はじめのうちは皮膚がピリピリした痛みを感じ、その後水疱や赤みを伴った皮膚症状が出現します。皮膚病変がでる前から痛みだけかなり強いこともあります。発疹はその神経の皮膚の分布に沿って左右どちらかで带状に広がります。部位としては体幹が多いですが、体のどの部分でもありえます。顔面にできたときは要注意です。目を

※2022年11月号掲載
渋谷医師による記事を一部再掲載



〈带状疱疹 予防ワクチンの詳細〉				
※価格は税込です				
予防できる病気	ワクチンの種類	接種回数	価格 (組合員)	価格 (非組合員)
带状疱疹・水疱瘡	生ワクチン (水痘ワクチン)	1回	7,040円	8,800円
带状疱疹	不活化ワクチン (シングリックス)	2回	30,360円が → 19,800円 (1回につき)	37,950円が → 22,000円 (1回につき)

お問合せ先：高崎中央病院 TEL.027-323-2665



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。

選べるサービス

高齢者住宅虹の家

「住み慣れた地域で、安心してその人らしく、豊かに暮らし続けることができるように支え合う施設」を高齢者住宅虹の家では、目標に掲げています。

現在、空き室があまりありません。ぜひ見学にお越しください。

部屋数は、36部屋。全て完全な個室です。介護認定を受けている方で要支援2から要介護5までの方の入居施設です。

ご自身がこの先利用することを考えて見学しておきたい。また、家族の利用を考えて室内の様子を見たいなど、見学も現在ではできるようになりました。



虹の家の特徴は、「選べるサービス」です。ご本人やご家族がどのような生活スタイルを望んでいるかを担当ケアマネジャーと話し合いながら、はるかな生協が行って

の建物で1階部分です。

祝日も利用可能

月曜日から土曜日まで、祝日も利用できます。毎日の過ごし方は、体操を行い、入浴も利用できます。また、趣味や行事を取り入れて楽しく過ごしやすい時間を過ごせるようにしています。

写真は、秋のコスモスを見にドライブに出かけました。

脳トレや筋トレにもつながるゲームも趣向を凝らして準備しています。歌謡大会では大きな声も出てオーラルフレイル予防にもつながっています。

事業所の場所は、高崎中央病院南側の2階建て

無料体験開催中 デイサービスセンター ほほえみ

在宅福祉センターほほえみの中にデイサービスセンターほほえみがあります。

無料体験は、高崎中央病院南側の2階建て

いる事業、サービス（訪問介護・訪問リハビリ・訪問看護・通所介護・通所リハビリ）を組み入れ、ご希望に添えるように相談しています。

ヘルパーステーションレインボーの利用で入居者のご家族に代わり、買い物や洗濯掃除も行っています。

遠方のご家族や、お仕事でなかなか来所できないご家族に「良かった、気兼ねなくお願いできます」と喜んで頂いています。

併設しているデイサービスでは、毎日の筋トレや脳トレを兼ねたレクリエーション、そして季節の行事などを行っています。こちらも機会があれば見学できます。

温かい食事
施設内に厨房があり、作りたての昼食を味わっていただけます。ご要望が多い帰宅してから食べられる夕飯弁当も行っています。（注文でお渡しします）

一日無料体験
デイサービスは、在宅で過ごす高齢者の方にとって無くてはならないものです。一日の大半をデイサービスで過ごすのですから、体験なしで決めるのは勿体ないです。現在、一日無料体験会を行っています。食事代650円はご負担いただきますが、施設利用料は

かかりません。送迎の体験もできます。一度お出かけになってみませんか。

お問い合わせ先（直通）
電話：027-330-6031
担当：永井



高崎中央病院やはるかな生協歯科診療所と隣接しているため、往診も可能ですし通院でも付き添い付きで受診ができます。お薬については、あおば薬局の薬剤師による内服の管理で安心です。見学や入居相談などお待ちしております。ホームページをご覧になれる方へ、イベント情報でデイサービスの様子を掲載しています。



第28回 ふるさとの散歩道

『藤岡市中心部、群馬藤岡駅周辺』

藤岡市は、江戸時代の絹市の賑わいが描かれた記録が残っており、世界遺産「高山社跡」や高山社の関連施設として養蚕法を技術指導した分教場などの絹産業や養蚕に関わる歴史が多く残っているところだ。

そんな養蚕の町で、関東大震災後には朝鮮人虐殺事件「藤岡事件」が起こり、被害者が埋葬された成道寺があります。

ほかにも上毛かるたの「和算の大家 関孝和」の墓がある光徳寺、諏訪神社の算額など、明治から昭和にかけての歴史を感じられる場所がたくさんあります。

普段はあまり利用しない八高線に乗って、藤岡の街なかを再発見してみませんか。

コース：(9:49高崎駅発⇒) 10:04群馬藤岡駅着⇒高山社養蚕学校⇒富士浅間神社⇒一行寺⇒光徳寺(関孝和の墓)⇒諏訪神社(算額・高山社碑)⇒天龍寺⇒道標⇒金光寺⇒絹市⇒成道寺⇒群馬藤岡駅11:48発高崎行き12:03高崎駅着(乗り遅れると次は12:44)

日時：12月6日(水) 10時10分 群馬藤岡駅集合(午前中で終了、昼食なし)

電車の方は9:49発の八高線に乗ります。乗り遅れないように3番線ホームにお越しください。参加費：無料

参加費：無料。八高線利用の方は、電車賃が片道240円かかります。

申込期限：12月4日(月)

※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人(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。

※成道寺の写真が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~27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。



2024年のクリスマスプレゼントはかわいいサンタ。

ほほえみの杜

(上中居町1465)

027-322-6534「担当・大嶋」

見学に来てください。お問い合わせ先・通町診療所

時間：毎週金曜日14時~15時

運動教室

027-329-5002

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。



野中さん

「家は体を動かすことが好きで健康にも良いと思っています。やってみたい面白いですよ」

「実はこの年まで家事はしたことなかったけれど、やってみたい楽しかった」

「家でもやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

子育て講座に8組が参加

=第7回ワイワイ子育て講演会と交流会=

北風が強い10月21日の午後、7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、会場に8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、「離乳食・食事・おやつ」でした。

今回は、スペシャルゲストでおひさま倉賀野保育園の木村知里さん(調理師)をお招きして、幼児期のママさんたちからの質問や悩み事の相談に応じていただき、有意義な交流会になりました。

ママさんたちからの要望もあり、次回(第8回)が本当の最終回。11月18日(土)14時から約1時間、同会場で「発達について」のお話と交流会を行います。

みなさん、是非ご参加ください。



@WAIWAI.KOSODATE

お申込み先：高崎中央病院(医事課) ☎027-323-2665

得意を活かして活動 ボランテア募集中

はるな生協の事業所では、さまざまなボランテアが活躍しています。現在募集中のボランテアをお知らせします。初めてボランテアをする方や興味はあるけれど、できるかどうか悩まれている方へ「ボランテア体験」もできますので、お気軽にお問い合わせください。

通町診療所デイケア (高崎市通町143-2) 時間：平日・土曜のご都合

運動教室

027-329-5002

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

ボランテア体験も積極的にご利用ください。お問い合わせ先(直通)

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。

お問い合わせ先は、組合員活動部です。



野中さん

「家は体を動かすことが好きで健康にも良いと思っています。やってみたい面白いですよ」

「実はこの年まで家事はしたことなかったけれど、やってみたい楽しかった」

「家でもやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

「家でやっているのだから、始めてもいいのでは？」

野中さん

カフェの日の写真

高崎中央病院診療案内

2023年10月～

		受付時間	月	火	水	木	金	土	
午前	内科	一般	8:50~12:00	佐藤 藤 渋谷 井 櫻井 生 桐	渋谷 井 櫻井 池 田 小林聡	佐藤 藤 池田 生 桐	渋谷 井 高橋 藤 佐藤 生 桐	渋谷 井 石井 池 田 櫻井	第1週 渋谷・佐藤・池田 第2週 <休診> 第3週 渋谷・佐藤・池田 第4週 渋谷・池田 第5週 渋谷・池田
		専門	8:50~11:30			【一般・呼吸器】 高崎総合医師			
	整形外科	8:50~12:00				細谷		群大医師 (予約制) <第5週は休診>	
	皮膚科	8:50~11:00	群大医師 第2・4		松尾(典)		茂木 9:30~12:00		
	外科	一般	8:50~12:00	小林	【一般・乳腺】 伊藤	【一般・乳腺】 小林	大下	【一般・乳腺】 小林	第1週 小林 第2週 <休診> 第3週 小林 第4週 大下 第5週 <休診>
		術後	予約のみ	大下 第1・3 9:00~10:00	大下 第1・3週 9:00~12:00				
小児科	8:50~12:00	柳澤	井汲	井汲	井汲	鈴木	第1・3・5週 井汲 第2・4週 柳澤		
午後	内科	一般	15:00~17:00	渋谷	佐藤 藤 第2・4	高橋 嘉	渋谷	渋谷 井 松尾 櫻	※小児の予防接種・乳児 検診については、小児科 へお問い合わせ下さい。 小児科直通TEL (027) 323-2607
		専門	15:00~17:00				一般・呼吸器		
	外科 (専門)	15:00~17:00			【一般・乳腺】 伊藤				
	整形外科	14:00~16:00				細谷			
小児科	15:00~18:00	鈴木	小林聡	鈴木	鈴木	鈴木			
夜間	内科	17:00~18:00		松尾		高橋			

◎上記以外に以下の専門外来もおこなっています。

◆**乳腺外来** → 火曜・水曜・金曜 午前8時50分～12時
水曜 午後3時～5時

◆**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)

◎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。

◆**往診・訪問診療**については医師にご相談ください。

予約や変更受け付け (9:00 ~ 17:00)
予約専用電話Tel (027) 323-2808

TEL (027) 323-2665(代)
*診療案内はホームページでもご覧いただけます。(URL: https://harunacoop.jp)

通町診療所 【診療案内】

TEL (027) 322-6534(代)

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 9時 ~12時	内科 小児科	平 ●	平 ●	平	平 ●	平 ●	平 第1・3・5
		小林				小林	小林 第4のみ
午後 15時 ~17時	内科 小児科	小林 (第4月休診)	平	平	小林	小林	第2土曜は 休診です。
	内科 小児科		平	平			

●受付は11時までとなっています。

はるな生協歯科診療所

予約 TEL:027-388-0022

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 12:00~17:00	○	○	○	○	○	○
夜間 17:00~20:00	×	○ 医師1名	○ 医師1名	○	○	×

※日祭日は休診です。

小児科診療案内

(高崎中央病院) 2023.4.1~

月曜	午前の診療		午後の診療	
	9:00	12:00	3:00	6:00
一般外来 担当医 (柳澤)		※12:00	一般外来 担当医 (鈴木) ※ 4:30	
火曜	一般外来 担当医 (柳澤) ★ 11:30	※12:00	一般外来 担当医 (鈴木) ※ 4:30	
水曜	一般外来 担当医 (鈴木) ★ 11:30	※12:00	一般外来 担当医 (鈴木) ※ 4:30	
木曜	一般外来 担当医 (柳澤) ★ 11:30	※12:00	一般外来 担当医 (鈴木) ※ 4:30	
金曜	一般外来 担当医 (鈴木) ★ 11:30	※12:00	一般外来 担当医 (高橋朋) <心臓外来> 電子網 担当医 (鈴木)	
土曜	一般外来 担当医 (鈴木) 第1・3・5週 (柳澤) 第2・4週		午後休診 注 ★は乳児健診 ※は予防接種	

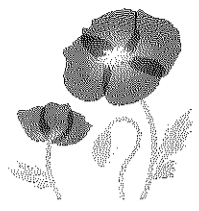
- 高齢者あんしんセンター通町
TEL(027)322-2011
- 介護センターほほえみの杜
TEL(027)395-8871
- 在宅福祉総合センターほほえみ
TEL(027)330-6030
- 高齢者住宅虹の家
TEL(027)395-8801
- 看護小規模多機能つむぎ
TEL(027)353-2700

みんなのひろば

お便り

〔上佐野町〕
 毎回、「広報「緑十字」」を楽しみに拝読させて頂いております。
 生協創立70周年を迎えられ、ロゴマークも決まったんですね。おめでとございます。今後共、楽しみにしております。

〔倉賀野町〕
 私の趣味、聞いてみました。長井さんへ。私も散歩と花が好きで野の花を見たり、庭で花を育てています。
 写真の花は「ポピー」です。開花、つぼみ、咲いた後のハス状があります。ポピーは色は赤、オレンジ、黄などがあり、咲く前は花首がたれていて、茎は長く切り花にもできます。枯れるとハス状の中には小さな種がびっしり入っています。ポピー畑などもあり鑑賞できます。



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

観音の背に沈みゆく秋夕焼け
 蒼き空稲架陽をあびし良き日かな
 曾孫三人百歳までと欲が出て
 熟れし柿嘴の跡痛いたし

東貝沢町
 乗附町
 江木町
 双葉町

短歌

「昔話をしよう」と云つてた友達が
 九十才で病まずみまかる
 鉄たびや名所めぐりのテレビ観て
 行ったつもりに見てきたつもり
 草とりを少ししただけもう疲れ
 一年ごとに老いを感じる
 気が付けばキンモクセイの色漂れ
 冬の気配静かにおとずれる甘さ
 街路樹のかりんの果実鈴生りに
 黄色に熟し秋日に際立つ
 変わらない魅力度ランクいつも下位
 泰然自若北関東よ

甘楽町
 藤岡市
 下之城町
 倉賀野町
 通町デイケア
 中居町

(掲載は到着順です)

zoomでのオンライン参加もOK!

第8回 ワイワイ子育て

～講演会と交流会～

「発達について」

2023年11月18日 14:00～15:30

講師 鈴木 隆先生
高崎中央病院 小児科医師

場 所: 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

お申込み: 高崎中央病院小児科窓口、電話、メールにて申込み可能です。
 ※zoomで参加される場合はメールにて申込みください。
 メールにて申し込みされる場合は氏名、連絡先、参加人数(お子様の場合年齢もお願いします)を明記してください。

✉ kumikatu@harunacoop.com
 ☎ 027-323-2665

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	C	3	4	5	6
7			8	9		
10	B	11	12			
13	A	14	15	E		
16		17	18			
		19	20		21	
22	23		24	F	25	
26			27			D

■ヨコのカギ

- 悪書……。国外……。
- 泣く子と……には勝てぬ
- バターで炒めた小麦粉
- 祝いの品は千歳あめ
- チョコッキとも言います
- 掛け……。回転……。
- 物事の糸口。手がかり
- 鏡……。縁……。…座
- マイ……。ベビー……。
- ……。下暗し
- 仲間はずれ。……の外
- よくかむほど出る
- 東北地方の里芋を野外で煮て食べる集まり
- 中庭の別名は……庭
- 凶作とも言います
- 持ち歩き用の水容器

■タテのカギ

- 秋の日は……落とし
- モアイ像がある……島
- 角を持つ家畜の代表
- エンマ様の御座所
- 高知県の昔の呼び名
- ベートーベンの交響曲第5番
- ……30階建てのビル
- 船や貨物の容積の単位
- 上品でもの静かな様子
- 食欲の秋の後に励むこと
- 松岡昌宏主演のミタゾノの役は?
- 子どもが……。こねる
- 果実と皮と種の間
- 教えるとは……。を語る
- こと
- 勇ましくて強い人
- こしかけ。チエア

【連載18】

私の趣味

聞いてみました!

Tさん

僕の趣味は、特撮ヒーローです。ここでは主に仮面ライダーシリーズを書きます。好きになったきっかけは2歳の頃、親戚に見せて貰った変身ベルトでした。そこから現在まで約20年間、1作品も欠かすことなく鑑賞、過去作も動画配信サービスで繰り返し見るほど、変身ベルト等玩具を買うほどの趣味となりました。

た。半世紀以上にも渡る歴史を紡いできている作品を、これからも応援していこうと思います。

レモンテイ

10月の正解は

11月末日必着のこと。
 緑十字編集委員会

【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48の1
 はるな生協

【10月当選者】
 左記の方に図書券を贈呈します。

(江木町) (江木町) (江木町) (江木町)
 (中居町) (中居町) (中居町) (中居町)
 (旭町) (旭町) (旭町) (旭町)
 (浜尻町) (浜尻町) (浜尻町) (浜尻町)
 (倉賀野町) (倉賀野町) (倉賀野町) (倉賀野町)
 (藤岡市) (藤岡市) (藤岡市) (藤岡市)
 (富岡市) (富岡市) (富岡市) (富岡市)

10月の活動

往復8km

高南支部お散歩の会班

今年4月に生まれたお散歩の会班。猛暑のため8と9月はお休みしましたが、10月5日に4回目の例会を行いました。



みんなで参加するお散歩は、楽しいですよ。清流利根川を眼下に見下ろし、木々や竹藪が日差しを遮る利根川サイクリングロードをウォーキング。公園の芝生広場ではラジオ体操をして、お菓子を頬張ったりおしゃべりしたり、楽しいひと時でした。

新メンバーを迎え8人で上滝町江原園芸宅を出発し、前橋大利根緑地公園まで往復8kmを2時間かけて歩きました。

気楽に誰でも

おしゃべりカフェ

10月6日の午後、通町診療所利用委員会主催のおしゃべりカフェを鞘町のcafeあすなる2階のフリースペースで開催しました。



参加者も増えました

第3回の今回は、なんと過去最高の13人が参加。診療所の職員も参加し、介護サービスや医療の話で盛り上がりました。これからは2か月に1回くらいのペースで、気楽に集まって他愛もない話ができる場として開催していきます。高崎市の「お店ぐるりんタクシー」があすなる前で停車します。お近くの方は、ご利用ください。

次回は、12月1日(金)、13時半から15時です。ドリンク1オーダー制です。お問い合わせ先 組合員活動部 027-323-2762 (井上)

ミニ健康まつりに60人が来場

江木支部

10月28日、江木北公民館で江木支部のミニ健康まつりが行われました。支部の皆さんが作った野菜や手作り品のバザー、ゲームコーナー、そして健康チェックと盛りだくさん



子どもたちも大喜び

の内容です。途中で雨が降ってきてしまいましたが、来場者は約60人、健康チェックは約40人と大盛況。新規加入も2人、小学生・幼稚園児の参加もありました。

健康チェックに200人超

コープぐんまフェスタ2023

秋晴れの10月21日、Gメッセ群馬で開催されたコープぐんまフェスタ2023へ、健康チェックコーナーとして血管年



齢と握力を測定しました。会場には、新鮮な野菜や魅力的な商品が並び、楽しそうな体験コーナーが目押し。健康づくりをアピールするはるな生協のブースにも「やってみていいですか?」と声が掛かり、気がつけば大行列となっていました。偶然来場していた地域支部の役員にも協力を頂き、血管年齢・握力とも200人以上の方に実施することができました。

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

生活困窮者への支援米や食料品・生活用品などの支援物資のご提供にご協力をお願い申し上げます。

反貧困実行委員会



皆様に支えられ、お蔭様で14年となった生活困窮者支援ですが、炊き出しは現在も月2回(第一・第三土曜日)の実施、またシングルマザー支援活動(ひとり親家庭やコロナ禍で無保険状態となった方々への支援米や食料品などの支援物資の提供)も継続して取り組んでいます。

現在、物価高騰の影響によりさらに生活が苦しい状況になっています。

皆様には、この活動に最も必要な主食のお米(玄米可)と食料品や生活用品などの支援物資のご提供を引き続きご協力をお願い致します。

【お問い合わせ先】組合員活動部 担当・野村 TEL:027-323-2762

1月号作品募集

2024年1月号緑十字に組合員の作品を掲載します。「俳句・短歌」「絵手紙」「写真」「書」などお待ちしております。

1月号の原稿締め切りは、12月15日(金)です。

作品は掲載後お返しします。住所氏名を記入し緑十字編集委員会までお送り下さい。

《宛先5面下》緑十字編集委員会まで

又は、組合員活動部までお持ちいただくか、支部担当職員まで連絡をお願い致します。

すこしお レシピ

「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。



焼きれんこんの青のりまぶし

味付けはごま油+青のりの風味で。

●材 料 (2人分)

- ・れんこん……………120g
- ・ごま油……………小さじ1
- ・青のり……………小さじ1/4



●作り方

- ①れんこんは1cm厚さのいちょう切りにして水にさらす。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、①を焼く。焼き目がついたら裏返し、火が通るまで2~3分焼く。
- ③青のりをまぶし、器に盛る。

〈1人分の栄養価〉
58kcal. 塩分0.1g

ちよっと一言

削りガツオや青のりなど、少量使うだけでも風味が感じられる食材は減塩に便利。最後に加えるだけで味に奥行きが生まれます。(高崎中央病院栄養科 調理師 角屋 竜二)