

ーはるな生協の現況ー

(2022年 3月30日現在)

組合員数 20,338人
出資総額 406,929,200円
一人平均出資額 20,008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

4月号

組合員訪問と絵手紙

おひなさま月間 (3月1日～3月31日)

2021年度の締めくくりは、おひなさま月間の活動です。

一つは、みなし脱退対象者の調査と訪問を提起し、各地で行動が行われました。

もう一つは、気になる人に絵手紙を送ろう！と、今回はちぎり絵で絵手紙を作りました。

※「みなし脱退対象者とは、住所等の変更が2年にわたり行われず、届け出のあった電話番号で所在が確認できない。緑十字を郵送して返送される。過去2年間、事業所の利用がなく、かつ増資・減資がされていない組合員」

絵手紙を書こう！

3月22日、組合員ふれあい会館で、今回は絵手紙をちぎり絵で作りました。参加者は8人です。

コロナ禍で、どうし

新入学

応援グッズ

高崎中央病院HPH推進プロジェクトでは、生協の組合員、職員から生協の寄付を募り、手作りボランティアの協力で、新入学応援グッズを無償

配布しています。利用したい方、興味のある方は、高崎中央病院小児科待合室へお越しください。

生地の寄付、手作りボランティア協力は、組合員活動部まで連絡をください。

支部に届いた名簿を理

孤独死が近くに

あった

塚沢支部

団地で隣近所は近いですが、世代が変わるとかわりが少ないことに改めて気がきました。

生協の活動を理解し大変評価して頂きました。お誘いしましたが、残念ながらこちらに帰ってくることはない為、脱退手続きをすることになりました。

みなし脱退対象者の住所を訪ねていくと、既にお住まいではなく、ご子息が東京にすることが分かり、電話で話す事ができました。

団地のつながり

中居第二支部

事と支部長で分け、訪問することにしました。

マンションを訪ねて、

所在確認の為に伝え、管理会社にも訪ねる事になりました。調べていくと10年前に孤独死をされていたことが分かりました。今できることは何も無いのですが、生協の組合員であったことを考えると、これからの活動の中で、少しのつながりも大切にしたいといけなのでは、と感じました。

市営住宅を

訪ねて

中居第二支部

中居団地周辺の組合員を探して訪問すると、市営住宅は5階または4階で、エレベーターはありません。団地上層階は空き室が目立ちました。高齢になり下の階に引越



訪問する中居第二支部のみなさん



いっぱいとなった応援グッズ



はるな生活
協同組合

お問い合わせ先：
組合員活動部
☎027 (323) 2762



ちぎり絵で作った絵手紙

虹

世界中の人々の知恵を集めて、ロシア軍によるウクライナへの侵略戦争を早く終息させる。ウクライナの人々の命と財産と生活を守ってほしいと思います。そして、コロナ(オミクロン)は終息していません。諸外国では必死にPCR検査をやっている人を見つけて出そうとしています。ところが、日本では当初から今に至るまで無症状者にPCR検査をしてくれませんでした。それが不思議です。次に医療ガバナンス研究所理事長で臨床医の上昌広先生の書かれた記事の一部を引用します。

「2月7日現在、日本の人口1,000人当たりの検査数は1.73件で、OECD加盟38カ国中、メキシコ(0.16件)、コロンビア(0.97件)に次いで少ない。最も多いオーストリア(81.3件)の47分の1だ。これは、日本の技術力を考えればあり得ない数字だ。日本の検査数が少ないのは、検査体制の整備を怠ってきたからだ」▽私は日本が先進国なのにPCR検査数が増えないのは、上昌広先生が指摘するように「増やそうとしないからだ」としか思えません。もしそうであるなら、利権(税金の私物化)や天下り先の確保など)が関係しているのでしょうか。検査したくないからって「みなし陽性」とはいかなるものかと思えます。また、治療も受けられずに「自宅療養」させられている人がNHKニュースによると2月14日時点で54万人以上いました。マスコミはもっとしっかり取材してほしいと思います。

(Nob)

スマートフォンの方分らなくお困りの方は、組合員活動部まで。☎027（327）2762

動悸や息切れ、

「年のせい」ではないかも!?



オプション健診

NEW

心機能の検査

NT-proBNP



NT-proBNP は、心電図や心エコーで検出されづらい

日常生活における心負荷を検出でき、息切れや運動能力低下などの症状のある心不全はもちろんのこと、糖尿病や高血圧といった心不全のハイリスク群を早期に発見することが可能なバイオマーカーです。

一般2,497円（税込）・組合員1,991円（税込）

高血圧や糖尿病は、心血管疾患の危険因子です！
定期的な健診により、生活習慣病を予防していくことが重要です。

ワニのポーズとおおむけの合せきポーズ

試してみたい

楽々ヨガ（11）

ヨガインストラクター KEIKO





（イラスト／広浜綾子）

効果	
ストレスの軽減	★★★
自律神経の調整	★★★
消化機能の向上	★★☆
睡眠の質の向上	★★★
体内の老廃物の除去	★★★
副交感神経への切り替え	★★★

あおむけに寝て、右膝をできる限り曲げます。右膝に左手を添え、両肩が床から離れないように膝を左に倒します。この時、右脚と右腕はでんびんのアームののような感じになります。ゆっくりと息を吸い、みぞおちに細く長く沈むように息を吐きます。5呼吸ほどしたら脚を戻して、全身をリラックス。左の脚も同じように行います。最後に足裏を合わせて膝を開き、両手をおなかに乗せて全身を解放します。吸う息で体が満たされ、吐く息で心身にたまったストレスが消えるような感覚がわかりますか。呼吸の波を手のひらで感じると、より効果的です。

定期的に健康診断を！

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健康診断の受診控えが続いています。過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。

定期的に健康診断やがん検診を受けることが生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。まずは自分の体をきちんと知ることが健康維持の第一歩です。健診室では、換気や消毒を行うなど感染防止対策に努めております。是非ご予約をお待ちしております。

～お知らせ～

新しいオプション検査を導入しました。人間ドック・健康診断の際にご一緒にいかがですか？

お問い合わせは、健診室までお願いします。

電話番号（直通）☎027（323）2181

ハチ毒アレルギー検査 NEW

～アナフィラキシーに備えましょう～

シーズンオフの今こそ

ハチ毒アレルギーとは？

危険！

ハチ刺傷によりハチ毒が体内に入って起こるアレルギー反応のことです。場合によっては重症のアナフィラキシーショック（血圧低下や意識障害など）を起こし、命を落とす危険性があります。日本では年間20名が命を落としています！

 スズメバチ

 アシナガバチ

 ミツバチ

原因となる主なハチの種類は、スズメバチ、アシナガバチ、ミツバチの三種類です。それぞれのハチ毒に対する血液中の特異的IgE抗体価を検査することができます。

ハチ毒アレルギー検査セット（スズメバチ、アシナガバチ、ミツバチ）

一般¥4,169円（税込）・組合員3,333円（税込）

住み慣れた自宅で介護を支える

看護小規模多機能つむぎ

看護小規模多機能つむぎが開設して1年になろうとしています（5／11開設）。「通い」・「泊り」・「訪問（看護・介護）」を組み合わせ利用でき、介護度に応じた定額制の介護保険サービスです。

訪問看護が併設し、「泊り」や「通い」では、常に看護師がいて、安心です。在宅で過ごしている場合は、訪問看護や介護がご自宅に伺います。現在の登録者は15人（定員29人）です。

在宅で、自分の家で暮らし続けたいとの願いに少しでもお手伝いできたらと思っています。ケアマネジャーを通して、又ご家族様直接でも是非ご相談ください。

～利用しているご家族から～

母はどうしても家にいたい、でも介護者は私ひとり、私にもやるべきことがあるのだが、と途方に暮れながらもニーズに合う施設を必死に探し「つむぎ」様とのご縁を得ました。約半年利用していますが安心できて満足しています。

いわゆる「看多機」は高齢化社会が加速する将来のより期待される介護形態の原型となるでしょう。

看多機つむぎは、現在登録者募集中です。利用の仕方、費用など随時ご相談も受け付けます。

お問い合わせ先：☎027（353）2700

高崎中央病院診療案内

		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 櫻井 田 桐生 渡 高橋朋	渋谷 井 櫻井 田 渡 邊	佐藤 谷 大宮 田 大池 生 桐 生	渋谷 谷 高橋 藤 佐 桐 生	渋谷 谷 大宮 井 大石 田 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		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 <休 診>
		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	井 汲	山 内	鈴 木	井 汲	第1・3・5週 井 汲 第2・4週 鈴 木		
午後	内科	一般	15:00～17:00	渋谷 谷 秋 山	佐 藤	高橋 山 秋 山	渋谷 谷 比 嘉	※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	15:00～17:00		呼吸器外来		呼吸器外来		
	外科 （専門）	15:00～17:00			【一般・乳腺】 伊 藤				
	整形外科	14:00～16:00				細 谷			
	小児科	15:00～18:00	井 汲	鈴 木	山 内	井 汲	高橋朋		
夜間	内科	17:00～19:00	高 橋	担当医師		高橋朋			

◎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。

予約や変更受け付け（9：00～17：00）
予約専用電話Tel（027）323-2808

Tel（027）323-2665代
*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）

通町診療所

Tel（027）322-6534代

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

※受付は11時までとなっています。

※5月以降、若干変更予定です。

はるな生協歯科診療所

Tel（027）388-0022

受け付け時間	月	火	水	木	金	土
午前 9：00～12：00	○	○	○	○	○	○
午後 12：00～17：00	○	○	○	○	○	○ 医師体制1名
夜間 17：00～20：00	×	○ 医師体制1名	○ 医師体制1名	○ 医師体制1名	○ 医師体制1名	×

高齢者あんしんセンター通町

Tel（027）322-2011

介護センターほほえみの杜

Tel（027）395-8871

在宅福祉総合センター
ほほえみ

Tel（027）330-6030

高齢者住宅虹の家

Tel（027）395-8801

看護小規模多機能つむぎ

Tel（027）353-2700

ウオーキングでコロナに負けない

第14回ふるさとの散歩道

清水寺から白衣観音

コース紹介

高崎駅西口（ぐるりん14片岡・観音山コース【下り】）⇒
停留所：清水寺石段下 ⇒ 清水寺石段 ⇒ 清水寺 ⇒
慈眼院 白衣観音 ⇒ ひびき橋 ⇒ 染料植物園 ⇒
染料植物園入口（ぐるりん13片岡・観音山コース【上り】）⇒
高崎駅西口

- *こまめに水分補給するなどして歩いてください。
- *白衣観音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おります。
- *1回～13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おります。

散歩道を歩かれた方から感想をいただきました。

- ・「ふるさとの散歩道」体調に合わせて部分散歩も！
- ・前橋・新町・高崎でも知らない道がたくさんで、その都度驚いたり感動。
- ・「いつでも来てね」と言われた山田文庫のはす向かいに、昔生協の診療所があったと聞きびっくり。おもしろい散歩道を紹介していただき有難うございます。一人二人もいければ、「にぎやか散歩」もできるといいなと思います。

お問い合わせ先：組合員活動部（宮原） ☎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くみの総称です。



カリフラワーのヨーグルトサラダ

●材 料（2人分）

- ・カリフラワー…………… 125g
- ・プレーンヨーグルト…… 100g
- こしょう…………… 少量
- にんにく（すりおろし） 少量
- A { レモン果汁…………… 大さじ1
- オリーブ油…………… 小さじ1
- スペアミント…………… 適量

〈1人分の栄養価〉
59kcal. 塩分0.1g

●作り方

- ①ヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたざるに入れ、30分ほどおいて水切りする。
- ②カリフラワーは小さく切り分ける。熱湯でやわらかくゆで、ざるにあけてさます。
- ③ヨーグルトをボールに入れてスプーンなどでかき混ぜてなめらかにし、Aを加え混ぜ、②を加えてあえる。
- ④ミントの葉を小さくちぎって加え、混ぜ合わせる。



ちょっと一言

さわやかなミントとヨーグルトが好相性。パンチのあるにんにくが隠し味です。

（高崎中央病院栄養科 調理師 角屋 竜二）

笑ってストレッチ

高関支部



まん延防止等重点措置が明けた3月29日、ストレッチ体操班を久し振りに行いました。参加者は7人です。

今年の秋から新しく始めたストレッチ体操班は、その名の通りゆっくристиンストレッチを行い、硬くなった体をほぐします。特に、足のマッサージを兼ねたストレッチは念入りに行います。今回は、タオルを使ってねじり体操も行いました。久しぶりの体操に笑顔も溢れました。

3月の活動

私の趣味

聞いてみました！



【連載1】

第6支部

趣味は何ですか？
魚釣りや海水浴、家庭菜園です。



今回特に紹介したい事は？

20代から続いている海水浴です。時代の変化と共に道具も変わりました。近年のアウトドアブームに乗ってテントの進化はすばらしいです。そして道路事情も

良くなり、新潟県笹川流れへの移動時間は、10時間から4時間になりました。ここであつと磯自慢。岸から「シロキス、コチ、アイナメ」ボートで沖に出て「アジ、ワカシ」海に潜って「サザエ、岩牡蠣、ウニ、アワビ、タコ、イガイ」を採りました。今年はどうなるか今から楽しみです。写真は、40年近く前の「海水浴を楽しんだお友だち」だそうです。実は撮影者が田嶋さん、自分は今まで長く続く仲間との楽しみに感謝して、紹介して頂きました。

ウクライナ難民支援緊急募金にご協力をお願い申し上げます。

社会保障委員会

ロシア軍によるウクライナ侵攻により、ウクライナでは国民のいのちと生活が差し迫った脅威にさらされています。

はるな生協は、『ウクライナ難民支援緊急募金』に取り組みます。

募金箱は、高崎中央病院、通町診療所、歯科診療所、組合員ふれあい会館の各窓口を設置してあります。多くのみなさまのご支援とご協力をお願い申し上げます。尚、この募金は医療福祉生協連を通じてユニセフにお届け致します。

「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。

いのち・くらし・平和を守るための署名に是非、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。



【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