

— はるな生協の現況 —

(2021年8月31日現在)

組合員数 20,511人
出資総額 407,011,200円
一人平均出資額 19,844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、氏名が変わったとき、組合員がお亡くなりになったとき、ご連絡ください。組合員活動部 027 (323) 2762



「ぐんままるごと健康チャレンジ」は、今年で3年目。

はるな生協の健康づくり委員会では、コロナ禍の今、フレイル予防を意識した取り組みが本当に大切！と多くの方に参加してもらおうと宣伝をはじめました。

健康チャレンジに参加してください

全県的生活協同組合の多くが参加して、ぐんままるごと健康チャレンジ2021がはじまりました。今年も多くの皆さんの参加を呼びかけます。コロナ禍で外出や運動が減ってきて、組合員のみなさんを含め多くの人のフレイルが心配されています。目標をもって挑戦し、チャレンジ内容を習慣化することでフレイル予防につながります。ぜひ参加してください。

うした取り組みに、多くの自治体や教育委員会、各種団体の協賛も得ています。参加は簡単。お金はかかりません。お届けするパンフレットをまず見てください。決意表明をして目標達成を目指す仕組みです。エントリーシートに、興味を持てる6つのコースから自分にあつたコースを選び、付属するはがきを書いて申し込むだけです。チャレンジが終わったたら結果報告はがきに内容を書いて送ってください。すべての参加者にかわいい記念品が送られます。

チラシの6コース紹介: 1. 運動・体操コース, 2. 食生活コース, 3. キッズチャレンジコース, 4. 歯とお口の健康コース, 5. 喫煙・飲酒断絶コース, 6. わたしの健康法コース



はじまる

参加方法

お申込はがき(エントリーシート)を提出してください。家族やグループで参加する場合は、全員の名前を書いて申し込んでください。(Webでも申し込み可能です) 手元にパンフレットが届いたら、コースを選んですぐはじめていただけます。取り組んだら、報告はがきを投函していただければチャレンジ終了です。

キッズチャレンジ

昨年度は、小学校や幼稚園、保育園の参加がありました。キッズメニューは、家族で相談して一緒に出来るチャレンジもおすすめてです。親子で同じ目標で

参加費と参加賞

参加費は無料です。どなたでも参加できます。生協に加入してなくても参加できますので、お友達やご家族を誘ってエントリーしてください。結果報告はがきを提出された方には、全員に参加賞が送られます。多くの方の参加をお待ちしております。

リーフレットは、はるな生協の事業所、高崎中央病院、通町診療所、はるな生協歯科診療所の受付窓口においてあります。今回のリーフレットは5人まで記入できるようになりました。ぜひご家族で一緒にチャレンジしてください。リーフレットが不足する場合は、組合員活動部までご連絡ください。担当・金屋 027(323)2762

はるな生活協同組合 QRコード

虹 コロナ第5波の急拡大により、国内の感染者は連日2万人を超え、群馬県にも緊急事態宣言が発令されました。私が主催する陸上クラブも練習が中止になるなどデルタ株感染の拡がりには子ども達も巻き込んでいます。東京都は10歳未満の陽性者数は7/4、7/10は207人でしたが、8/15、8/21は1804人と、9倍に増加しました。8月末から夏休みが明け始め、学校でどのようにコロナから子ども達を守るのかが問われます。政府は全国一斉休業の要請はせず、各自治体にその対応を任せられています。群馬県内でも、藤岡市は通常登校、玉村町は分散登校で9/6まで授業は午前のみ(8/25現在)など、対応が分かれていています。子ども達の安全と学びの機会の確保をどのようにも両立させるかは難しい問題です。安倍前首相からの突然の一斉休業要請は、昨年2月でした。あれから1年半が経ちますが、文科省や各教育委員会は今の危機的状況になることを想定して対応策を考えていなかったのではありません。コロナへの無策は教育だけでなく医療分野でも同じです。現在、医療現場が崩壊していること、誰の目にも明らかです。今の政府与党では、国民のためのコロナ対策はできないというところで、次の総選挙では命を守ってくられる候補者は誰なのかをきちんと見極め、臨まなければなりません。選挙こそ私たちの命や生活に直結するので(走)

まだ間に合う！ みんなで止めよう！！ 75歳以上医療費2倍化！！

先の国会で、75歳以上医療費窓口負担2倍化法が、自民・公明・維新・国民民主党の賛成多数で可決されました。この法律が実施されると、来年10月から年収200万円以上(単身世帯)、年収合計320万円(75歳以上の夫妻など)の約370万人が2割負担となります。

◆コロナ禍で大変なのに負担を増やすの!?

「脳梗塞で倒れた夫の薬は勝手に減らすこともできないし、私自身もガンの手術経験あり、今は高血圧の(1番軽い薬)を飲んでる。お金がなくても通院は今まで通りしなくては危険。政府はひどすぎる」(日本高齢期運動連絡会が行ったアンケートより) 同アンケートで、現在1割負担の方に2割になったらどうするかと訊ねたところ、約3割の方が受診を控えると答えています。高齢者は、生理的老化が進むことによる臓器機能の低下や恒常性維持機能(外部環境に適応する力)の低下、病気を複数抱えるなどの身体的特徴

があるといわれています。そのため、健康を回復・維持するために必要な医療が受けられるように配慮して医療政策が行われなければなりません。また、感染症による重症化リスクが高い高齢者の受診をためらわせるようなこの法律は、感染対策にも逆行するものだともいえます。



◆2割になる人は今後も拡大されていく。

しかも、2割になる人の範囲は、政令で定めるとされたため、今後は国会での審議なしにその範囲を広げることができ、しくみになっていきます。最終的にすべての高齢者の負担を2割にする道が作られたといえます。

◆この法律で本当に現役世代の負担は減るの?

現役世代の負担軽減は、政府試算では年間平

均で400円とわずかなもの。逆に高齢者を支える家族は、更に負担が重くなることでサービスを控えたり、介護離職に追い込まれたりしてしまうかもしれません。政府は「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心という社会保障の構造を見直し、全ての世代が公平に支えあう改革」と言っています。この2割負担化は若者にも高齢者にも痛みを与えるばかりといえないでしょうか?

◆まだ間にあう!中止の署名を進めよう!

8月から、「75歳以上の医療費窓口負担2割化撤回」の署名の取り組みが始まっています。医療費2倍化反対の声を集めて、医療費2倍化をみんなで止めましょう!



医療費窓口負担2倍化

登録者募集中

看護小規模多機能型居宅介護施設
看護小規模多機能つむぎ
訪問看護ステーションほほえみ併設

「通い」「泊り」「訪問(介護・看護)」のサービスを柔軟に組み合わせて提供する地域密着型サービスです。

【利用できる方】

- ①高崎市在住
- ②要介護認定を受けた方
- ③利用料は定額制<要介護1:12,849円・要介護2:17,978円・要介護3:25,272円・要介護4:28,663円・要介護5:32,422円>+各種加算+自己負担分
- ④訪問看護を利用 等々

【利用例】(Aさんの場合)

・要介護5、全介助の状態胃ろうによる経管栄養(1日3回注入)。宿泊は週6日(月曜~土曜)、介護者が休日の日に自宅で過ごす。機械浴を週2回、訪問看護は月1回、通院支援は月1回。

「自宅で介護を続けたいが家族で介護するには負担が重い。介護を継続できるか不安だ」という方々を支援するサービスです。また、訪問看護ステーションと協働しながら、在宅生活継続のための支援を行っています。利用者・家族方と話し合いを重ねながら、それぞれの家庭の事情を考慮し、在宅生活を支援しています。「何とか家で介護を続けたい」との思いに応えていきます。

見学やご相談など、随時受け付けております。下記までご連絡ください。



【お問い合わせ先】
看護小規模多機能つむぎ
担当: 千明(ちぎら)
〒370-0851
高崎市上中居町1455-7
☎027(353)2700

うつ伏せのワニのポーズ (マカラアーサナ)



(イラスト/広浜綾子)

試してみたい 楽々ヨガ (4)

ヨガインストラクター KEIKO

寝苦しい夜におススメのポーズです。うつ伏せになって片方の膝を曲げ、腰のあたりぐらまで引き上げます。全身の力を抜き、鼻での呼吸を1~2分間、ゆったりと繰り返します(①)。このポーズで股関節周りの筋肉がほぐれます。

くりと膝を戻して、ポーズの余韻が消えるのを待ちます(②)。反対の脚も同じようにします。一日の終わりに、頑張った体を休めましょう。股関節は個人差があるので、痛みのない快適な位置を探してください。ワニのポーズのままで眠ってしまわないように注意してくださいね。

効能

- 下半身の血行を促進 ★★★
- 内臓機能の向上 ★☆☆
- 消化不良や胃炎の緩和 ★☆☆
- 股関節の柔軟性向上 ★★★
- 自律神経を整える ★☆☆
- 全身のリラックス ★☆☆

レッツ体操 パンプできました

昨年度、緑十字で不定期ですが紹介した「レッツ体操」12回分を抜粋したパンフレット(29ページ)ができました(編集:全日本民主医療機関連合会)。コロナ禍の支部活動、班活動で活用したい方、個人でご利用になりたい方は、組合員活動部まで連絡をください。無料でお届けします。

組合員活動部 ☎027(323)2762



高崎中央病院

診療案内

2021年9月～

		受付時間	月	火	水	木	金	土	
午前	内科	一般	8:50~12:00	佐藤 谷 渋谷 井 櫻 桐 桐 生 渡 邊	渋谷 井 櫻 池 池 田 渡 邊	佐藤 谷 大 宮 池 田 桐 生	渋谷 橋 高 佐 高 藤 桐 生	渋谷 宮 大 石 大 井 池 田	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	8:50~12:00		呼吸器外来				
	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		松尾典子		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 伊藤
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	山内	山内	井汲	鈴木	第1週 井汲 第2・4・5週 鈴木 第3週 山内		
午後	内科	一般	3:00~5:00	渋谷 矢	佐藤	高橋 矢	渋谷	渋谷 松尾良子	※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	3:00~5:00		呼吸器外来		呼吸器外来		
	外科 (専門)	3:00~5:00			【一般・乳腺】 伊藤				
	整形外科	2:00~4:00				細谷			
小児科	3:00~6:00	鈴木	鈴木	山内	鈴木	渡邊			
夜間	内科	5:00~7:00	高橋	松尾良子		渡邊			

◎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

◆**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。

◆**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。

- * 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。
- * 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。
- * **太字**は、診療体制が変更となっております。
- * 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>)



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)

通町診療所

【診療案内】

2021年9月

診療時間		診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	9時	内科 小児科	平 ※	平	平 ※	深澤	平 ※	平 第1・3・5
	～12時	内科	池田				櫻井	櫻井 第4のみ
午後	15時	内科 小児科		平	平	深澤		第2土曜は 休診です。
	～17時	内科					櫻井	
	～18時	内科 小児科		平	平		櫻井 (内科のみ)	

※診療時間が短縮(11:00まで)となっています。



【診療時間】

- ・午前(月～土) 9時～12時
- ・午後(火・水・金) 15時～18時
- ・午後(木) 15時～17時

- ※なるべくご予約のうえ受診されるようお願いいたします。
- ※毎月、保険証を確認させていただいております。

【休診】

月・土曜日午後、第2土曜日、日祭日、年末年始(12月30日～1月3日)

- ※休日・夜間などの急病の際は、高崎中央病院(Tel 323-2665)等をご利用ください。
- 受診の際は、事前にお電話でお問い合わせのうえお出かけください。

【健康診断】 予約制

- ・特定健診・事業所健診・個人健診・乳児健診を行っています。

※乳児健診・・・火曜日：14時30分～15時のみ

【各種予防接種】 予約制

インフルエンザ、肺炎球菌、風疹、带状疱疹、その他各種行っております。

※小児予防接種(平医師のみ対応)

午前 第1・3・5土曜日:11時30分～12時

午後 火曜日:14時30分～15時

※その他の時間帯をご希望の場合は、職員までご相談ください。

【訪問診療・往診】

基本は月2回、日を決めて、ご自宅にうかがいます。詳しくは看護職員までお問合せください。

【地域送迎】

通院困難な方を対象に送迎をおこなっています。ご希望の方は受付職員にお声掛けください。

【無料シャトルカーの運行】

通町診療所・高崎中央病院・高崎駅の間でシャトルカーを運行しています。

【その他】

禁煙外来・もの忘れ相談・栄養指導・腹部/頸動脈超音波検査・心電図・肺機能検査等おこなっています。診察の際にご相談ください。



【入院】

診察の結果、入院が必要な場合は主に高崎中央病院をご紹介します。高崎中央病院では、差額ベット代はいただいております。

通町診療所 Tel (027) 322-6534(代)

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くみ
の総称です。



きゅうりと豆のヨーグルトサラダ

●材 料 (2人分)

- ・きゅうり……………1本(100g)
- ・ミックスビーンズ
(ドライパック)…………… 100g
- ・プレーンヨーグルト… 大さじ2
- ・オリーブ油…………… 大さじ1/2
- ・塩 (ミニスプーン) …… 1/2
- ・にんにくのすりおろし……………1g



●作り方

- ①きゅうりは細長い乱切りにする。
- ②ボールにドレッシングの材料を
混ぜ合わせ、①とミックスビ
ーンズを加えてあえる。

〈1人分の栄養価〉

132kcal 塩分0.4g

ちょっと一言

ヨーグルトをうまく使うと、カロリーオフや減塩に役立ちます。マヨネーズやオリーブ油と混ぜるのがおすすめです。
スパイスで食欲増進!

(高崎中央病院栄養科 調理師 串田 葉月)

ウォーキングでコロナに負けない 第8回ふるさとの散歩道

今回は、山名駅をスタートして、寺社・古墳を巡るコースです。ゆっくり歩いて1時間半ほどです。

コース紹介

山名駅 ⇒ 山名八幡宮 (山名八幡宮 裏神様) ⇒ 山名一族ノ神馬
⇒ 太刀割ノ石 ⇒ 光台寺 (山名氏ゆかりの地) ⇒ 山名古墳群
⇒ 正一位稲荷大明神 ⇒ 山名駅

- *こまめに水分を補給するなど、熱中症に十分注意して歩いてください。
- *車の方は、高崎自然歩道専用駐車場に停めて、まわるとよいでしょう。(コース地図に記しています)
- *山名八幡宮と正一位稲荷大明神の写真を撮ってこられた方には、粗品を組合員活動部に用意しています。
- *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。
- *皆さんが集まって歩くことはしません。個人またはグループでお楽しみください。

*これまで紹介したコースです。地図は、ふれあい会館に用意しています。

- 第1回: 佐野地域・高崎鎌倉街道
- 第2回: 安中～板鼻地域・鎌倉街道上道
- 第3回: 城東地域・円筒分水堰、五万石騒動碑等
- 第4回: 総社地域・古墳群
- 第5回: 倉賀野地域・寺社等
- 第6回: 新町地域・新町中山道
- 第7回: 藤岡地域・寺社等

お問い合わせ先: 組合員活動部 (宮原) ☎027 (323) 2762

2022年WHO 5.31世界禁煙デー ポスターコンクールのお知らせ

医療生協では、WHOの提起に呼応して喫煙による健康被害を広く伝え、さらなる禁煙促進の啓発を行なうことを目的に、毎年5月31日にWHO 5.31世界禁煙デーの取り組みを呼びかけています。

2022年も、「禁煙に取り組むこと」を更に広げる為、ポスターコンクールを実施します。

- 応募条件: 未成年者
- 応募サイズ: A3～A4サイズ
- 応募締切: 2022年1月8日(土)
- 提出先: 組合員活動部(金屋)

禁煙を広く社会啓発することを目的とした内容の絵を募集します。沢山のご応募お待ちしております!

お問合せ先: 組合員活動部 (金屋) ☎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、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。

28市町村(館林市9月実施含む)が完全・一部無料化を実現しています。

とりわけ西毛地域では、高崎市・藤岡市・甘楽町では未実施です。昨年、

新型コロナウイルスにより、様々な制限が出された中、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。「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。

群馬県・学校給食の無料化 2021年4月現在



無料化の状況	市町村数
全額補助(完全無料)	12市町村
一部補助	16市町村
未実施	7市町村

【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
☎027(323)2762

コロナ禍で困窮する学生への 食糧支援にご協力ください

まんぷくプロジェクト@高崎に
参加・協力をしていきます! **社会保障委員会**

コロナ禍により困窮する高崎の学生を中心とした食糧支援活動が、取り組まれています。高崎の民主団体などが集まって構成された「まんぷくプロジェクト実行委員会」では、過去6回にわたり高崎経済大学の近くで実施しており、多くの学生が利用しています。この活動は、全国各地でもそれぞれの団体が学生への食糧支援として取り組まれており、高崎では主に全国各地からの出身者の多い高崎経済大学の学生を中止として同実行委員会が食糧支援を行っています。この間、このプロジェクトにボランティアとして参加する学生もいるなど、支援活動も活発になっています。皆様には、困っている学生への食糧支援に是非ご協力をお願いいたします。

【募集する支援物資】

- <食 料 品> ・お米・乾麺・野菜(じゃがいも・玉ねぎなど)・レトルト食品・缶詰・調味料など
 - <生活用品> ・ティッシュペーパー・トイレトペーパー・洗剤など
- また、支援は募金(現金)でも受け付けています。



支援物資は、必ずお電話をしてから下記までお届けをして頂きます様、お願いいたします。尚、お届け日は平日(9時～17時)のみとさせていただきます。



【支援物資のお届け先】

組合員活動部(組合員ふれあい会館1階)

【お問い合わせ先】

社会保障委員会事務局(組合員活動部)・野村まで
☎027(323)2762

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