

— はるな生協の現況 —

(2023年7月28日現在)

組合員数	19,503人
出資総額	391,778,000円
一人平均出資額	20,088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

## 8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

# どうするはるな生協 4年ぶりに集合開催

### 組合員・職員 交流集会

猛暑日となった7月29日、組合員ふれあい会館で4年ぶりの組合員・職員交流集会が43人の参加で行われました。

はるな健康体操の紹介と実演、その後6グループ(3つの会場)に分かれて自己紹介を兼ねた支部や班の活動紹介、職員からは事業所や職場の紹介が行われました。

生協の活動での悩みや要望、支部への質問など様々な話が、グループワークで盛んに行われました。

### なぜ生協の活動を

あげ要望を話し合い、活動し支えて来た。自分たちの思いを届け実現したいと思っている。

開会の挨拶で大野清理事より、「以前ある医師と話した時に、組合員はなぜ自主的に生協活動を頑張ってくれるのか」と聞かれたことがあった。はるな生協の成り立ち、地域の組合員が声を

### 一緒に考える機会に

時間が足りない話すっていいね

生協代表挨拶に立った酒井潤専務理事、集合して行う当集会は4年ぶり。以前は泊りで組合員と職員が活動交流して来た。健康まつりや生協強化月間での地域訪問なども行えなくなってしまう。

グループワークは6人〜7人で行われました。自己紹介からは始まり、日ごろの生協への要望、質問など、また班会メニューについての要望なども活発に議論されました。



会場いっぱいとなった組合員・職員交流集会 (組合員ふれあい会館2階)

資料では、理事会専門員会の説明資料が紹介さ

### 専門委員会に参加しませんか

本日は、これからのはるな生協について、地域での役割をどう発揮していくかなど、一緒に考える良い機会にして欲しい。最後に、「今年5月よりハビリ専門職を組合員活動部に配属しました。健康で長生きの実践に活かして」と紹介されました。



グループワークの様子

### グループワークでの意見を紹介します

悩みは、若い人をどう誘って組合員(仲間)になってもらうのか。



はるな健康体操の実演

生協の活動をもっと知ってもらおう事が大事。そのためには活動を復活させる必要がある。

動は元気に行っている。集まる組合員は支部の範囲を超えて来ている。高齢化で交通手段がなく来られなくなる人も多い。

健康チェックの取り組みは良い。歯科の健康チェックも好評だった。

様々な悩みや要望が、まだまだたくさん出されました。

支部の悩みは、今まで中心で頑張ってくれた仲間が亡くなって、また一人は施設に入り活動が弱まっている事。昔は楽しかった。ではこれからどうしたらいいの、自分たちのやりたい事を楽しいことをやろうと新しい班を作り活動を始めています。

顔を会わせて話す事が楽しかった。人の思いや考えが聞けて良かった。そんな声もきかれました。

はるな生活協同組合



はるな生協 活動部



虹 子どもの皆 さんは学校で わくわくした 時間を過ご

し、学校が終わると家での楽しい遊びが待っています。そして夜にのんびり夕食を食べて一日が終わるでしょう。平和な生活の中で命の危険を感じずに生きています。世界に目を向けると、命の危険を感じながら生活している子どもがたくさんいます。昔に目を向ければ、日本の子ども達も命の危険を今よりずっと身近に感じながら生きていた時がありました。命の危険、それは戦争です。ウクライナとロシアの戦争を見ると、一人の力ではどうすることもできないことが分かります。8月は日本で起こった戦争を考えると、夏休みを使って、かつて日本でもんな戦争があったのか、また日本がどのようにして今の戦争のない社会を作ったのかを家庭で調べてみると良いと思います。▽浜田桂子著「へいわってどんなこと?」(童心社)は「せんそうをしない。ばくだんなんかおとさない。いえやまちをはかない。だつてだいたいすきなひとにいつもそばにいてほしいから……」と続きます。平和と戦争社会の違いを描いた谷川俊太郎さんの絵本「へいわとせんそう」(ブロンズ新社)も分かりやすいです。親子で読んでみてはいかがでしょう。(走)

### 私の趣味募集!

緑十字で趣味を紹介してみませんか。

2022年4月からはじまった「私の趣味聞いてみました」では、組合員の趣味を紹介しています。

200文字から300文字。写真かイラストを付けて編集委員会までお寄せください。

宛先

〒370-0043 高崎市高関町498-1

はるな生協 緑十字編集委員会

### 創る楽しさ おえかきサークル班 参加者募集

今回の創作は、おえかきの手を休めてブローチを作りました。

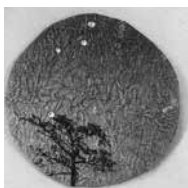
材料は新聞紙とボンド、牛乳パック、ブローチピンです。軽くてとても良い付け心地です。

おえかきサークル班では、絵手紙はじめ創作をテーマにしています。

日々を楽しく、豊かに色々な事をおしゃべりもできる班会です。

毎月第3金曜日14時から16時、参加希望の方は組合員活動部佐藤まで。

電話027-323-2762



今回は、1997年の1月号の緑十字、職場紹介から通町診療所とはるな生協歯科診療所です。



当時の歯科診療所所長は、古市明弘先生。今では当たり前に行われている歯科往診を取り組み始め、在宅療養されている方に喜ばれていることが紹介されています。



通町診療所では、12月に忘年会を兼ねて鹿沢国民休暇村へ職員旅行に行ったこと。多くのボランティアに支えられてデイケアを更に充実させたいと目標を掲げています。

思い出の一枚

### 第25回 ふるさとの散歩道

『榛名湖畔を1周歩く!』

まだまだ残暑厳しい時期です。涼しいところへ行きたい!ということで、榛名湖畔の1周5.4kmを歩きます。湖のほとり、木々の中を歩いてリフレッシュしましょう。

参加ご希望の方、ふるってご応募ください。

コース: 高崎駅西口→バスで榛名湖へ→湖畔1周コースを歩く(約1時間半)→昼食休憩→バスで高崎駅

日時: 9月2日(土) 午前8時20分集合

集合場所: 高崎駅西口2番バス乗り場

参加費: 無料(バス代片道1,330円は自己負担、昼食を持参してください)

行き: 高崎駅西口2番乗り場8:30発、榛名湖バス停到着9:55

帰り: 榛名湖バス停発13:30、高崎駅西口着14:55

申込期限: 8月31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名(申し込み順)、申し込みが5名以下の場合中止します。

お申込み・お問い合わせ先: 組合員活動部(井上)

電話027(323)2762

※昼食は各自でご用意ください。暑さ対策・水分等、ご準備ください。

※「竹久夢二の歌碑」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。

※第1回~第24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。

参加された感想や、ご自分で歩かれての感想、また、散歩道への要望や提案をぜひお寄せください。お待ちしております。(教育文化委員会より)

### 「劇場版 荒野に希望の灯をともし」上映会のおしらせ

### 百の診療所より一本の水路を

—医師 中村哲 現地活動35年の軌跡—

アフガニスタンで医療活動に従事していた中村は、現地の人々に信頼され、医療支援が順調に進んでいた2000年、大干ばつに見舞われ、医療で人々を支えることの限界に直面した。その時、中村は誰も想像しなかった決断をする。用水路の建設だ。

専門家がいなまま始められた戦火の中の大工事は、苦難の連続だった。一つ一つの困難を乗り越えて7年の歳月をかけて用水路は完成した。かつての荒野は広大な緑の大地へ変貌し、いま65万人がささえられている。そして—。

- 日時 9月22日(金)
- (午前の部) 午前10時30分~
- (午後の部) 午後2時00分~
- (夜の部) 午後6時30分~

・午前の部・午後の部に谷津監督によるアフタートークイベントあります。

○会場 高崎市シティギャラリー・コアホール

○前売券

1,200円(当日1,400円)

高校生以下当日割引料金(1,000円)

○お問合せ 027(323)2762 (組合員活動部)

■撮影・監督; 谷津賢二

■主催; はるな生活協同組合

■後援; 高崎市、高崎市教育委員会



スマートフォンの方分らない方は、組合員活動部までご連絡ください。

027(323)2762

# みんなのひろば

## お便り

〔井野町 永井愛子〕  
 緑十字誌がポストに入っていると、まず投函してくれている地区の仲間感謝して、それから記事を読ませてもらう。

俳句川柳などe.t.c.  
 この時期ならではの句で楽しく、自分はまだ句を詠みませんが、時に自分もこんなふうになれたら良いのにも思います。  
 料理コーナーの「すこしおレシビ」毎回楽しみ役立てます。

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〕

原爆忌八月六日九日ぞ  
 夏雨あがり木葉輝きし涼やかや  
 泡ぎれよきビールのごと我が友は

高関町 伊藤 巧  
 江木町 五十嵐陽子  
 東貝沢町 中西 好江

### 〔短歌〕

夏休み絵日記工作宿題帳  
 元気に学んだ昭和が遠く  
 雨の明日香 牽牛子キトラを訪ね行き  
 高松塚に足を延ばせり  
 迷い猫のチラシが入る一年が  
 経ても捜すは家族だからと  
 梅雨晴に亡き母植えし水色の  
 額紫陽花を墓前に供う  
 高い壁越える世界のワールドカップ  
 日の丸胸にサムライに続け  
 早朝にコップ一杯の水飲めば  
 腸が動いて一日元氣

下之城町 菊池 弘美  
 乗附町 関谷 治行  
 藤岡市 野村美佐江  
 通町デイケア 針谷 利子  
 中居町 佐藤 正裕  
 甘楽町 中重 仁子  
 (掲載は到着順です)

zoomでのオンライン参加もOK!

## 第6回 / ワイワイ子育て

### ～講演会と交流会～

# 「感染症と予防接種」

2023年9月16日(土)  
 14:00～15:30

講師 鈴木 隆先生  
 高崎中央病院 小児科医師

今回の講演は…  
 2023年10月21日  
 「離乳食・食事・おやつ」

場所: 高崎中央病院 小児科  
 参加費: 無料  
 対象者: どなたでも参加いただけます  
 お子様連れ可◎

お申込み: 高崎中央病院小児科窓口、電話、メールにて申込み可能です。  
 ※zoomで参加される場合はメールにて申込みください。  
 メールにて申し込みされる場合は氏名、連絡先、参加人数(お子様の場合年齢もお願いします)を明記してください。

✉ kumikatu@harunacoop.com  
 高崎中央病院 ☎ 027-323-2665



### あーちゃん

歌で元気に  
 若い時から歌は好きでしたが、40歳頃親子合唱団に出会い、娘と一緒に歌いました。  
 娘が卒業し一時は夫と、そして又孫とも歌えました。とても素敵な組曲を歌う合唱団でした。団長のピアノがごんごん引張って来てくれてコンサートも盛り上がり楽しい時間でした。  
 その後、縁あってバリトン歌手の先生が指導される合唱団と出会い、今



2022年4月9日 双葉会コンサート

- 7月見送者  
 左記の方に図書券を贈呈します。
- 須田美千代 (八幡町)  
 天田 勝元 (下滝町)  
 大谷 真矢 (江木町)  
 城田 明彦 (江木町)  
 伊藤 巧 (高関町)  
 加藤 けい子 (上小島町)  
 高木 道子 (若松町)  
 飯野 雄大 (下之城町)  
 佐藤 弘子 (東貝沢町)  
 石原 妃雪 (倉賀野町)

### 私の趣味 聞いてみました!



【連載16】

ハーモニカを楽しむことを知り毎年お母さんコーラスに合唱祭に参加させて頂いています。80歳を超えた先輩方もまだまだいいお声で歌っておられ、人生の目標です。良い姿勢と深い呼吸と楽しさで長生きできるかも?! です。いろんな出会いに感謝です。そして平和を願って歌いたい。  
 今年は、お母さんコーラスの関東大会で千葉の市川へ行って参ります。

## 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		

■ヨコのカギ

- 雨や風を伴うこともある、急に吹く強い風
- 洋食店の厨房責任者
- 十人十……の考え方
- 視覚に訴える……効果
- 短気は……
- 公園と鳥といえ
- ヒマラヤ山脈にある国
- 中部地方にある……市は陶磁器の生産で有名
- 三つあるサイズで最小
- 疲れた～。ハアハア
- 日本にあるリアス式海岸の一つ、……半島
- 餅草とも呼ばれます
- 笑ったね、君の負け!
- 犬が……向きゃ尾は東
- めずらしい出来事
- 日本語では起重機です

■タテのカギ

- 原子番号1の元素
- 大航海時代の有名人の一人です
- 漢字に……を振る
- 一国の政府がある街
- 空気が……カーテン
- 夏休みに帰りますか?
- 自動販売機のことです
- 重要な……ポイント
- 松明って読みにくい
- 式典や儀式のことです
- この日に参詣すると特に利益があります
- ……介、……拓
- 香りマツタケ、味……
- ……、暗鬼を生ず
- キャンディーズといえ
- ば、……ちゃん、スー
- ちゃん、ミキちゃん
- ……のある日本酒

【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  
 高崎市高関町498の1  
 はるな生協  
 緑十字編集委員会  
 8月末日必着のこと。  
 7月の正解は

【フリノネ】  
 でした。

# 7月の活動

## 料理はたのしい

### 高関支部 知恵袋班会

コロナ禍で中止していた班会を4月から再開しました。季節の野菜を活かして、医療福祉生協連



知恵袋班のみなさん

の機関紙「コムコム」や全日本医連の「いつでも元気」に掲載されているお料理も参考に、皆で作って食べる班会です。今はまだ作るだけ、パックに持ち帰り。「みんなで作るって本当に楽しい」と参加者の声です。  
メニュー紹介  
6月 ナスやきもち、ズッキーニの浅漬け、鶏むね肉のトマトピカタ  
7月 豚大根、小エビとはんぺんのふわふわ焼き、新じゃがサラダ、かぼちゃの甘辛、豆ごはん

## 年間計画を実施中

### 江木支部

江木支部は江木班とゆるやか班が活動しています。

江木班は、毎月最終火曜日の午後、北江木公民館で理事の山田(幸)さん、支部長の福島さんを中心とした世話人会が運営しています。オリジナルの「キャップバッグ体操」や



江木班のみなさん

江木町は、公民館まで歩いてくるには結構広いですが、誘い合っ

## 百歳体操で元気

### 中居第一支部 百歳体操班会

中居公民館で月2回活動しています。講師は、

萩原接骨院の萩原先生。寝転んで行う体操やイスに座って行う体操、今回はタオルを使いました。



百歳体操の様子

「先生の楽しい話に笑い、体操が終ってからの雑談がまた楽しい。その名の通り百歳まで元気で楽しく続けたいです。」と参加者の声。

## 子育て講座に8組が参加

### 第4回ワイワイ子育て講演会と交流会

夏真っ盛りの7月15日、4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、8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、「トイレトレーニング」でした。お話の後、質問がいつもより多く、ママさんたちの悩みの「トイレレ」は、交流もできたのでとても参考になりました。また安心もしたとのことでした。



講演会の様子

次回は、8月19日(土) 14時から同会場です。スマホ・ゲームと子どものお話と交流会を行います。

## 平和行進メインコース(高崎～前橋)に15人が参加!

今年も夏の平和行進の季節がやってきました。7月14日に高崎メインコースが行われました。曇り空の一時小雨が降る中、集会には全体で約60人が参加、はるな生協からは、組合員と職員の計15人が参加しました。行進途中では、昨年同様に沿道からのアピール宣伝を行い、特に北高崎駅周辺では、女性団体の皆さんと一緒に核兵器廃絶を沿道の人達に訴えました。行進は、今回もお昼休憩会場だった井野公民館(井野町)で終了。その後は、事務局が車でパレードしながら前橋市役所で無事に前橋行進団に引き継ぎました。



元気に行進する参加者のみなさん

7月16日には、網の目コースの3箇所(倉渕・榛名コース、箕郷コース、群馬コース)が行われました。

## 「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」への取り組みに、是非ご協力をお願い申し上げます。

国内の世論調査では、「日本は核兵器禁止条約に参加すべき」との声は、なんと7割超! 社会保障委員会

人類史上初めて核兵器を違法とする「核兵器禁止条約」が、2020年に批准国が50ヶ国に達し、2021年の1月22日に発効となりました。

しかし、日本の政府は、唯一の戦争被爆国であるにもかかわらず、この条約に背を向け続けています。日本がこの条約に参加することは、被爆国としての責務であり、核兵器廃絶を願う世界の人々への励ましになります。

私たち医療生協(民医連)は、日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求めています。そして、日本の核兵器禁止条約への参加を訴えていきたいと思います。

皆様の一筆一筆の行動が大切です。署名は、組合員活動部の待合室でできます。

また、右記のQRコードからもオンライン署名としてできます。お問い合わせ先: 組合員活動部 (電話: 027-323-2762)

オンライン署名はこちら



## 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。



## なすとタコのカポナータ

旬の食材を使ったレシピです。温かいままでも冷やしても美味!

- 材料 (2人分×2回分)
  - ・なす…………… 4本 (360g)
  - ・ゆでタコ…………… 150g
  - ・黄パプリカ…………… 1個 (130g)
  - ・トマト…………… 2個 (400g)
  - ・玉ねぎ…………… 1個 (150g)
  - ・にんにく…………… 1かけ
  - ・オリーブ油…………… 大さじ4
  - ・白ワイン…………… 大さじ2
  - ・塩…………… 小さじ2/3
  - ・こしょう…………… 少量
  - ・レモン果汁…………… 大さじ2
- ③フライパンにオリーブ油を中火で熱し、にんにくを炒める。①を加えてしんなりするまで炒め、タコを加えて白ワインをふり、トマトを加えて混ぜる。
- ④煮立ってきたら塩、こしょうをふって混ぜ、ふたをして弱火で15~20分煮る。
- ⑤レモン汁を加えて混ぜ、3~5分煮て出来上がり。

<1人分の栄養価>  
211kcal. 塩分1.0g



- 作り方
- ①なす…パプリカは2cm角、玉ねぎは1cm角に切る。
- ②トマトは横半分に切って種を除き、1cm角に切る。タコは1cmの厚さに切る。にんにくはみじん切りにしておく。

### ちよっと一言

タコには肝臓の解毒機能を高め、コレステロールの排出を促すタウリンや、血行不良を改善するビタミンEが含まれます。ビタミンEは脂溶性なので油と合わせると吸収率が高まります。

(高崎中央病院栄養科 管理栄養士 鈴木 桂子)

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