ISO9001認証取得
はるな生活協同組合
高崎市上中居町1461ー1
電話　０２７（388）００１１
（毎月10日発行）　１部10円
発行人　鈴木　隆

緑十字

５月号

ーはるな生協の現況ー
（2020年４月28日現在）

組合員数	23,324人
出資総額	427,017,700円
一人平均出資額	18,308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

〝アイノマスク〟を届けよう

４月号で紹介したエコマスクの型紙と作り方は、大好評でした。眠っていたミシンを出して作った方、ご主人とおそろいで楽しんでいる方など。今回は、そのエコマスクを必要な方に届ける活動を皆さんに提案します。

地域でマスクを作ったというお便りを紹介します。

アイノマスク

マスク不足のなか、勤め先の社長の奥さんが手作りの〝アイノマスク〟をみんなにプレゼントしてくれました。緑十字折り込みの「エコマスク」を見て作ったそうです。

（藤岡支部）

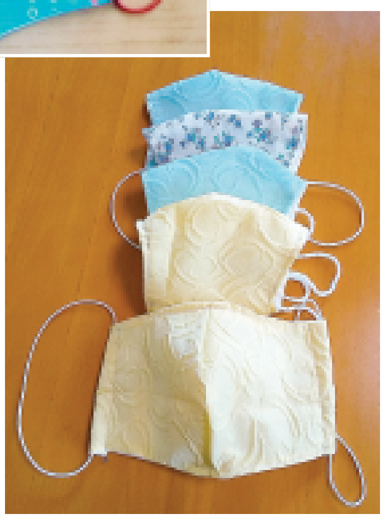
▲藤岡支部のマスク

マスク作りに挑戦

エコマスクの型紙をありがとうございます。早速、手持ちの布と在庫のゴムで作りました。ミシンが久々で戸惑いましたが、私にしては上出来。サイズもピッタリ。タイムリーな良いプレゼントでした。

（檜物町　肥田　節子）

マスクのゴム代用アイデア
★Ｔシャツ
★ストッキング
★細糸のニット生地
作り方
伸びる方向に切ります。幅は生地の厚さで３センチから５センチ。
切端からほつれが出るので粘着テープで取り除くときれいに仕上がります。



肥田節子さん作
手作りマスク▶

もう1枚のマスクを

エコマスクを自分用に作っていた方へ、また家族友達に作っている方へ、あと1枚エコマスクを作って、組合員活動部まで届けてください。

①マスクがなくて困っている方に届ける活動

②医療現場にサージカルマスクが届くように、日常生活では布マスクを使う活動を勧めます。

マスクがなくて困っている方は、組合員活動部までご連絡下さい。〝アイノマスク〟をお送りします。

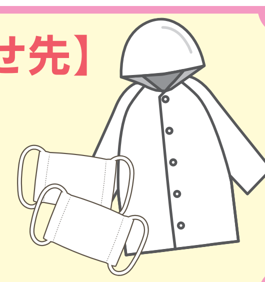
レインコート緊急募集！

医療現場での感染予防対策で必要となる医療用ガウンが不足しています。

未使用のレインコート（雨カッパ）がありましたらご寄付をお願いします。

組合員活動部へ届けていただくか、ご連絡いただければ、お預かりに伺います。

【お送り先・お問い合わせ先】
〒370-0043　高崎市高関町498-1
組合員ふれあい会館内
組合員活動部
電　話：027-323-2762



はるな生活協同組合

第68期総代名簿

2020年４月30日現在

選挙区	氏名	選挙区	氏名	選挙区	氏名	選挙区	氏名	選挙区	氏名	選挙区	氏名
第1支部⑧	内田　勝夫	第5⑨	内田　信次	佐野支部⑧	市川　陽子	矢中支部⑥	笠原　綾子	大類支部⑧	土屋きみ子	安中支部⑥	山口　守
	神戸かおり	第6支部⑧	熱海　榮		酒井　孝雄		竹田　啓子		関根八重子		山口みゆき
	高橋　静香		渡辺百合子		酒井　千恵		関　三枝子		鈴木ヒロミ		山口　覚
	高橋　一夫		遠藤　秀子		善如寺嶺子	中居第一支部⑥	白井　洋子		峯　絹江		山口アヤ子
	関根　則子		飯島　静男		善如寺　悟		猿渡千栄子	江木支部⑩	福島　正夫		伊藤　国夫
	竹本　誠		宮口　浩子		善如寺益美		宮前　正子		安藤ヨシ子		櫻井ひろ江
	竹本八千代		金谷　好子		北村　藍		矢野　正江		下村　恵子	玉村支部③	中島　房男
	塚越　光子		須田かず子	南八幡支部⑥	鈴木　貞治		寺下盛八郎		土肥登美子		中島　華子
第2支部⑦	大和　常男		柚木　静子		萩原　誠		髙尾ミチ子		本木　章子		羽鳥喜美子
	田中　進	長野支部④	野村　定男		狩野諄一郎	中居第二支部⑦	村上　桂子		松井百合子	職員支部⑪	浦野　知春
	深澤　通子		鳥屋　洋二		横尾　順子		岡田多惠子		堀越　一子		秋葉　育子
	上野　道昭		金田　春子		瀧尾　絹江		寺尾　康子		小笠原和美		横澤　直人
	池田多恵子		山下　文夫		宮原　典子		横田　佳子		堀越　孝子		茂木　喜美
	佐藤ヒロ子	塚沢支部⑨	小野澤シゲ子	倉賀野支部⑨	松浦　勉		春木美登里		山田　千枝		田中もとみ
	齋藤　信雄		青木アキ子		砂川　幸代		信澤　恵子	群馬町支部④	東　正彦		桒原　美幸
第3支部⑦	中島　治子		竹内　則子		野中キワ子		尾内かつ代		依田千江子		大溝　和美
	越谷　貞夫		佐藤　弘子		藤田　康代	上中居支部⑨	石井　和子		藤井　洋子		秋本　浩之
	小林　節子		堀越　芳子		横尾　文子		林　和江		小野寺民蔵		湯本　祐子
	湯浅　秀子		荻野　初江		小笠原喜代子		青木　俊子	箕郷町支部③	篠原　八一		長谷川絵里
	吉村　京子		相良　完三		人見　憲一		吉田美惠子		永井　晶子		市川　竜亮
	石脇佐智子		伊藤　敦博		清塚　直美		天田　恵子		佐藤　次男		
	高木　道子		高木　政雄		大橋　隆		平田　芳子	榛名②	中島　晴美		
六郷支部⑥	冨沢　善雄	乗附支部②	田嶋ふさ枝	高南支部⑪	野口　祐美		女屋　定俊		田島千佐子		
	小見伊佐雄		田嶋トミ子		大河原佳代子		女屋　幸代	藤岡支部⑦	兼谷　敏子		
	朝岡　和夫	片・八支部④	茂木つる子		井田久美子		勅使河原カツエ		黒澤恵津子		
	朝岡　正子		住谷　とり		松本　博明	高関支部⑦	内田　栄子		木闇　博明		
	加藤一冨美		田島　光子		田口　幸子		大塚佑豈子		渡辺みゆき		
			阿藤　一子		菊池　素光		吉田　光江		吉田　正子		
第5支部⑨	樋口　明広	石原支部⑦	勅使川原千恵子		新井トヨ子		内田たか江		齋藤　礼子		
	樋口　一美		峰岸　茂子		天田さか枝		青山　辰雄		鈴木　善子		
	飯野　和子		髙橋　久子		江原　秀子		石関みつぎ	吉井町③	堀口　裕夫		
	遠藤　好子		内田　彰忠		井田　雅子		金子　文子		吉村　久子		
	中島　賢一		岡田ツヤ子		登丸千鶴子	大類支部⑧	木村すゑ美		黒沢　功		
	冨田　英子		稲山　計司	矢中支部⑥	齋藤　有功		有江　正三	甘富③	泉部　秀子		
	冨田　克己		井上　史江		桑原　久江		堀越　陽子		堀田　春子		
	角田　義和	佐野⑧	清水　勝美		草間　久枝		横川　綾子		中重　仁子		

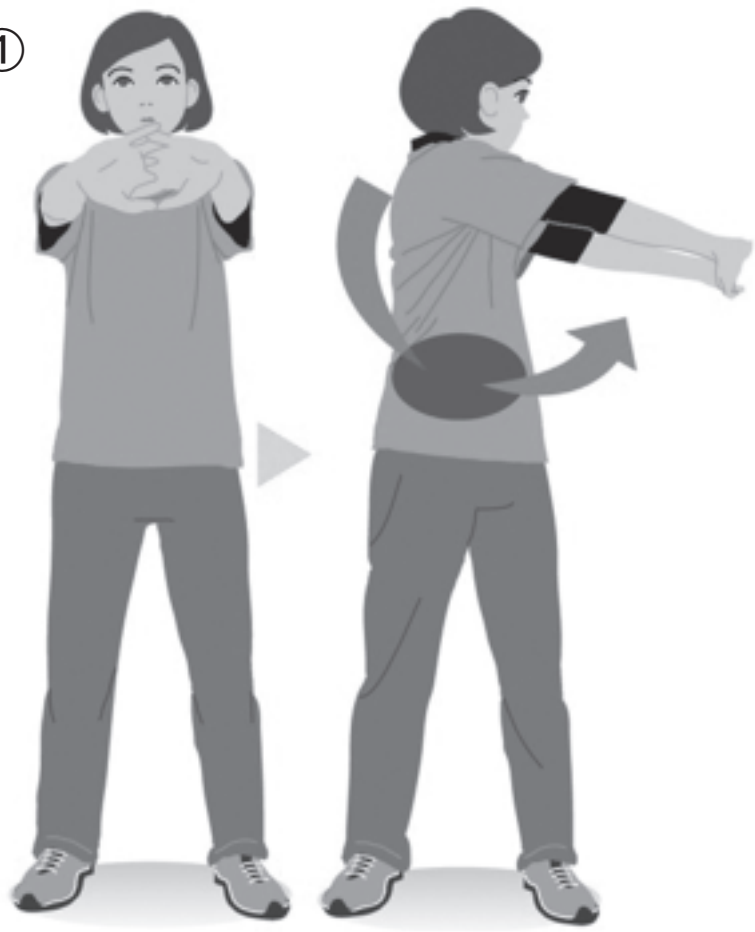
虹

「教育は不当な支配に服することなく、国民全体に対し直接に責任を負っておこなわれるべきものである」１９４７年に制定された教育基本法は、このように教育の独立性を高らかに宣言していました。国や首長の言いなりではなく、国民に直接責任を負う自覚が教育界に求められていたということでしょう▼「コロナ」対策で学校の休校が相次いでいますが、首相や知事の「要請」によって小中学校の休校措置が決められている事態は異常です。伝染病の予防のため臨時休業をおこなうことができるのは学校の設置者（市町村立学校は市町村）だからです▼子どもたちの命と健康を守ることがもっとも大切なことは言うまでもありませんが、地方自治や教育の独立性をどう確保していくかということも国（首相）の判断に任せるのではなく、主権者である私たち国民が判断していかなくてはならないことです▼１９４７年の教育基本法は前文で、日本国憲法の「理想の実現は、根本において教育の力にまつべきものである」と教育への期待を述べています。２００６年第１次安倍内閣のもとで改訂された教育基本法から、この部分が削られたことも今の事態を象徴しています。教育が責任を負うべきものは「子どもたちの未来」だということをかみしめたいものです。（Ｔ）

レッツ体操
腰痛予防・姿勢維持のための腹筋の体操

「かえつメディカルフィットネス・ウオーム」のスタッフが、身体と脳に効く体操を紹介。今回は腰痛予防や姿勢維持に効果的な、腹筋をほぐしたり鍛えたりする体操です。身体を支える腹筋が弱くなると、腰痛や姿勢の崩れにつながる恐れがあります。積極的に身体を動かし、きれいな姿勢を保ちましょう！

①



①　腹筋のストレッチ

（１）足を肩幅よりやや広く開いて身体の前で手を組み、手のひらを前に向ける。
（２）息を吐きながら身体を左側にひねり、そのまま静止する（10秒×１～３セット）。
※右側も同じように行う

●ポイント
・ひねったあとも息をとめず、自然な呼吸を繰り返す

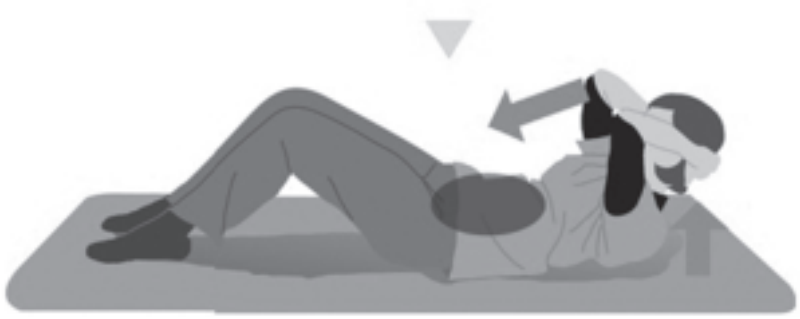
②

②　腹筋全体の筋トレ

（１）仰向けになって膝の角度を90度にして、手は頭の後ろで組む。
（２）息を吐きながらおへそを覗き込むようにして、肩甲骨を床から浮かせる。
（３）ゆっくりと（１）の姿勢に戻る（10回×１～３セット）。

●ポイント
・息をとめないように気をつける
・お腹をしっかりとへこませることを意識する

③



③　腹筋をひねる筋トレ

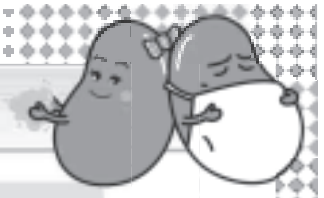
（１）イスに浅めに座り、右肘を前に出す。
（２）息を吐きながら左足を浮かせ、左膝と右肘をつけるように身体をひねる。
（３）ゆっくりと（１）の姿勢に戻る（10回×１～３セット）。
※右足も同じように行う

●ポイント
・息をとめないように気をつける
・お腹に力を入れることを意識する
・上半身が前に倒れすぎないように気をつける
・膝と肘は近づけられる範囲でOK

（全日本民医連「いつでも元気」2020年2月号　No.340より掲載）

マメに

正しい手の洗い方



手洗いの前に
- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗いします。

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！

厚生労働省

●さらに詳しい情報は・・・ インフル　厚労省 検索

毎日の健康管理記録

規則正しい生活で免疫力アップを目指そう！

日にち	体温	咳や鼻水体のだるさはないですか？	手洗いうがいを徹底しましたか？	食事はとれましたか？	私の目標 「　　」 できぐあいを記録しましょう。
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				
月　日	℃				

37.5度以上の発熱がある堤合高崎中央病院へご相談下さい。027-323-2665

私の目標の参考にして下さい。（組合員の実践から）

★ウォーキング　★ラジオ体操　★一日１枚マスク作り　★断捨離、一日一か所片付け

★買って読んでいない本を読む　★音楽を聴く　★楽器演奏をする　★一日１人に電話する

＊緑十字編集委員会では自粛生活のすすめとして、皆さんの自粛中の生活を募集しています。

「看多機」建設準備始まる

「看多機」建設委員会

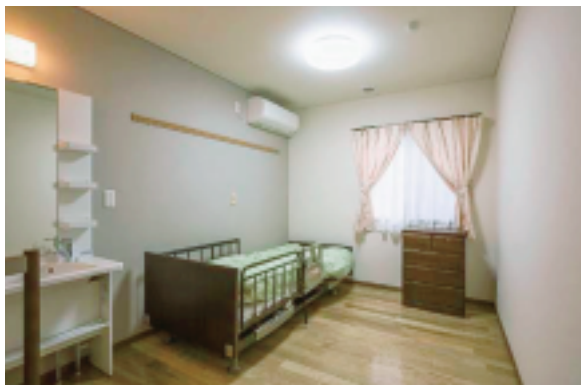
２月15日の臨時総代会で承認された看護小規模多機能型居宅介護施設（「看多機」）の建設計画は、委員会を発足して建設に向けた準備を開始しました。この間、基本設計が仕上がり、地質調査や上下水道管埋設工事も始まりました。

今回は、施設のイメージ図を掲載いたします。次回以降も連載として「看多機」のご紹介をしていきます。

施設イメージ図

外観

食堂・居間


宿泊室

地域交流室

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

きのことチーズのオムレツ

ハーブの香りをまとったマッシュルームが味の決め手！
とろっとした卵と弾力あるキノコの食感を同時に楽しもう。

●材　料（２人分）
- マッシュルーム……50ｇ
- ハーブ塩…… 小さじ1/4
- モッツァレラチーズ……50ｇ
- 卵……３個
- オリーブ油……大さじ１

＊ハーブ塩（あら塩小さじ２に対して、ドライタイム小さじ１、あらびき黒コショウ小さじ１を混ぜ合わせる）

●作り方
①マッシュルームは薄切りにして、ハーブ塩をふる。
②モッツァレラチーズはさいの目に切る。
③ボールに卵を割りほぐし、②を加えて混ぜ合わせる。
④直径22cm程度のフライパンにオリーブ油を中火で熱し、③を流し入れる。菜箸などで大きく混ぜながら、半熟状になったら①を散らし、蓋をしてチーズがとろけるまで１分ほど蒸し焼きにする。

〈１人分の栄養価〉
252kcal　塩分0.6ｇ

ちょっと一言

ハーブ塩は、豊かな香りが減塩効果を発揮します。組み合わせた素材も互いに味が引き立ち、料理をおいしくパワーアップさせます。

（高崎中央病院栄養科　調理師　角屋　竜二）

お便り、俳句・短歌・絵手紙・写真の募集

新型コロナウイルスで活動を自粛している組合員の皆様へ

今のご自宅での過ごし方を教えて下さい。また、俳句・川柳・短歌もより多くの方の作品をお待ちしています。１人で散策をして見つけた花や風景の写真も歓迎です。

新型コロナウイルスの収束がみられるまで、緑十字でご紹介します。たくさんの作品が集まった場合、編集委員にて選ばせていただきます。

新型コロナウイルスの対応について

次の症状がある方は、すぐに病院や診療所に受診するのではなく「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。
- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が４日以上続いている。
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
- 高齢者や持病等がある方は、上記の状態が２日程度続く場合。

帰国者・接触者相談センター

高崎市保健所	☎027-381-6122
藤岡保健福祉事務所	☎0274-22-1420
安中保健福祉事務所	☎027-381-0345
富岡保健福祉事務所	☎0274-62-1541
群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター	☎0570-082-820
休日・群馬県保健予防課	☎027-224-8200

高崎中央病院の利用について質問がありました。

Q　発熱がある、体調が悪いなどの時かかりつけの高崎中央病院に連絡してもいいの？
A　まずは電話でお問い合わせください。症状などをお聞きした上でその後の対応をご説明します。

Q　定期受診はしても良いの？
A　定期受診の方の診療もこれまで通り行っていますので受診してください。

Q　外来受診は安全ですか？
A　病院では保健所の指示のもと、感染防止の徹底を図っています。また発熱のある方は通常診療とは別の出入り口を使用し、別室で診療を行っています。

Q　薬だけいただくことはできますか。
A　慢性疾患の定期薬は可能な場合もありますが、患者様の状態に応じた医師の判断となります。まずはお電話で問い合わせください。

この他ご自身の体の具合など心配なことがありましたら電話で問い合わせください。

問い合わせ先　高崎中央病院☎027-323-2665