

— はるな生協の現況 —

(2023年9月27日現在)

組合員数	19,479人
出資総額	386,706,500円
一人平均出資額	19,852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

10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

生協活動の原点に

支部代表者会議

残暑厳しい9月14日、2023年度第1回支部代表者会議が組合員ふれあい会館で開催されました。

生協強化月間スタート集会として、19支部から53人が参加し、生協強化月間方針の提案を受け話し合いが行われました。

オープニングは演奏

昨年引き続き、今年もオープニングを演奏で飾って頂きました。楽器で楽しむ会班は、各地から組合員が集まり毎月行う班会です。今回はハーモニカ、ウクレレ、歌唱もありました。

事業活動報告

生協代表挨拶として、酒井潤専務理事より今年度の事業活動状況報告が行われました。新型コロナウイルス感染症が5類へ移行後、病棟での感染患者受け入れについて、小規模クラスターの発生について報告が行われま



オープニングを飾る「音楽で楽しむ会班」のみなさん

した。今年度の組合員活動について、2年をかけて行う生協創立70周年記念行事、健康チャレンジ、そして社会保障としての新型コロナウイルス5類引き下げによる医療費軽減運動についてなど説明が行われました。



酒井潤専務理事

集まろう！

話そう！
つながろう！

生協強化月間方針の提案が行われ、5つの目標が提案されました。

- ① 組織建設目標の8割達成を目指す。
- ② 担い手を増やす。ちよっと手伝ってもらえる事を頼む人を増やす。
- ③ 居場所づくり。出かける場所、話せる場所、自分の役割がある場所など、居場所が多いほど人生は楽しい。
- ④ 班会を行う。出かけて

実はすごい！

班会

今回は長年続いている3つの班から活動報告が行われました。

38年続いている班

高関支部 あすなる班

「あすなる班は、1971年(昭和46年)に結成しました。まずこの事を伝えたいと思います」と結成当初高関支部の副支部長、現在は支部長の内田栄子さん。

お出かけ班会を年2回、そしてスナック松を会場に、もう一つの松さんの会班と合同でお泊り会も行っています。2年前からは組合員ふれあい会館でストレッチ体操班、知恵袋班は作って食べる班会で、コロナ禍はお休みし、最近再開しま

生協創立七十周年記念ロゴマーク決まる！

緑十字5月号で公募しましたところ、メ切的6月30日までに11人の方から21作品の応募をいただきました。たくさんのご応募、ありがとうございました。



審査の結果、掲載の作品が採用されましたので、お披露目します。制作者は、高崎中央病院職員の片野優生さんです。

多くの組合員や職員、事業所が手と手を取り合って連携・協力しているところを表現したところとです。これからこのロゴマークをいっぱい活用していただければ幸いです。



内田栄子さん

毎週やります 大類支部 ストレッチ班

継続は力なり！と報告するのは、大類支部の堀越陽子さん。はじめは新日本婦人の会でした。ストレッチ体操、ダンベルなど毎週自分たちの健



堀越陽子さん

康のために始めました。その後、メンバーも入れ代わり現在は生協の班として、月4回ラジオ体操、みんなの体操、ストレッチ、ダンベルを行っていただきます。最近新しい仲間も加わりました。

虹

図書館から帰る時のこの、道を男の子が渡ろうとしていた。車を止めるとその子は私の前をタッタタッタと走って渡った。手に提げた本は重いだろうに、照り付ける日は熱いだろうに、私を待たせまいと走ってくれたのだ。

その子は道を渡り切ると弾けるような笑顔でこちらを見た。私は思わず「ありがとう」と手を振った。するとその子はさらに顔中で笑うと、ひらひらと大きく手を振り返してくれたのだ。日常のたわいもない出来事だろう。でもその後、信号待ちをしていて、ふと自分の顔が笑っていることに気付いた。なんだか嬉しい気持ちでいっぱいだった。実は図書館を出る前に、ガラスの自動ドアの向こうから二人連れが歩いて来ると、私が見えた。私は自動ドアの手前でしばらく待っていたが、二人連れの男の子が歩いて来て、会釈もなく行ってしまった。無視されたような残念な気持ちが残っていた。その子を笑ったのは男の子の笑顔はすべて消えてくれたのだ。連鎖反応とは外部からエネルギーを摂取することなく反応が次々に進むこと。優しさや笑顔は正に連鎖反応する。しかし逆もまたしかりだ。道を見ると胸が痛い。優しさや笑顔の連鎖で社会が平らかに和やかになつてほしい。(ゆ)

はるな生活協同組合

組合員活動部

山茶花の 咲くころに発足 倉賀野支部 さざんか班

「庭先にさざんかがきれいに咲いていたのでさざんか班にしました」副支部長の砂川幸代さんが報告。
支部には2つ班があり、3番目の班会になりました。奇数月に行っていた班会は、今は毎月集

いの場所「おたがいさま」がなくなつてからは、公民館で班会をしています。
レインボー体操、はるな健康体操、ラジオ体操などに血圧測定、健康チェック、笑いヨガ、折り紙、振り返ればたぐさんの事を実施してきました。講話も口腔体操、認知症にならないために、正しいウォーキングでは群馬の森に出かけて行いました。
参加者は10人で始まり



砂川幸代さん

高齢化で一旦減りましたが、現在はまた10人程度です。
毎月1回集まって体操した後で世間話をして帰るのが楽しみな班会です。

班会メニュー 全35種類

職員によるお勧め班会メニュー、2023年度版は、更新され数も増え35テーマとなりました。「医療生協の最大の強みは専門職がいるという事です。皆さん大いに活用しましょう」と健康づくり委員の兼谷敏子理事から紹介されました。今回から、まちかど健康チェックメニューも掲載されています。

顔を会わせて 交流

久しぶりに支部役員が対面で交流し、支部の活動状況などを報告し合いました。
「本音で語り合い問題意識を共有できた。生協活動の原点を改めて考えることができた」
「自分自身の健康も心配

久しぶりに皆と話せてすっきりした」
「他の班の活動を聞いて良かった。集会も良い！」など多くの感想が寄せられました。



大野清理事

まとめは健康 チャレンジ

支部代表者会議のまとめは、健康づくり委員長の大野清常任理事です。「皆さん健康チャレンジの参加者は、全県ではるな生協が一番少ないです」
家族、知り合いと広めて健康づくりを行います。



はるな生協歯科診療所2階会議室の会場→

5会場に分かれてグループワークを行いました。支部のこまりごとや、これからやりたいことなど活発な交流が行われました。

2023年度(令和5年度)インフルエンザ 予防接種に関するご案内

今年度のインフルエンザ予防接種について、日程が決まりましたのでお知らせいたします。

- 予約開始日：9月29日(金) 9時～
- 予約受付時間：平日 午前9:00～12:00 午後2:00～5:00
- 土曜日 午前9:00～12:00
- *土曜午後、日曜祝祭日については予約受付を行っておりません。

- 接種開始日：一般、小児、乳幼児 10月10日(火)
- 予約方法：①病院の窓口での予約 ②電話での予約

- 接種料金：3歳以上 組合員 3,500円(税込) 非組合員 4,000円(税込)
- 3歳未満 組合員 2,500円(税込) 非組合員 3,000円(税込)

65歳以上の方は自治体により接種料金が異なります。
【例】65歳以上の高崎在住の方 1,500円

※当院においては新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同日接種は行っておりませんので、ご了承ください。

- ご予約や接種についてのお問合せは
Tel: 027-323-2665 (一般) 027-323-2607 (小児)
までご連絡ください。
*土曜午後、日曜祝祭日は休みとなります。

ぐんままるごと 健康チャレンジ

ぐんまちゃん表紙の緑色のパンフレット、お手元に届きましたでしょうか?ぐんままるごと健康チャレンジは、県内の全市町村や各地の教育委員会、医療職等の職能団体、報道機関などの後援を受け、群馬県内すべての生活協同組合が実施します。そのため、重複して受け取られた方もいらっしゃるでしょう。この機会に、なにか健康づくりや生活習慣の改善に取り組んでみませんか?12月31日までの間の30日間、ご自分で決めたチャレンジ内容を実施します。結果報告はがきに自己評価・感想等を書いて

提出していただいた方には、参加賞を差し上げます。結果報告は、群馬県生協連のホームページからも入力・提出することができます。チャレンジ内容は、自由!善は急げです。ご家族・ご近所に声をかけて皆さんで参加してみませんか?まだパンフレットをお持ちでない方は、はるな生協の各事業所や組合員活動部で、お気軽にお越しください。

当日は動きやすい服装で、タオル・飲み物・上履き(体育館シューズ等)をお持ちください。
会場：群馬県生涯学習センター 体育館(前橋市文京町2-20) (受付10:00～)

日時：10月25日(水) 10:30～11:30
定員：60人
また、健康チャレンジ応援企画として、学習講演会「健康づくり体操100歳まで自分の足で歩こう」を前橋市内で行います。参加ご希望の方は、組合員活動部までお申し込みください。

実行委員会のおすすめメニュー

やってみよう!かんたん体操

足ぶら体操 (目安片足10回)

足踏み (目安片足10~20回) ★座って行う場合

肩甲骨の体操 (目安3~5回)

ひじ回し (目安前、後回し各3~5回)

開眼片足立ち (目安左右1分を1日3回)

スクワット (目安3~10回を1日3セット) ★座って行う場合 (目安5~10回を1日2セット)

仲間増やし(加入)、出資金増やしにご協力ください

スマートフォンを使い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

小規模で楽しいことを！ 今年もやります「フリマ&バザー」

日 時：11月25日（土）13時から15時
場 所：えんがお歯科診療所及び駐車場
(はるな生協歯科診療所敷地内)

駐 車 場：高崎中央病院外来者専用第1駐車場・第2駐車場

出店者募集：10から15店舗を予定しています。
申し込み順で集まり次第締め切ります。

出店内容：調理した食品はご遠慮下さい。
野菜販売、手作り品、リサイクル品。
子育て応援グッズ、子ども服や絵本。
ワークショップも歓迎です。
※1店舗あたりの広さは専用駐車スペース1台分です。
テント機等の準備は致しません、ご自身でご用意ください。

出店条件：生協の組合員であること。
1店舗一口以上の出資をお願いします。
生協の出資は、一口500円です。

お申込先：組合員活動部 高崎市高関町498-1
電話027-323-2762 FAX027-323-2944
メールkumikatu@harunacoop.com



フリマ&バザーは、今年で3年目です。コロナ禍中、大イベントの「健康まつり」や「通町診療所ふれあいまつり」が行えない中、生まれた企画です。

「小規模でも楽しいことを！」との要望で始まり開催を決定しました。

事業所から離れた地域でも、ミニ健康まつりや他団体との連携で収穫祭など行う計画があります。まちかど健康チェックとして筋力や体力測定、骨密度検査なども行っています。私の地域でも行ってみたいという方は、組合員活動部までお声かけください。



70周年記念事業 収穫祭日程決まる!!!

①東貝沢の畑
つる片付け 10月27日（金）14時から16時
協力者募集
収穫祭 10月29日（日）10時から12時
東貝沢の畑は駐車場がありません、収穫祭当日は病院駐車場からピストン輸送となります。

②箕郷の畑 箕郷町柏木沢
つる片付け 11月4日（土）9時から12時
協力者募集
収穫祭 11月5日（日）10時から12時
箕郷の畑は近隣に会社に駐車場をお借りする予定です。現地集合現地解散です。



収穫祭

参加者：誰でも参加できます。
参加費：一人一口以上の出資、未加入の方は加入出資のご協力をお願いします。
持ち物：畑に入るため汚れてもいい服装、手袋、スコップ、持ち帰りの袋

サツマイモ：一人2キロ
残った分は、11月25日（土）フリマ&バザーでカンパ活動に利用します。



サツマイモ試し掘り

申込をお願いします

参加者氏名（全員のお名前）
連絡先電話番号
収穫祭の日程、①又は②
ツル片付けに協力できる方の申し込みもお待ちしています。

お申込み先

はるな生協組合員活動部
申し込み方法は3つ
①電話027-323-2762 ②FAX027-323-2944
③メール kumikatu@harunacoop.com



第27回 ふるさとの散歩道

『倉賀野から鎌倉街道を訪ねて』

今回は「第5回ふるさとの散歩道」として紹介したコースです。倉賀野駅をスタートし、まずは九品寺へ。この寺には関東大震災後、自警団などの群衆によって虐殺された朝鮮人青年の墓碑があります。

さらに「鎌倉街道」ゆかりの寺社を訪ねて歩きます。高崎は鎌倉街道の終着点であるとともに、鎌倉から関東諸国を通して信濃や越後、陸奥へとアクセスできる交通の要衝であり、各地方から人や物、文化が集まるターミナルでもあったのです。その痕跡をたどります。

コ ー ス：倉賀野駅⇒養報寺⇒庚申塔⇒諏訪神社⇒閻魔堂⇒冠稲荷⇒倉賀野おもてなし館(月曜休館)⇒九品寺⇒本陣跡⇒倉賀野神社⇒倉賀野城跡⇒井戸八幡宮⇒倉賀野河岸跡⇒倉賀野駅へ

日 時：10月31日（火）午前10時00分集合（午前中で終了、昼食なし）

集合場所：倉賀野駅

参加費：無料

申込期限：10月26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。

※九品寺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～26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。

子育て講座に4組が参加

=第6回ワイワイ子育て講演会と交流会=

まだまだ暑い9月16日、6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、4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、「感染症と予防接種」でした。

今回もママさんたちからの質問が多く、また悩み事も発信して共有するなど、回を重ねるごとに本場に有意義な交流会になってきました。

次回（第7回）は、最終回。10月21日（土）14時から約1時間、同会場で「離乳食・食事・おやつ」のお話と交流会を行います。当日は、講師でおひさま倉賀野保育園よりスペシャルゲストをお招きしております！

みなさん、是非ご参加ください。

お申込み先：高崎中央病院（医事課）

☎027-323-2665



健康チャレンジパンフレットは群馬県生活協同組合連合会ホームページでも公開しています。

右記QRコードから健康チャレンジwebサイトをご利用ください。

簡単に結果報告ができるフォームもご用意しています。



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 ~18時	内科 小児科	小林 (第4月休診)	平	平		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~

	午前の診療		午後の診療	
	9:00	12:00	3:00	6:00
月曜	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	※12:00	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

〔八千代町〕
外国人の友達に誘われて「荒野に希望の灯をともし」を観に行きました。

「今日までの私の人生はこのためにあった」というような中村さんの言葉が印象的でした。そしてその中村さんのお仕事を陰で支援している日本の多くの方々の志もすごいと思いました。

「私もああいうふうになるために生きたい」と言っていたのも尊いなあと思いました。久しぶりに心の底から感謝し組合員でもないのにお便りしてしまいました。

私も今年還暦、自分の人生を見つめ直します。良い映画を上映していただき本当にありがとうございます。

〔浜尻町〕
混み合う電車で帽子にマスクをした私に、サツと席をゆずってくれた人がいた。一瞬にして老人と見られたいやら悲しいやら。

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

母遠し一輪淡き白芙蓉
廃屋を守り神ごと柿の秋
コスモスや戦死の父と妣のこと
マスクなしどうしようかな7回目
快音やグラウンドゴルフ秋の空

江木町
双葉町
城山町
東貝沢町

短歌

秋アカネ庭に群れ舞う
ウクライナ戦火の村にも翔んでいるのか
乗附町
倉賀野町
藤岡市
下之城町
中居町
甘楽町

〔掲載は到着順です〕

私の趣味

聞いてみました!

【連載17】

長井さん

が…わかる方教えて頂きますと幸いです(笑)

私の趣味は、お散歩です。好きな音楽を聴きながらお散歩するのが好きで、リフレッシュできます。私はお花も好きで、散歩中に見つけたきれいなお花を撮ることが好きです。お散歩中にきれいなお花を見つけると幸せな気持ちになります。



このお花は恐らくマツバボタンかと思うのです。

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	26	27	28	29	30

タテのカギ: 1, 3, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29

ヨコのカギ: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30

答: A, B, C, D, E, F

- ヨコのカギ
- ネギを背負って来ます
 - 爪がきれいですね
 - 小ぶりな……バナナ
 - その場の雰囲気。張り詰めた……
 - 進んでいく先
 - 硫黄の元素記号は?
 - ドーバー海峡をフランスでは……海峡という
 - 工場がA町からB町に……しました
 - 怖いです。……屋敷
 - ……一会の出会い
 - ……国、……風
 - 新聞小説のイラスト
 - レンタルより長期です
 - 古い中国の文語体の文
 - 幕藩体制の時代でした
 - 借金時に支払う対価

来場者400人超の大盛況

お彼岸最中の9月22日、はるな生協創立70周年記念映画上映会が高崎シテイギャラリー・コアホールで行われました。上映作品は、「荒野に希望の灯をともし」。アフガニスタンとパキスタンで35年に渡り病や貧困に苦しむ人々に寄り添い続けた医師・中村哲さんを20年以上にわたり記録したドキュメンタリー映画です。全3回の上映に400人以上の方が集まりました。西毛地域だけでなく、県内各地から来た福島や仙台から来た方もいました。

午前と午後の上映終了



上映後に行われた谷津監督のトークイベント

後には、谷津監督のトークイベントも行われ、90分の映像には入りきれなかったエピソードと熱い思いを語っていただきました。アンケートには、「よかったです。感動した。多くの人に見てもらいたい。平和と命の大切さを学んだ」など、上映後の興奮冷めやらぬコメントをたくさんいただきました。教育文化委

員長の山田幸弘理事は、「中村さんはすごい。だけで終わらせてはいけない。自分たちも少しでも何かできることをしたい」という思いを持ってほしい」と話しました。

【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
緑十字編集委員会
10月末日必着のこと。

9月の正解は
ギンロンシキ
でした。

【9月当選者】
左記の方に図書券を贈呈します。
(飯塚町) (新後閑町) (江木町) (江木町) (八千代町) (中居町) (貝沢町) (上小島町) (安中市)

■タテのカギ

- シカ科ではなくウシ科の動物です
- 夏目漱石の前期三部作の一つ
- 記号。シンボル……人形にもなる秋の花
- 子どもも大人も楽しい娯楽施設です
- 留守の家を狙います
- 首都はハバナ
- マンタは……の仲間
- 体操競技などで使うスポーツウェア
- 兼六園や借楽園など
- 仏教僧侶がまとう衣装
- 音符を書き込みます
- 紙を切り抜いて作る霧が濃くて……ゼロ
- ……金、……違い
- 代表的な出世魚です

9月の活動

生協の活動へ期待

玉村町支部 さわやか班



玉村町支部 さわやか班のみなさん

9月8日、今年2回目 民館に変えて行いました。の健康チェックを、6月 公民館を使うのは初めの庭先から場所を東部公 て。緑十字にチラシを折り込み配布しましたが、雨予報もあり参加者は6人でした。骨密度測定、足指力測定、しおこぶファームの野菜販売も行いました。少人数でじっくり話しができて、生協の取り組みに期待を寄せていただきました。

楽しかった！またやって!!

塚沢支部



塚沢支部のみなさん

東貝沢町住民センターで、塚沢支部初めての健康チェック企画が、9月20日に行われました。高橋理事、樋口支部長、荒井副支部長のあいさつもあり、役員になった経過やこれからの事なども話されました。健康チェックには14人が参加。塚沢地域で行うのは初めてという事で、参加した方どうして自己紹介や班会へお誘いにもぎやかに行われました。「よかったです。またお願いしますね」「楽しかった。次も参加します」など笑顔が溢れる企画でした。

尺八演奏会

江木支部 ゆるやか班



江木支部 ゆるやか班のみなさん

9月15日、ゆるやか班会は、毎年ボランティアで来てくださる松本さんご夫妻による尺八の演奏会でした。20人ほどのいつもの参加者に加えて、看護小規模多機能つむぎの利用者も7人参加して尺八の音色をうっとり聞いたり、手拍子しながら一緒に歌ったりと、楽しい時間を過ごしました。参加者からは、「とてもよかったです」「きれいな音で、子どもの頃父が吹いていたのを思い出した」付き添いの職員からは、「普段は手が不自由で痛がって動かせない方が、曲に合わせて手拍子をしようとしていたのを見て、喜んでもらえた」と嬉しかったなどの感想が寄せられました。

「敬老のつどい」協力

健康づくり委員会



健康づくり委員会のみなさん

まちかど健康チェックの依頼を受け、9月16日に新日本婦人の会高崎支部主催の「敬老のつどい」に参加しました。敬老のつどい参加者は39人、生協では要員として健康づくり委員会を中心に7人が参加しました。中でも、歯科医師が行う唾液の量を測る口腔水分検査は好評でした。他に握力、足指力、血管年齢測定を行い、後半では健康チェックの解説と座ってできるストレッチ体操を行いました。

現行の健康保険証を残しましょう!!

社会保障委員会

政府は、2023年6月に現行の健康保険証を2024年の秋に廃止して、マイナンバーカードに一本化する法案を可決成立させました。しかし、誤登録や情報漏えいなどトラブルが続出しており、多くの国民が不安を抱えています。また、現行の健康保険証が廃止された場合、マイナンバーカードを持たない方は公的保険の受診から遠ざけられる結果となりかねず、私たちの「いのちと健康」が脅かされます。

マイナンバーカードとの一本化は直ちに止めて、みなさんで現行の健康保険証を残す署名に取り組みましょう。

署名用紙は、組合員ふれあい会館の待合室にあります。



健康保険証なくさないで!!

【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

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。



鮭のマスタードパン粉焼き

●材料 (2人分)

- ・ 鮭…………… 2切れ (180g)
- ・ パン粉…………… 大さじ2
- ・ 水…………… 小さじ1
- ・ A { くるみ(細かく刻む)… 15g
パセリのみじん切り
- ・ ……………… 大さじ1
- ・ タイム・オレガノ…………… (各ドライ、ホール)
- ・ 白ワイン…………… 小さじ1
- ・ 白こしょう…………… 少量
- ・ フレンチマスタード 大さじ1/2
- ・ オリーブ油…………… 大さじ1
- ・ にんじん… (5cm輪切りでゆで)
- ・ ブロッコリー (小房にしてゆで)

●作り方

- ①パン粉に分量の水をふり入れて混ぜ、Aを加えて混ぜる。
- ②鮭に白ワイン・白こしょうをふる。表面にマスタードを塗り、①をまぶしつける。
- ③フライパンにオリーブ油を中火で熱し、②の両面をこんがり焼く。
- ④焼けた鮭を器に盛り、にんじん・ブロッコリーを添える。



<1人分の栄養価>
261kcal. 塩分0.3g

ちよつと一言

マスタードとハーブの香りでメリハリのある味に。減塩に役立ちます。

(高崎中央病院栄養科 調理師 飯嶋 良太)

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