縁十字

２月号

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

－はるな生協の現況－
（2023年１月28日現在）

組合員数	20,012人
出資総額	396,992,000円
一人平均出資額	19,838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

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

活動報告に元気もらった
【第２回支部代表者会議】

２０２２年度第２回支部代表者会議が、１月26日に高崎市総合福祉センターたまごホールで行われました。64人が参加し、組合員の作品展やオープニングでは、ザ・トライの演奏が行われました。

酒井潤専務理事より生協代表あいさつ、その後生協強化月間のまとめ、年度末月間の方針提案、支部活動報告が行われました。

オープニングを盛り上げるザ・トライの演奏

オープニングは軽快な演奏から

ザ・トライ（５人グループ、リーダー兼谷清）によるオープニングは、「みんな応援隊」、「人間っていいもんだね」兼谷氏の作詞作曲。災害が続く中、人とひとが支え合う、認め合う事を歌にして届けられました。

事業・活動に結集

酒井専務理事よりコロナ禍での事業所運営、特にこの間の発熱外来、新型コロナワクチン接種、そしてクラスターに関連する報告が行われました。最大限の注意を行い昨年10月まではるな生協の事業所でクラスターは起こさせませんでした。昨年11月から１月にかけ起こったクラスターについて詳しく報告が行われました。

また、昨年行われた高崎中央病院、通町診療所の外壁改修工事についても報告がされました。

工夫を凝らした月間

生協強化月間のまとめは、大野清常任理事より行われました。２０２１年度に比較して加入は上回ったが出資金は下回っている。班会は工夫をして1.5倍の開催状況だった。

健康チャレンジは１月末日が締め切り、結果報告は昨年に届かず苦戦している。

その中でも、新班が６や支部でミニ健康まつりを開催、「えんがお」の活動も広がって来たことが報告された。

自分たちでやろう

「生協のまつりが中止でさみしいね、ミニ健康まつりを支部でやろう」と江木支部の山田幸弘常任理事から、ミニ健康まつり開催の経過と準備当日の様子が報告されました。

当日参加できなくても作品を出品して参加、ルールを支部の仲間できめて「大変だったけど楽しかったね」と最高の言葉が聞けました。

出資金年間目標を！

おひなさま月間方針提案を飯野進組合員活動委員長が行いました。

楽しいこと、やりたい事で集まったら班会を行う、集まったら増資をお願いする。積立増資を増やすことが目標達成につながる。

３月の月間を成功させるには残り１月、２月に準備、増資目標を決めて取り組むことが大切。昨年行った住所不明組合員調査を今年も行います。

初めての作品展

今回の支部代表者会議では、組合員の交流を目的に作品を行いました。支部や班の８グループから多彩な展示が行われました。手作り班で作った季節の小物、着物リサイクル、刺繍、クラフトバンドでバック、絵手紙は本格的な手作りの額に入れて紹介、布ぞうり、多肉植物の寄せ植え、水彩画、折り紙など。

今回の作品展でつながり、他の支部の組合員を班会の講師に呼ぶ話がまとまりました。

矢中支部の作品

江木支部の作品

【公　告】
第71回通常総代会及び総代選挙のお知らせ

１、はるな生活協同組合第71回通常総代会を左記のとおり開催します。

【日時】２０２３年６月17日（土）
午後零時30分開場・受付
午後１時開会（午後４時30分閉会予定）

【会場】高崎市総合福祉センターたまごホール
住所　高崎市末広町１１５－１
電話　０２７－３７０－８８２２

【議題（予定）】
第一号議案　２０２２年度事業報告及び決算関係書類承認の件
第二号議案　２０２３年度事業方針及び予算決定の件
第三号議案　２０２３年度役員報酬決定の件
第四号議案　役員補充選任の件
第五号議案　役員退職慰労金支給決定の件

＊昼食は済ませてからご参加ください。
＊招集状、議案、書面議決書、委任状等は、６月初旬に各総代宛てお送りする予定です。

２、総代選挙規約第五条にもとづき、総代に立候補される方は４月22日までに各選挙区の支部運営委員会に届け出てください。
なお、選挙区及び選挙区ごとの総代定数は別表のとおりです。

以上

２０２３年１月27日
はるな生活協同組合
理事長　鈴木　隆

選挙区及び総代定数

総代選挙にかかる選挙区及び選挙区ごとの総代定数は下表のとおりです

選挙区	定数	選挙区	定数	選挙区	定数
第１支部	8	佐野支部	8	群馬町支部	4
第２支部	7	南八幡支部	6	箕郷町支部	3
第３支部	7	倉賀野支部	9	榛名町支部	2
六郷支部	6	高南支部	11	藤岡支部	7
第５支部	9	矢中支部	6	吉井町支部	3
第６支部	8	中居第一支部	5	甘楽・富岡支部	3
長野支部	4	中居第二支部	7	安中支部	6
塚沢支部	9	上中居支部	9	玉村支部	3
片岡・八千代支部	4	高関支部	7	職員支部	12
乗附支部	2	大類支部	8		
石原支部	7	江木支部	10	合計	200

はるな生活協同組合

はるな生活協同組合 組合員活動部

虹

庭に金柑の木がある。手入れもしない自然任せの木だ。金柑は年に３回も花を咲かせるから、その実は色も形も大きさも様々だ。黄緑、緑、黄色に朱色、大、小、細いのに丸いの、と一つ一つが違う。また、よく見ると既に皺の寄った物や傷の付いた物もある。木の下に目を落とせば悲しくも落ちた実もたくさんある。それもまた生まれたての実からしっかり熟した物まで多様だ▼金柑の木を見ていたら、金柑も人間も同じなのだと思えてきた。でも金柑は争わないし、地球を汚すこともしない。太陽の光を浴び、地から水や養分を吸い、ただ生き、そして次世代に命を繋いでいくのだ▼人間も生き物だからいつか命を失くすのは仕方ない。病気やけが、事故や災害など人間の力ではどうにもならないものがある。しかし、戦争は人間が起こさなければ起きないし、地球環境を破壊したために起こる災害も人間の引き起こしたものなのだ。そのために失った命は人間によってもたらされた落命なのだ▼私たちは危機にある命を一つでも多く守らなくてはならないと思う。それは自分や自分の大切な人の命かもしれないのだから。もう一つ気づいたことがあった。金柑の実は上を向いて生っている。私たちも希望を捨てず上を向いていたい。（ゆ）

ウォーキングでコロナに負けない

第22回 ふるさとの散歩道

扇城とも呼ばれた安中城下町を歩く

（総時間　２時間～３時間）

教育文化委員会

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。市（安中）の観光案内でも「新島襄ヒストリート」「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時間程度で一周できそうです。一度歩いてみませんか。コースの中で面白かったのが、「安政遠足の碑」の横に据えられている大石の穴、覗くと遠足マラソンゴールの軽井沢熊野神社がみえる……（？）とか。新島襄旧宅（江戸より移築）の裏にある「漆園の記碑」を読んで安中城主の“政治方針”に感心させられたりと、けっこう見所の多い散歩になります。もう一つ安中は、スイーツの店の多い街です。こちらも楽しめますが、ただ、月曜日はお休みの店が多いので注意です。

【安中までの行き方とコース（例）】
（バス・電車利用）：西口高崎駅⑤番バス乗り場　⇒　大手前下車　⇒　徒歩

１）郡奉行役宅⇒２）旧碓氷郡役所⇒３）二の丸跡（安中小学校）⇒
４）龍昌寺⇒５）新島襄旧宅⇒安中駅⇒　高崎駅（信越線）

・（自家用車等車利用）：安中市役所、安中市商工会、安中文化センターなどそれぞれの駐車場利用可能。

＊こまめに水分補給するなどして歩いてください。
＊新島襄旧宅の裏にある「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。
＊１回～21回までの散歩道の地図もふれあい会館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（佐藤）☎027（323）2762

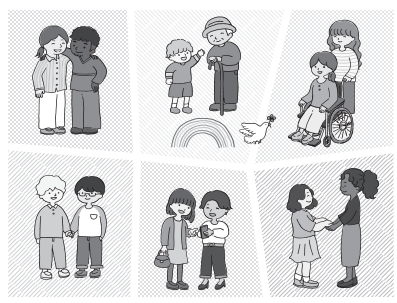
新春講演会のお知らせ

多文化共生社会

「すべての人が健康に暮らせる社会を目指して～非正規滞在外国人の患者さんの相談から感じたこと」

講師：富岡　真理子さん（高崎中央病院地域連携室長）
日時：３月４日（土）11：00～
場所：組合員ふれあい会館２階
内容：外国人が、外来や健康診断を利用することが多くなり、保険証等セーフティネットから外れる人たちが増加していることが予想されている中で、当院の医療ソーシャルワーカーの経験した事例を通して、はるな生協の果たす役割はどんなことなのか、そのような人々の人権を守り、改善することは、自分たちの人権を守り、改善することに等しい事なのだということを考えるきっかけにしていただければ……。

主催：教育文化委員会
お問い合わせ先：
組合員活動部（中原）
☎027（323）2762



スマートフォンの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

～奨学生を募集しています～

〈奨学金制度の概要〉
私たちの医療理念（医療福祉宣言･綱領）に共感し、将来私たちと一緒に地域の医療を担っていこうという意思のある学生さんに対して、修学の一助として奨学金の貸与（給付を含む）を行っています。

〈奨学生活動〉
月に一度、奨学生が自分たちの学びたいことを出し合って学習を行ったり、医療・介護の現場で実地体験を行うなど様々な活動を行います。
※新型コロナウイルス感染症の影響により、活動内容が異なる場合がございます。

〈奨学金の額〉

医学科	１～３年	50,000円／月
	４～６年	60,000円／月
看護学科	１～４年	40,000円／月

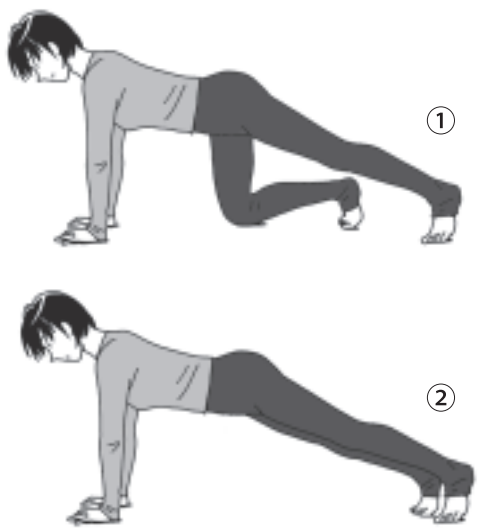
○群馬県の修学資金制度をはじめ、他の奨学金制度を利用している方も応募できます。
○奨学金は無利子です。
○卒業後、一定期間勤務することにより、奨学金の返還が免除されます。

〈お問い合わせ先〉
はるな生活協同組合　高崎中央病院　電話：027-323-2665（代）
医学科：医学生担当　廣田（e-mail:igakusei@harunacoop.com）
看護学科：看護部長　佐藤（e-mail:t-fucho@harunacoop.com）

試してみたい楽々ヨガ（21）

ヨガインストラクター　ＫＥＩＫＯ

板のポーズ
（ファラカアーサナ）



（イラスト／広浜綾子）

四つんばいの姿勢で、手は肩幅の位置に置きます。両脇を締め、頭を背骨の延長線上に固定するようにして上半身を安定させます。

下腹を締め、片足を後ろに強く伸ばします（①）。もう片方の脚も同様に伸ばします（②）。頭からかかとまで一直線になるように全身を引き締めましょう。

吐く息でコルセットを締めるようにして、３～５呼吸続けます。呼吸を止めないように注意します。

膝をついて丸くなり（子どものポーズ）、ポーズの余韻が立ち去るのを待って終了です。この時リラックスすることが大切。自然な呼吸と共に日常の疲れも忘れてしまうでしょう。

効能	
体幹の強化	★★★
おなか・ウエスト周りの引き締め	★★★
姿勢を整える	★★☆
背部の強化	★★☆

群馬の森戦跡をめぐる ふるさとの散歩道 第21回コース

ちょっと肌寒く感じる１月14日、群馬の森公園を参加者16人が２グループになり、講師の松本博明理事と菊池実さんの説明を受けながら散策しました。

普段、市民の憩いの場として利用している群馬の森ですが、1945年まで陸軍岩鼻火薬製造所がありました。

「我が国ダイナマイト発祥の地」碑や、公園東端近くにある「射場」、「記憶 反省 そして友好」追悼碑など普段公園に来ても目につかない、以前の暗い歴史を物語る多くの遺構に、参加者から「興味深く、また驚かされた」「こういった歴史的価値のあるものについては保護していただき、より多くの人に知ってもらえるとよい」など感想が聞かれました。

講師の菊池実さん（左手前）

1月の活動

元気に頑張る！ 江木支部

ゆるやか班では、毎月第1、第3金曜日10時から、組合員ふれあい会館で健康体操を行っています。

1月もいつものように、健康体操、脳トレ、そして「楽しくなる話」を聞きました。まだまだ健康で元気に頑張ります。

手を使った脳トレ体操

フレイルにならない 大類支部

ストレッチ班です。ストレッチとダンベル体操を組み合わせて活動をしています。

「フレイルにならない」を合言葉のようにみんなで確認しながらストレッチをしています。

時にはきつい体操も未来の自分のためにみんな頑張っています。仲間もふえて楽しく班会活動をしています。

健康チェックは欠かさない 第2支部・なかよし班会

今年最初の班会となった1月20日、通町診療所の組合員ホールに6人が集まりました。

班会では、いつもの健康チェック（血圧他）から始まりました。

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。

塩と上手におつきあい すこしお

長芋と豚肉の生姜照り焼き

甘辛いタレが長芋と豚肉になじみ、のりの風味も食欲を誘います。

●材　料（２人分）

- 長芋……………………… 100ｇ
- 豚ロース厚切り肉……… 180ｇ
- サラダ油………………… 小さじ１
- しょうゆ………………… 小さじ２
- みりん…………………… 小さじ２
- A［酒…………………… 小さじ２
  　 生姜のすりおろし…　10ｇ
- 焼きのり……………… 全型1/3枚

●作り方

①長芋は皮をよく洗ってひげ根を取り除き、１㎝厚さの輪切りにする。豚肉は筋を切る。
②フライパンにサラダ油を中火で熱し、１を並べて両面をこんがりと焼く。
③火を弱めて豚肉を取り出し、２㎝幅くらいに切ってキッチンペーパーで余分な油をふき取り、フライパンに戻し入れる。
④Ａを加えて中火で煮からめ、器に盛る。タレを１人分に小さじ１程度かけ、のりを手でもんで散らす。

〈１人分の栄養価〉
302kcal　塩分1.0ｇ

ちょっと一言

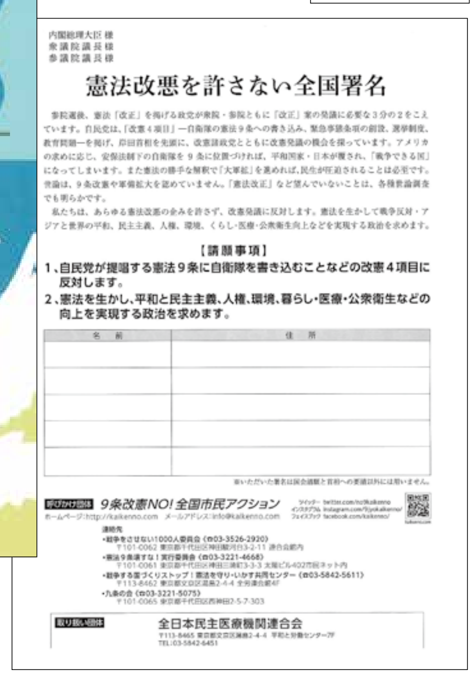
長芋は消化酵素のジアスターゼを含んでいる為、米などのでんぷんを多く含む食品の消化を助けます。カリウムも豊富です。

（高崎中央病院栄養科　調理師　角屋　竜二）

「憲法改悪を許さない全国署名」にご協力をお願い申し上げます。

政府は、憲法改正に向けて軍事費を増やそうとしています。はるな生協では、軍事費ではなく、医療・介護への社会保障費の充実といのちを守る平和の実現を訴えます。是非、署名にご協力ください。

署名用紙は、組合員ふれあい会館内にあります。また、QRコードからオンライン署名もできます。


内閣総理大臣 様
衆議院議長 様
参議院議長 様

憲法改悪を許さない全国署名

参院選後、憲法「改正」を掲げる政党が衆院・参院ともに「改正」案の発議に必要な３分の２をこえています。自民党は、「改憲４項目」―自衛隊の憲法９条への書き込み、緊急事態条項の創設、選挙制度、教育問題―を掲げ、岸田首相を先頭に、改憲諸政党とともに改憲発議の機会を探っています。アメリカの求めに応じ、安保法制下の自衛隊を９条に位置づければ、平和国家・日本が覆され、「戦争できる国」になってしまいます。また憲法の勝手な解釈で「大軍拡」を進めれば、民生が圧迫されることは必至です。世論は、９条改憲や軍備拡大を認めていません。「憲法改正」など望んでいないことは、各種世論調査でも明らかです。

私たちは、あらゆる憲法改悪の企みを許さず、改憲発議に反対します。憲法を生かして戦争反対・アジアと世界の平和、民主主義、人権、環境、くらし・医療・公衆衛生向上などを実現する政治を求めます。

【請願事項】
1、自民党が提唱する憲法９条に自衛隊を書き込むことなどの改憲４項目に反対します。
2、憲法を生かし、平和と民主主義、人権、環境、暮らし・医療・公衆衛生などの向上を実現する政治を求めます。

名　前	住　所

呼びかけ団体　9条改憲NO！全国市民アクション
ホームページ：http://kaikenno.com　メールアドレス：info@kaikenno.com

連絡先
・戦争させない1000人委員会（☎03-3526-2920）
・憲法9条壊すな！実行委員会（☎03-3221-4668）
・戦争する国づくりストップ！憲法を守り・いかす共同センター（☎03-5842-5611）
・九条の会（☎03-3221-5075）

取り扱い団体　全日本民主医療機関連合会

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