

－はるな生協の現況－

（2020年7月29日現在）

組合員数 23,335人
出資総額 431,841,200円
一人平均出資額 18,506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



のびのび子どもの様子

予防策

玩具、絵本をはじめ、

トイレなど保育室内の消毒やこまめな手洗い、施設全体の換気や空気清浄機の使用、手すりの消毒

新型コロナウイルスの影響で、登園自粛や休校、外出自粛など、大変な日々が続きました。6月から学校への登校や保育園・幼稚園の通常保育が再開し始めました。そんな中「どうしても仕事にいかなくては」とお困りの方の力になるため、コロナウイルス感染症対策を行い、営業を続けてきました。昨年度は、1300人を超える病児を受け入れてきました。

「働く」を支える 病児・病後児保育室「のびのび」

など徹底して行っています。

自粛期間を利用し、部屋の消毒とともに、お子さんがリラックスできる楽しい飾りつけを行いました。

小児科の医師が毎日巡回して、お子さんの病状を確認しております。予約受付時には、コロナウイルスが周辺で発生していないか、感染者の多い都道府県などに行っていないかなど、確認をさせていただきます。

複数のお子さんをお預かりします。感染防止の徹底を図るため保護者の皆さんにもご協力をいただいています。

紹介と利用方法

様々な病気に対応できるよう、看護師が常駐し

ています。また病状に合わせて保育できるよう保育室も複数用意しています。

対象：生後6か月～小学3年生までの病中、病後のお子さん。（かぜ、インフルエンザ、嘔吐下痢症、水痘、おたふくかぜなど）

利用定員：8人

保育時間：8時から17時45分 月から金曜日

保育料金：1日2,000円 4時間まで1,000円

住民税非課税世帯・生活保護世帯の方「減免制度」があります。

*病院や医院で受診して、診療情報提供書を書いていただきます。

ご利用の方は電話にて予約してください。高崎市以外の方も利用することがあります。

持ち物

- ・着替え（発熱で汗をかいたので、多めに）
- ・ビニール袋2枚（汚れもの・おむつ用）
- ・おむつ使用の場合（おしりふき、おむつ多めに）

スタッフ

大橋・中金・田部井・櫻井の4人です。（保育

- ・使い慣れたお箸やスプーン・コップ
- ・ミルクが必要なお子さんは哺乳瓶と一緒にご持参下さい。
- ・お薬・必要な書類
- *持ち物に記名をお願いします。

生協へのご協力に感謝！

はるな生協へ増資のご協力、アイノマスクのご寄付ありがとうございます。6月、7月と昨年を上回る生協への増資が集まりました。

また、「アイノマスク」は今までに704枚が寄せられました。現場職員はじめ、高齢者施設の入居者、病院や歯科診療所利用者など多くの方に喜ばれています。

これからも感染予防に努め安心安全な医療



のびのび職員の紹介

はるな生活協同組合



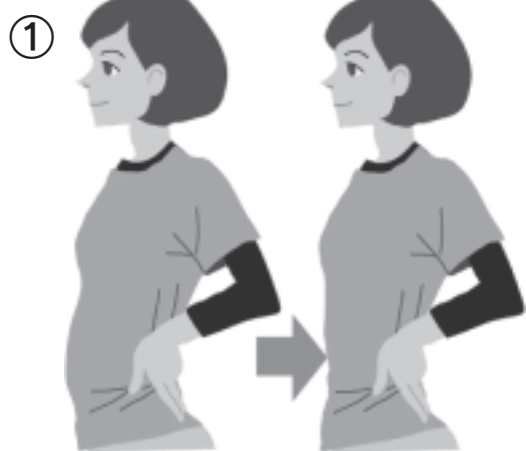
士・看護師）病児保育経験豊富なスタッフです。問い合わせ先
病児・病後児保育室「のびのび」
027-33016040



8月は祭りの季節です。暑さを忘れ、多くの人が祭りを楽しみます。しかし、今年はほとんど中止になりました。東京オリンピックは1年延期、高校野球も形を変えての実施となり、いつもとは全く色合いの違う夏になりました。それでも広島、長崎原爆の日、終戦記念日は今年もやっています。決して忘れてはいけない日です。戦後75年の今年、戦後生まれの割合は85%近くになり、戦争を知る人は10%を切りました。また、被爆者の平均年齢は83・31歳です。戦争や被爆体験をどのように次世代に伝えていくかが問われます。核のない社会を目指して被爆地広島、長崎まで歩く2020年被爆75年の国民平和大行進が、今年も7月10日から県内で行われました。感染防止のため、短時間の行進やスタンディングに変更し、ヒバクシャ国際署名、意見書採択、募金を自治体へ要請しました。2017年に国連で核兵器禁止条約が採択され、82か国が署名、40か国が批准し、発効まであと10か国の批准になりました。核保有国やアメリカ傘下にある日本、韓国などは残念ながら署名していません。コロナウイルスも核兵器も、人類の生存を脅かす脅威であることに変わりはありません。しかし核兵器は「やめる」だけで根絶できるのです。私たちの今と未来が平和な社会であり続けるために、一人ひとりの平和への思いや行動が大切になってきます。（走）

レッツ体操 きれいな姿勢をつくる 腹部の体操

「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、腹部を中心に鍛える体操で、きれいな姿勢づくりを目指します。美しい座位姿勢で若さを維持しましょう。



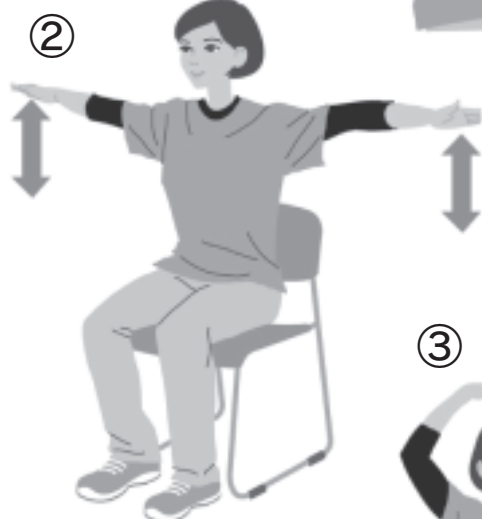
① お腹凹まし体操（腹筋・背筋の筋トレ）

- （1）両手を腰に当てて、大きく息を吸う。
- （2）10秒間かけて息をゆっくり吐きながら、お腹を凹ませる。
- （3）息を吐ききったら、ゆっくりと息を吸って元の姿勢に戻る（1～3セット）。

※立位と座位のどちらでも実施可能です

●ポイント

- ・きついズボンやスカートを履くようなイメージでお腹を凹ませる
- ・腰が反ったり、背中が丸まったりしないように気をつける



② 羽ばたき体操（腹筋・背筋・肩の筋トレ）

- （1）イスに浅めに座り、お腹を凹ませる。
- （2）両腕を横に開いて肩の高さまで上げ、手のひらは下に向ける（肘はなるべく伸ばす）。
- （3）両腕を小刻みに上下に揺らす（上下1往復を20回×1～3セット）。

●ポイント

- ・小鳥が羽ばたくようなイメージで小刻みに揺らす
- ・お腹を凹ませたまま、身体の軸がぶれないように
- ・息をとめずに、数を数えながら行う



③ 脳トレ～お腹クルクル&頭ポンポン

- （1）右手で円を描くようにお腹をさすり（クルクル）、左手で頭を軽くたたく（ポンポン）。
- （2）「せ～の」の合図で左右の手の動きを入れ替える（10回程度）。

・足踏みをしながら入れ替える（レベル★）

・合図に合わせて拍手を1回してから入れ替える

（レベル★★）

・足踏みをしながら、合図に合わせて拍手を1回してから入れ替える（レベル★★★）

きれいな座位姿勢

- ・イスに浅めに座り、足を肩幅に開く（背もたれは使わない）
- ・あごを軽く引く
- ・耳・肩・肘の位置が一直線になるように背筋を伸ばす

（全日本民医連「いつでも元気」2020年3月号 No.341より掲載）

7月の活動



各地で班会や役員会が再開しています。感染予防対策として、組合員活動部では感染予防セットを準備しています。また「班会健康チェックリスト」には、参加者の体調のチェックと共に、開催時会場での注意

点をチェックできるようになっています。（はるな生協HPトピックス参照）

感染予防セット①非接触体温計②手指消毒用アルコール③刷掃用アルコール④刷掃用タオル④使い捨てお手拭き



感染予防セット

感染予防対策で班会

中居第一・ダンベル班会

6月から中居第一支部では、2つの班会を再開しました。感染予防対策として、手指消毒、部屋の窓を開ける、十分な距離を取って体操を行いました。

7月は組合員活動部の参加があり、感染予防セットを利用し、非接触体温計で体温測定、健康チェックリストで体調の確認、手指消毒や机などの刷掃も行いました。組合員だけで班会を行う場合は、自宅で体温を測ってきてもらい申告してもらっています。不自由さはありますが、班会に参加していた仲間が、閉じ籠らないように今後も注意して行っています。



はるな健康体操を実施中

はるな健康体操を実施中

手作り ボランティアさんに感謝

はるな生協の診療所の窓口では、「アイノマスク」「エコバック」を必要の方に配布しています。

利用者はカバンをお願いしています。利用者からは、「自分ではマスクを作れない手に入らないこともあったので本当に助かる」「レジ袋は有料でも環境破壊につながるのでエコバックを買おうか考えていました。組合員さんの手作りで思いがこもったエコバックを使わせて頂くことにしました」などの声が寄せられています。



受付に置かれたエコバック・アイノマスク

組合員さんの手作りで思いがこもったエコバックを使わせて頂くことにしました。組合員さんの手作りで思いがこもったエコバックを使わせて頂くことにしました。



生活困窮者支援の再開

反貧困実行委員会

今年で11年となった生活困窮者支援でしたが、新型コロナウイルスの影響により、3月～6月までの4カ月間炊き出しは中止となり、ハローワーク前なんでも相談会は、3月のみ中止として、4月と5月は別会場で、「コロナお困り事相談会」を開催しました。

炊き出し中止中でしたが、会場に足を運んでみると毎回数人の常連さんたちがいて、レトルトご飯

至急！お米の支援物資を求めます！

炊き出しやハローワーク前なんでも相談会の他に、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も行っておりますが、このコロナの影響で急増しております。困窮者の方々が生き



藤棚下での炊き出しの様子



一面の続き
「生協へのご協力に感謝」

緑十字ではるな生協への緊急支援を読み、支部役員会でさらにその状況を知ったK.O.さんは早速、自身の緑十字配布先を訪問し、一軒一軒話を



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。



レンジラタトゥイユ

ラタトゥイユとはフランス南部プロバンス地方、ニースの郷土料理で夏野菜を使った煮込み料理です。

- 材 料（2人分）
- ・トマト（へたと種を除いて一口大に切る）…………… 2個（300g）
 - ・なす（へたを除く）1本（80g）
 - ・塩 …………… 少々
 - ・ズッキーニ …… 1/2本（80g）
 - ・玉ねぎ（2cm角に切る）…………… 1/4個（60g）
 - ・にんにく（縦半分に切る）1かけ
 - ・オリーブ油 …………… 大さじ1
 - a「・塩…………… 小さじ1/5
 - ・こしょう…………… 少量

- 作り方
- ①なすは縦4等分にして3cm長さに切る。塩をふって3分おき、キッチンペーパーで水けをふきとる。ズッキーニは、なすと同じ大きさに切る。

- ②耐熱ボールにトマト以外の野菜を入れてオリーブ油をからめ、ラップをかけずに電子レンジ（600W）で2分ほど加熱する。
- ③トマトを加えて混ぜ、電子レンジで5分ほど加熱し、aをふる。あら熱がとれたら。器に盛る。

〈1人分の栄養価〉
114kcal 塩分0.6g

鍋を使い「炒め煮」にしてもおいしいです。



ちょっと一言

赤い色素に含まれるリコピンには抗酸化作用があり、油で調理すると吸収率が高まります。カリウム、ビタミンCも豊富です。カリウムは体内のナトリウム（塩分）の排泄を促す作用があります。高血圧予防やむくみの解消に役立ちます。ぜひお試しください。

（高崎中央病院栄養科 管理栄養士）