

— はるな生協の現況 —

(2021年9月28日現在)

組合員数	20,514人
出資総額	407,706,200円
一人平均出資額	19,875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、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



高崎中央病院デイケア・皆でチャレンジ

「ぐんままるごと健康チャレンジ」は、ひとりでも家族でも仲間とでも

今年もやります  
健康チャレンジ

「2年前から習慣になった朝の体操、猛暑で

今年度の生協強化月間は、コロナウイルス感染拡大により10月8日〜12月18日に日程を変更して行います。スタート集会は10月8日に行われ、医療福祉生協の2030年ビジョンを学び、生協強化月間の方針を共有しました。コロナ禍ならではの活動、つながりづくりで仲間増やし目標、出資金増やしの目標達成を!! (詳細は11月号)

生協強化月間

# コロナ禍の

# 健康づくり・つながりづくり

富岡市から「パンフ頂きました。早速会場が借りられるようになったら皆で実践しようと思います」

利用者の声

いつでも元氣30周年記念パンフ(略、レッツ体操)は、緑十字紙面でも紹介した体操が12回分抜粋、お勧め標語も掲載されています。今回は無料配布(数に限りがあります)です。月1回380円、これを機会に定期購読も受け付けています。

「さあ、みんなでレッツ体操」に  
お問合せが続々と

「毎日体重測定をチャレンジ、コロナ太り解消を目指します」

気がつけば数ヶ月挫折、再チャレンジを始めました」

昨年からはまった「ふるさとの散歩道」、今月の「広瀬川河畔コース」で第9回を数えます。秋

ウォーキングで

「沢山の活動をしている事を知りました」毎月すべての組合員に緑十字を届け、紙面での活動から交流できるように配達者を増やそう。

「久しぶりに緑十字が届き懐かしい人の名前を見ました」

年に一度、緑十字編集委員会に50枚を超えるハガキが届きます(1月号で不明組合員調査、全組合員へ緑十字郵送の影響)。普段の倍以上です。「久しぶりに緑十字が届き懐かしい人の名前を見ました」

届けばつながりが広がる、配達者を増やそう

「健康チャレンジを見てGウォーク始めました。レッツ体操パンフいいですね!使わせて頂きます」

学びのチャンス

「楽しく学ぶフレイル・オーラルフレイル予防研修会」がオンラインで開催されます。学習講演・「笑って学んでコロナフレイルを吹き飛ばせ」講師・北折 一氏(元NHK「ためしてガッテン」演出担当デスク) (関連記事2面)

購読者募集

①医療福祉生協の情報誌「コムコム」 418円(税込) ②民医連月刊誌「いつでも元氣」 380円(税込) 毎月緑十字とともにお届けします。

いつでも元氣

「月間」スタート 医療福祉生協の現況 40歳以上健康寿命

お支払いでお困りの方は、**無料 低額 診療**

COM COM

災害に備える。生命を守るために。

10月号

「全集中! 担い手増やし」

「いっばいいるよ! 地域に根を張り手さん」

虹

コロナの感染が止まらず、ネットを見ていると日本の専門家と世界各国のコロナ政策には大きな違いがあることに気づきます。PCR検査について、日本では厚生労働省が抑制しており、海外の自由なドライブスルーや身近な病院などで自由に気楽に受けることができず、必ず保健所の許可が必要で、病院でも受けられず、無症状では受けられません。最近濃厚接触者を詳しく追跡もしません。検査希望者(感染疑いの人)が多くなり保健所や国立感染症研究所がパンクしているからです。海外では、医療崩壊している先進国はありませんが、日本では病床が不足し、自宅療養を余儀なくされている国民が全国に16万人いるそうです。8月13日の朝日新聞一面トップに「東京感染「制御不能」―医療機能不全―自分で身を守る段階」都の会議「専門家警鐘」と大見出しが出ました。コロナに罹って苦しんでいても、病院に入らず亡くなる人が後を絶ちません。日本はいつから後進国になったのでしょうか。日本では未だに「濃厚接触者」と言っていますが、世界の常識は「空気感染」です。自宅療養したら家族全員が感染。一人暮らしの人は咳き込みながら這うようにして食料を買いに出かけ、お店の人やお客さんが逃げ回ることになり、春夏冬にピークを迎える。コロナの季節性要因も日本では認めませんが、世界では常識です。これ、いいのではありません。(No b)

# インフルエンザ予防接種 に関してのご案内

昨年度のインフルエンザ予防接種では、ワクチンの入荷数が不安定だったため、患者様・組合員の皆様には、大変なご迷惑とご心配をおかけしまして誠に申し訳ありませんでした。

今年度のインフルエンザ予防接種の件ですが、例年ならば10月から予防接種が開始となっておりますが、今年度は製造資材の入手遅延などの影響で、医療機関への供給が昨年度より遅れたペースになると厚生労働省のワクチン分科会から発表されました。さらにワクチン製造メーカーからは、供給量が昨年度と比較して減少するとの案内もありました。

これらのことから、高崎中央病院では今年度のインフルエンザ予防接種は以下の通りに行います。

- 接種対象者：65歳以上の方のみ
- 予約開始日：10月18日 (月) 午前9：00～  
受付時間：平日 午前9：00～午後1：00  
午後2：00～午後5：00  
土曜日 午前9：00～午後12：00

☎027 (323) 2665

■接種開始日：11月1日 (月) ～  
64歳以下 (小児を含む) の方については、ワクチンの入荷状況に応じて病院のホームページや院内掲示で改めてご案内をいたします。

多くの方に予防接種を受けて頂けるようにワクチンの確保に努めてまいります。確保状況と時期によっては他の医療機関での接種をお願いする可能性もございます。

患者様・組合員の皆様には、ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご了承いただきますようお願い申し上げます。

(1面続き)

おいしく長生きのまちづくりをめざして～歯科委員会より～

たのしく学ぶ(「V」)

オンライン

## ヨレイル・オーラルフレイル予防研修会

☆基調報告 「もうだまっていられない!! VS コロナフレイル ～アマビエ?後藤の逆襲」

☆学習講演 「笑って学んでコロナフレイルを吹き飛ばせ」  
注:メモとるスキは1ミリもございません(「神」のワザ)  
講師:北折一氏(元・NHK「ためしてガッテン」演出担当デスク)  
経済産業大臣認定・消費生活アドバイザー

☆会員生協報告 スグとりくみたくなる おしえて!! とないのオーラルフレイル報告  
①出雲医療生協 組織部 小村和子氏  
②自敷医療生協 健康事業部 大林正子氏  
③群馬中央医療生協 大泉千代田支部 松尾初美氏

☆シンポジウム「お口の健康づくりでコロナフレイルを吹き飛ばせ」  
コーディネーターはご存知  
オーラルフレイル予防界のレジェンド  
中澤桂一郎先生(群馬医療生協)

2021年  
**10月30日(土)**  
**13:00スタート**

※16時30分終了予定

スマートフォンが使えなくなるとお困りの際は、組合員活動部までご連絡ください。

## 健康チャレンジ 申し込み方法

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。

健康チャレンジWebサイトからご参加いただく場合は、結果報告のみです。

参加費は無料で、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。結果報告ハガキを提出された方全

CO-OP 群馬 コープ共済連 協賛

# ぐんままるごと健康チャレンジ 2021

30日間 楽しみながら

CHALLENGE GUNMA

体も心もげんきに!!

報告はがき提出者には参加賞を差し上げます。

参加費 無料

いまから12月31日までの間で30日間  
2022年1月31日

担当:金屋 027(323)2762

## 戦士のポーズII (ヴィーラパッドウラ・アーサナII)

試してみたい 楽々ヨガ (5)

ヨガインストラクター KEIKO

両足を大きく開きます。脚を開く幅は、腕を広げて両手首の間の幅くらいが目安です。足は外側に広げず並行を保ちます。

次に左足の先を外側へ90度向けます。右足裏をしつかりと踏みしめた状態で、左膝をつま先に向かって、かかとの上辺りまで曲げます。両腕は肩と同じ高さを保ち、胸を開きながら静かに腕を伸ばし、視線を左手先に向けます。

古代の戦士のように堂々と立ち、心身ともに大きくなったイメージでゆっくり呼吸(3〜5回)しましょう。右足でも同じ動作をします。腰が反ってしまいうすいので、体をまっすぐ維持するように意識します。

効能	効果
精神の安定	★★★★
腰痛	★★★
足腰の強化	★★★★
下半身の引き締め	★★★
代謝アップ	★★★★
肩周りのストレッチ	★★★
股関節周りのストレッチ	★★★★

(イラスト/広浜綾子)

# ウォーキングでコロナに負けない 第9回ふるさとの散歩道

今回は、前橋駅をスタートして広瀬川河畔を巡るコースです。1時間半ほどのコースですが、美術館など鑑賞される場合は時間に余裕をもって歩いてください。(新型コロナウイルス感染症の影響により、お休みの場合があります)

### コース紹介

前橋駅 (JR) ⇒ 中央前橋駅 (上毛電鉄) ⇒ 広瀬川河畔緑地 (詩の道) ⇒ 太陽の鐘 ⇒ 朔太郎記念館 ⇒ 前橋文学館 ⇒ 水車 ⇒ 前橋空襲慰霊碑 ⇒ 広瀬川美術館 ⇒ 萩原朔太郎生家跡

- \*こまめに水分補給するなどして歩いてください。
- \*車の方は、前橋駅周辺駐車場に停めて、まわるとよいでしょう。
- \*太陽の鐘と萩原朔太郎生家跡の写真を撮ってこられた方には参加賞を組合員活動部に用意してあります。
- \*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。
- \*これまでの散歩道の地図をふれあい会館1階組合員活動部に用意してあります。

お問い合わせ先：組合員活動部 (宮原) ☎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

今年度の仲間増やし (15人目標) は、5月から始めて9月3日で達成しました。昨年の11月末の達成と比べ3ヵ月も早まりました。今年度の目標は「短期目標達成」を掲げたので、その通りになり上々です。昨年の経験から、長期にわたり仲間増やしを気にしているといふと、負担になったので、一気に目標達成すれば清々しく居られるのが理由です。仲間増やしのコツは、目標達成まで継続してコツコツやることです。効果よく達成できる作戦も練りました。

一つは、「夫婦共に組合員」方式です。意外に配偶者の未加入の家庭が多く、(こういう)家庭は、はるな生協の細かい話は、いらず早く加入を承諾して貰って仲間増やしが進みました。これは昨年度からの方式ですが、今年も有効でした。次は、「支部員依拠」方式です。「顔」の広い人に加入資料を渡して組合員増やしをお願いしておきます。また支部員紹介の家に仲間増やしを行った結果、今回3人の組合員の協力を得て、5人の加入となりました。目標の3割の数です。組

## 仲間増やし早くも達成

塚沢支部

合員に依拠する仲間増やしは、無限に広がる可能性があるかと確信が持てました。こうして徐々に増えてゆく仲間増やしの進捗状況を毎回支部役員会議に報告して達成までと少し足りない、シメは支部役員との奮闘で数名の加入を得て見事達成となりました。ただし、「支部役員ストップ」が掛かります。「仲間増やしは達成したんだから止めて来年に取っておいた方がいいよ」せめて、昨年度と同じ達成率(120%)を目指したいと思っております。



## 学生食糧支援に200人超が来場!

### 社会保障委員会



曇り空の9月29日の夕方、コロナ禍で困窮する学生への食糧支援活動(まんぶくプロジェクト@高崎実行委員会主催)が、高崎経済大学近くで行われました。7回目となった今回の来場者は、200人超。長蛇の列で並ぶ学生さんたちは、食糧や生活用品などを手に取っていきました。途中、食材が無くなるほどまでに。アルバイトの収入が減るなどで食費を切り詰めて生活しているのが実態です。今後もこのプロジェクトに協力していきます。

今回の支援物資のご提供、誠に有難うございました。引き続き、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。



### 【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

## 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。



## 鶏ささみのしそ風味揚げ

お弁当のおかずにおすすめです。

- 材料 (2人分)
- ・鶏ささ身 (筋を除く) …… 大2本 (120g)
- a [ ・小麦粉・片栗粉 …… 各大さじ1/2
- ・ゆかり …… 小さじ1/2
- b [ ・小麦粉 …… 大さじ2
- ・片栗粉 …… 大さじ1/2
- ・溶き卵・水 …… 各大さじ1
- ・揚げ油
- ・すだちのくし形切り …… 4切れ (レモンでも可)

- 作り方
- ① ささ身は5~6等分のそぎ切りにしてボールに入れ、aを加えて混ぜる。
- ② 別のボールにbを入れて軽く混ぜ、①の全体にまわしかけてひと混ぜする。
- ③ 揚げ油を中温(170℃)に熱し、②を入れて上下を返しながらかき混ぜる。器に盛り、すだちを添える。



<1人分の栄養価> 198kcal. 塩分0.3g

### ちよっと一言

ささ身は鶏肉の中で最もたんぱく質が多い部位で、100gあたり23g含まれます。また、ほかの部位に比べて脂肪がとて少なくカロリーも低いので、体重が気になる人におすすめです。料理の仕上げに柑橘類を搾るだけで低塩でも満足感がアップします。

(高崎中央病院栄養科 管理栄養士 湯本 祐子)

## 健康まつり・ふれあいまつり中止のお知らせ

例年10月に健康まつり、ふれあいまつりを行っていましたが、新型コロナウイルス感染拡大のため昨年に続き今年も中止を決定しました。

## 病院前の道路に「減速」表示

病院利用委員会では、虹の箱の投書に、「病院駐車場の横断歩道、誰も(車)止まってくれない。職員さんだけでもきにしていただければ」という投書をいただきました。全職員へ徹底するとともに、道路に注意喚起する表示ができないだろうかと、伊藤敦博市議に相談したところ、高崎市の地域交通課に話をしていただきました。すぐに調査が入り、南は職員駐車場の入り口付近から北はおおば薬局高崎店駐車場付近に「減速」という表示をつけていただきました。小さなお子さんから高齢の方まで横断する道路となっております。みなさん注意して通行しましょう。

