

ーはるな生協の現況ー (2022年 2 月28日現在)

組合員数 20,385人
出資総額 406,139,200円
一人平均出資額 19,923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

3 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

地域の組合員活動は、やりたい事をやりたい時間に、班や地域のつながりの中で行われています。緑十字でご紹介できるのは、ごく一部ですが、地域支部では日々の活動を隣近所に知らせる「支部ニュース」を発行しています。

「江木支部便り」(ニュースより一部引用)
セーフティーウォーキングのすすめ
・目標は「三途の川を歩いて渡りましょう?!」

省略)
歩行寿命を延ばすことは、様々な面で健康寿命を延ばすことにもつながるようです。ただし歩き方が問題、歩幅を広げ、

速く、距離を延ばそうという「パワーウォーキング」は腰や膝、足を痛めます。自分に合った歩き方で、無理せず継続することが大切なのだそうです。



募集集中! 「緑十字」を配ってくれる人 はるな生協 江木支部便り 2022年 2月号(129号)

セーフティーウォーキングのすすめ

・目標は、「三途の川を歩いて渡りましょう?!」
新年会、やる気十分だったのです。本当に残念です。でもこの状況では仕方ありません。夜間、新春の集いとかして企画したいと思います。けれどこのままでは増々運動不足になりそうです。コロナ感染がなくても現代は「運動不足社会」といわれます。それが感染防止のステイホームで加速しそうです。そこで「セーフティーウォーキング」のすすめです。
歩行寿命を延ばすことは様々な面で健康寿命を延ばすことにもつながるようです。ただし歩き方が問題、歩幅を広げ、速く、距離を延ばそうという「パワーウォーキング」は腰や膝、足を痛めます。自分に合った歩き方で、無理せず継続することが大切なのだそうです。そこで「セーフティーウォーキング」のポイントを紹介しておきます。一つずつ身に付けていってください。いつかみんながハイキングに行きましょう。

- ① 無理のない歩幅で歩く

② 歩幅、肩背、腰をまっすぐに保って歩く

③ 下腹筋(丹田)を締めて歩く

④ つま先と膝を進行方向に向けて歩く

⑤ 踵から足裏に軟らかく着地して歩く
- ⑥ 腕ふりと足の運びを合わせて歩く

⑦ 肩を下げ、前を見て歩く

⑧ 上下動を小さくして歩く

⑨ 歩調に呼吸を合わせてリズムよく歩く



2月班会のお知らせ

日 時: 2月28日(火) 1:30~

場 所: 江木北公民館

内 容: もし開催出来たら、新年会の企画で

来るやがての(第1・3金曜日)班会は残念です まだ来賓 となっています

問合せ・連絡・お礼 何でもお気軽にどうぞ ☎

【公 告】

役員定数、推薦委員及び役員立候補手続きのお知らせ

第70回通常総代会において、次期役員を選任を行います。ついでに、役員選任規約にもとづき、左記のとおり選任区及び定数を定めるとともに、推薦委員を指名しました。
役員に立候補される方は、本年4月16日までに推薦委員又は組合員活動部(電話027-323-2762)まで届け出てください。

監事 全体区	理 事				区
	合計	全体区	第2選任区	第1選任区	
2022年2月28日	5	30	10	10	定数
はるな生活協同組合 理事長 鈴木 隆			倉賀野、高南、矢中、中居第一、中居第一、上中居、高岡、大類、江木、塚沢、藤岡、吉井町、甘楽・富岡、玉村	第一、第二、第三、六郷、第五、第六、長野、乗附、石原、片岡・八千代、佐野、南八幡、群馬町、榛名町、箕郷町、安中	支部
			委員長 齋藤 有 功 委員 青木 俊子(上中居支部) 黒沢 功吉(井井支部)	委員長 善雄(六郷支部) 委員 富沢 節子(第三支部) 小林 正彦(群馬町支部)	推薦委員(敬称略)

【公 告】

「住所不明組合員のみなし脱退手続き」について

定款第9条にもとづき、住所不明組合員のみなし脱退手続きを3月30日開催予定の第10回理事会で実施します。

対象となる組合員の名簿は別添の表です。
ご本人(ご本人がご逝去されている場合はご遺族)の住所が確認できれば、名簿から除外できますので、住所等ご存知の方は、本部、組合員活動部または各事業所窓口までお申し出下さい。

なお、問い合わせは左記へお願いします。
組合員活動部
(電話027-323-2762)

2022年2月25日
はるな生活協同組合
理事長 鈴木 隆

『はるな生協藤岡タイムス』(ニュースより引用) 『私の年賀状』

省略)

今年の抱負を年賀状形式で気軽に寄せていただきましたので紹介させていただきます。

今年は昨年から始めた「筋トレ・脳トレ」を班の皆さんに追いつけるよう頑張ります。苦手な腹筋、完全マスターなる

2022年3月1日(火) はるな生活協同組合タイムス 第1462号(179頁)

今年も健康で明るく楽しく過ごしましょう

はるな生協「緑十字」新年号は組合員さん種別のため、郵送で各家庭に郵送されました。そのため新聞タイムスは2月号に折り込みました。昨年はコロナ禍にも変わらず、感染予防対策をしながら働きながら健康増進や料理教室を実施してきました。仕向きの健康、仲間関係、若者の協力にありがとうございます。そして今年も健康で明るく楽しく、生活活動を進めていきたいと思います。そして今年の抱負を年賀状形式で気軽に寄せていただきましたので紹介させていただきます。

藤岡支部 支店長 木根 博昭

私の年賀状

おけましておめでとうございます。健康増進のため今年も筋トレを続けていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。 M・Y

おけましておめでとうございます。昨年は筋トレがはじまりから始めた「筋トレ・脳トレ」を班の皆さんに追いつけるよう頑張ります。苦手な腹筋、完全マスターなるか？皆さんどうぞよろしくお願いいたします。 S・K

今年のはるな生協 水戸タイムス 不定期発行の作品

藤岡支部 支店長が読んでくれたです。前々皆さんの健康でありますように祈り申し上げます。本年もよろしくお願いいたします。 M・W

藤岡タイムス

2022年3月1日(火) NO.1462 はるな生活協同組合 藤岡支部発行



S・K



ウクライナ市民がロシアの無謀な軍事侵略によって多数被害されています。独立国家であるウクライナの主権を軍事力によって奪うとは非人道的で許されません。大統領は核兵器使用の可能性に言及し、国際社会を威嚇しています。これは、核兵器が戦争の抑止力になどならないことを証明しています。安倍元首相は北方領土交渉の際に「ウラジーミル、君と僕は同じ未来を見ている」と呼びかけたそうです。国を私有物のように考える人たちは、普通の市民の姿が全く見えず、力の論理を信じているのでしよう。日本国憲法の前文には、「政府の行為によつて再び戦争の惨禍が起ることのないやうにする」と書かれ、第9条には「国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する」と宣言されています。国連憲章にも違反する武力行使に対し、日本は憲法に基づく行動をとり、紛争の解決を求める国際世論に強く訴えていく必要があるでしょう。ウクライナ侵略に抗議する人たちの声が世界各地で拡がっています。ロシア国内でさえ53の都市で反戦行動が起っています。普通の人々は戦争などしたくないのです。平和への声を強く上げる時です。(走)

- ①待合室が広くて、きれいで、受付でマスクをくれる袋をいただきました。
- ②待たせない。
- ③診察室が壁で仕切られていて、隣を気にすることなく見てもらえる。
- ④診察機器に最新のものを使用している。
- ⑤歯科衛生士の方の声掛けがいい。

はるな生協

塚沢支部だより

第6号（令和4年2月10日発行）

むし歯治療体験記・イン・はるな生協歯科診療所

何年か前に被せていたものが取れてしまい、歯医者に行かなければと思いつつも、歯医者嫌いとしコロナ禍をいいことに、するずると先延ばしにしていました。しかし、今度は別の歯が欠けてしまい、とうとう観念して歯医者に行くことにしました。

さて、問題はどの歯医者に行くかです。今や、コンビニの数よりも多いと言われる歯医者です。家の近くにも、歩いて数分のところに5か所あります。いろいろ考えましたが、組合員でもあり、知人から「いいよ」と聞いていたはるな生協歯科診療所に決めました。小さな勇気を奮い起こして足を運んだはるな生協歯科診療所ですが、そこで感じたことのいくつかを書いてみます。

①待合室が広くて、きれいで、日当たりも良く、開放感がありました。また、受付でマスクをくれる袋をいただきました。外したマスクをどうするか、悩みの種でしたが、それがなくなり、ほっこりした気分になりました。細やかな配慮に感謝です。

②待たせない。11時の予約でしたが、時間ピッタリに歯科医師の方が「〇〇です」と自分の名前を名乗り、待合室まで迎えに来てくれました。診察に入る前にも「〇〇です。よろしくお願ひします」と重ねて挨拶をいただきました。

③診察室が壁で仕切られていて、隣りを気にすることなく見てもらえる。

④診察機器に最新のものを使用している。素人目にも最新の機器が導入されていることが分かりました。うがい用の水は口内洗浄液入りでした。

⑤歯科衛生士の方の声掛けがいい。「口を開けましょう」という声掛けはとても新鮮に感じました。

課題は受診を希望する人が多くて、予約がなかなか取れないことでしょうか。でも、それも今回の初めての受診でさもありなんと合点しました。ほかにもむし歯が見つかり、治療は長期戦になりそうです。しかし、はるな生協歯科診療所です。掛かりつけの歯医者で長くお世話になっている方には要らない情報だと思いますが、今、歯の治療を考えていて、どこにしようか迷っている方、一度はるな生協歯科診療所に相談してみてもはどうでしょうか（支部長記）。

「塚沢支部だより」（ニュースより引用）
むし歯治療体験記・イン・はるな生協歯科診療所

方が多くて、予約がなかなか取れない事でしょうか。でも、それも今回の初めての受診でさもありなんと合点しました。ほかにもむし歯が見つかり、治療は長期戦になりそうです。しかし、はるな生協歯科診療所です。掛かりつけの歯医者で長くお世話になっている方には要らない情報だと思いますが、今、歯の治療を考えていて、どこにしようか迷っている方、一度はるな生協歯科診療所に相談してみてもはどうでしょうか（支部長記）。



はるな生協 ない第2支部だより

16.55.2022.2

組合員のみなさん
お変わりありませんか

中居町2丁目
中居町4丁目
下中居町地区

問い合わせ先
組合員活動部
323-2762

立春もすぎましたが寒い日が続きますね。今年も健康な生活を送るために毎月1日曜日に活動していきたいと考えていますので、よろしくお願いいたします。

コロナウイルス感染拡大によるまん延防止等重点措置が実施されたため、2月の支部かつじいは中止になりました。残念です。

フレイル予防のため散歩がてらの春さきしゃぶもよしの市産地産品を転換モーターのふりまき金えない人との少々の長電話でのおしゃべりさんな所だからこそ活用していきたいですね。

支部のつじい
3月3/14(月) 中居町4丁目集会所 2F
13:30~15:30(仮)15分間隔

・かんたん体操
・生協からのお話
・その他 おしゃべり

・コロナ感染予防対策は引き続き行いながら開催します。(中止になる場合があります)

・誰でも参加できます。気軽に参加して下さい

・飲みものは各自で用意してください

◎ 遠征教育受講
テーマ 高齢者のいきいき生活
邦会参加メンバーで受講はしたテキスト・勉強用紙を事前に宇生時代に受けた所問でした。/2022.2月に分けての提出も済み全員合格終了/100点やばいまで蓋りありました(◎) 学んだことも春先にこれらの生活が明るく豊かになればと思います (2021.9~2022.1)

◎ 歳を重ねると買い物リストの枚数が増える? どちらにも有効に利用して健康管理につなげていけたら!

◎ 親代公に向けて2022年度のまめめと2022年度の方針を話し合う時期になりました。支部でもコロナ禍という状況があり、思わぬ動きはできませんでしたが、増員のご協力ありがとうございます。新選組合員増やしをさせていただきます。引き続きご協力をお願い致します 中居2支部役員一同

「ない第2支部だより」（ニュースより引用）
省略）
歳を重ねると買い物リストの枚数が増える? どちらにも有効に利用して健康管理につなげていけたら!

～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か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）をしています。

＜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 ☎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)

木のポーズ
(ヴルクシャーサナ)

(イラスト/広浜綾子)

効能

脚力の強化

★★★★

バランス感覚向上

★★★★

集中力アップ

★★★☆

気力の向上

★★★☆

左右差のチェック

★★★★

心の落ち着き

★★★☆

試してみたい
楽々ヨガ(10)

ヨガインストラクター KEIKO

両手を腰に当て、両脚をそろえてまっすぐに立ちます。左足に体重をのせ(親指の付け根にある母指球をしっかりと踏みましょう)、右足のかかとを左くるぶしにつけます。

右手で右足首を持ち、脚の付け根まで上げ、足裏を左脚の内側につけます。足裏と左の内ももを押し合わ

せ、バランスを取ります。胸の前で合掌し呼吸を整え、息を吸いながら両腕を上へ伸ばします。へそを背骨に寄せるように引き締め、全身が足元から頭頂まで伸びる意識で、視線を一点に集中します。

静止して3〜5呼吸したら、脚を戻します。呼吸を整えて反対側も行います。

仲間増やし（加入）、出資金増やしにご協力ください

ウオーキングでコロナに負けない 第13回ふるさとの散歩道 玉村地域 散歩道

コース紹介

玉村八幡宮 ⇒ 竹内勇水句碑 ⇒ 昇竜の松・勝運の松 ⇒
井田家住宅 ⇒ 称念寺家鴨塚 ⇒ 木島本陣跡歌碑 ⇒
玉村町歴史資料館

玉村までの（バス）行き方

行き：高崎駅西口1番バス乗り場（県立女子大学行き）に乗車し、玉村高校で下車。

帰り：玉村町役場南（高崎駅行き）に乗車し、高崎駅で下車。

- *こまめに水分補給するなどして歩いてください。
- *玉村八幡宮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ご用意しています。
- *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～12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（宮原） ☎027（323）2762

大腸がん検診 今年も実施

高南支部 下滝すこやか班

下滝すこやか班では、年に1回の大腸がん検診を行っています。

事前に採便容器を配付し、班会当日に持ち寄ります。班会に臨床検査技師が参加して、その場で検査結果が分かります。尿検査や血圧など同日に行う健康チェックが人気の班会でした。

残念ながら、今年も昨年同様に班会として集まることは断念し、大腸がん検診のみを行いました。

大腸がん検診班会

採取は2回、2・3日空けて採取。

費用・1,000円

臨床検査技師による、

た。利用者には事前に採便容器を配付、提出は班長宅などに届けていただく。今回の参加者は16人です。班会はできないけれど、年1回の大腸がん検診は行う事が出来ました。



その場での検査結果確認をする場合と、郵送で行う場合では、容器が違います。

健康チェック（骨密度測定、血圧測定、血管年齢測定など）筋力チェック（握力測定、足指力など）と合わせ、年一回取り組んでみませんか。

生活困窮者支援米が足りません！！ 引き続き、お米の支援物資を求めます！

反貧困実行委員会



昨年緑十字11月号に掲載した生活困窮者支援に必要な緊急支援米ですが、皆様のおかげでこの間で約530kg集まりました（2月末日時点）。ご協力、大変有難うございました。

引き続き、生活困窮者の方々が生きていくための主食のお米（玄米可）が必要です。生活困窮者への支援米は、年間で約1,400kgを使用しますが、集まっている支援米は今のところ使用する約半分にも達していない状況です。特に、ひとり親家庭やコロナ禍で無保険状態となった方々への支援が急務となっており、このコロナ禍で昨年以上に急増しています。

炊き出しやハローワーク前なんでも相談会の他に毎月第2土曜日には、シングルマザー支援行動として20軒以上のご家庭に支援米を中心に食料品や生活用品などを届けています。

ご支援が可能な方は、是非ご協力をお願い申し上げます。

お問い合わせ先：組合員活動部・野村まで ☎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くみの総称です。



塩と上手におつきあい
すこしお

豚ヒレ肉のから揚げねぎ酢あんかけ

●材料（2人分）

- ・豚ヒレ肉（1cm）…………… 200g
- ・しょうが搾り汁…………… 小さじ1
- ・しょうゆ…………… 小さじ1/2
- ・片栗粉…………… 適量
- ・揚げ油…………… 適量
- ・ねぎ…………… 1/2本（40g）

●作り方

- ①豚肉をめん棒で軽くたたき、しょうが汁・しょうゆをからめる。ねぎは小口切りにする。
- ②豚肉に片栗粉をまぶし、170～180℃に熱した揚げ油でこんがり揚げ、油をきる。
- ③小なべにAを合わせてよく混ぜ、片栗粉をとろく。混ぜながら火にかけ、煮立ったらねぎを加えてひと煮立ちさせ、とろみがついたら火を消す。
- ④②を器に盛り付け、③のあんをかけて出来上がり。

A

- ・だし（冷）…………… 3/4カップ
- ・酢…………… 大さじ1
- ・砂糖…………… 小さじ2
- ・塩…………… 小さじ1/4
- ・白こしょう…………… 少量
- ・片栗粉…………… 大さじ1



〈1人分の栄養価〉
234kcal 塩分1.2g

ちよっと一言

しょうが風味のから揚げに、ねぎの香味を生かしたあつあつのあんをからめます。香りや食感を上手に活かした1品です。

（高崎中央病院栄養科 調理師 飯嶋 良太）

健康チャレンジ1万人超え

2021年度健康チャレンジは、過去最高の参加者を更新しています。はるな生協では、結果報告500人を超えました。全県の参加者は1万人を超えました。

そこで、「私の健康チャレンジ」をご紹介下さい。★パンフレット作製の都合上、4月末日までにお送り下さい。



連絡先：組合員活動部
FAX：027（323）2944
メール：kumikatu@harunacoop.com

