

— はるな生協の現況 —

(2020年9月29日現在)

組合員数	23,372人
出資総額	434,130,700円
一人平均出資額	18,575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

10月号



熱心に講演を聴く、参加者のみなさん

新型コロナウイルスの影響と対応及び看多機

生協を代表して、関沼専務があいさつ、新型コロナウイルスの影響で、医療の外来患者数の減少や、訪問介護、デイケアの利用者、病児保育の落ち込みなど、医療分野全般にわたって厳しい状況が続いていると説明、「月

はるな生協は、9月25日〜11月30日までの生協の強化月間を前にして9月2日、総合福祉センターたまごホール(高崎市)で、「スタート集会」を開きました。集会には支部代表者ら62人が参加、新型コロナウイルス感染症、生協の原点である「助け合いの心」をみんなで発揮しようと仲間増やし、出資金増やし「月間」成功への意思統一を図りました。集会では「フレイル・オーラルフレイル予防」と題した講演もあり、利根歯科診療所所長の中澤桂一郎医師の話に熱心に耳を傾けていました。会場入り口では、職員が検温やマスク着用の点検など、感染予防の「3密」対策を実施する中で行われました。

助け合いの心 みんなで発揮

強化月間スタート集会開く

と。新しいパンフレット「ぐんままるごと健康チャレンジ」を使って活動を広げよう」と呼びかけました。

人は口からダメになり人は口から再生する!

問「の成功で強固な事業基盤を確立しようと呼びかけました。また、看護小規模多機能型居宅介護施設(看多機)の工事の進捗について触れ、9月14日に着工、コロナの影響を受けて、竣工が2ヶ月遅れることなどが報告されました。

支え合いを活かして

根岸尚代組合員活動委員長より生協強化月間方針が提起され、「昨年とは環境が違う月間。感染予防・対策に注意して活動を行わなければならぬ。大切なことは生協のつながりや支え合いを活かして、差別や孤立が起

の言葉に参加者は大きくうなづいていました。

「呼吸に口呼吸になっていく方は、今日からできる「あいうべ体操」で鼻呼吸に戻そうと呼びかけました。また、健康グッズとして



講師の中澤所長

新しい提案を月間で

会議の最後には3つの提案が行われました。
①健康レシピ、ネットワークパンフレットの新しいパンフレット2種類を使って生協を知らせよう。
②アイノマスクから始まった手作りボランティア、得意を活かしたつながりづくり。
③はるな生協の虹のハンカチ「困りごとはないですか?」気になる方に声をかけるきっかけに。

励ましエールに現場の職員感謝

新型コロナウイルス感染症の影響で困窮する医療現場に温かい緊急増資の協力を頂き、誠にありがとうございました。皆さんから届けられた、皆さんから届けられた「励ましエール」に職員みんな感激し頑張っています。ただ先が見えない状況なかですが、命の平等、尊厳、重さを胸に、明日に向かって奮闘していきます。今後とも、あなたのエールをよろしくお願ひします。

はるな生活協同組合

虹

鳥川の土手で、汚れた服を着て頭陀袋をかかえた野宿者らしき人を見かけ、こんなところにも野宿者がいるのかと気になってきた。そんなとき、野宿者に30年間寄り添ってきた越智祥太医師の活動が東京新聞で取り上げられていた▼ネットカフェに泊まりしていた日雇いの人たちがコロナ禍で仕事を失い、ついに路上生活者となり、お金の無くなり路上に出てきているとこの支給されるはずだった10万円の定額給付も住所登録がなければ受け取れない。コロナ禍でこれまで以上に貧困者の問題が深刻化していると感じた▼菅首相は「自助、共助、公助の国作り」を政策理念にしている。もともと富を再分配し、自助できない人を公助するのが政治ではなかったのか▼「苦勞人」人気で支持を得ている菅首相だが、彼の父は町議を16年務め、叙勲までされてい

レッツ体操 ボールを使った体操

「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。今回はボールを使って、身体をほぐしたり鍛える体操をご紹介します。日常生活でも何か道具を扱いながらの動作は多いはず。体操に使うボールは手で転がしやすく、つかみやすい大きさが理想です。ゴム製でやわらかく、扱いやすいものをお勧めします。

①



① ボールコロコロ

ボールをゆっくり転がして、身体をやさしく撫でていく。手→手首→腕周り→肩周り→ふともも→膝→ふくらはぎ→足首→足の裏へと順番に。筋肉の緊張がほどけ、リラックスしやすくなる。

●ポイント

- ・撫でやすい部位だけでもOK
- ・下半身を転がす際、頭が下がりにくいように気をつける

②



② 胸の筋トレ

- (1) ボールを両手ではさみ、胸の前へ出す。
- (2) ボールを内側へつぶすように、両手に力を入れる (10秒間を1～2回)。

●ポイント

- ・肩の力を抜く
- ・息はとめずに、数を数えながら行う

③



③ 背中筋トレ

- (1) ボールを両手ではさみ、胸の前へ出す。
- (2) ボールから指が離れないようにしながら、両腕を外側へ引き合う (10秒間を1～2回)。

●ポイント

- ・肩の力を抜く
- ・息はとめずに、数を数えながら行う

④



④ ボールキャッチ

ボールを上に向けて、落ちてくる間に拍手をしてキャッチする (10回)。

拍手1回 (レベル★)

拍手2回 (レベル★★)

拍手3回 (レベル★★★)

*ボールが後方へ逸れないように気をつける

*クッションや座布団などを用意するとより安全に行える

(全日本民医連「いつでも元気」2019年10月号 No.336より掲載)

すこしおレシピコンテスト2020応募要項

ふるって
ご応募
ください!

募集テーマ おいしくて塩分控えめな料理「すこしおレシピ」を募集します。

募集期間 2020年10月1日(木)～12月19日(土)

募集条件 (1) どなたでも応募できます。
(2) 班やサークルなどでも応募できます。代表者の連絡先をご記入ください。
(3) 過去の料理コンテスト入賞作品は応募できません。
(4) このコンテストに応募した作品は他のコンテストへの応募はお控えください。

募集内容 A・Bのいずれかを選んでご応募ください。

塩分1gの
目安は
しょうゆ
小さじ1

A. 1食分のレシピ

1汁3菜を基本としますが、汁物はなくても可。
合計で塩分2g以下が目安です。
野菜を100～150g程度入れてください。

B. 惣菜のレシピ

標準的な小鉢1品(1人前)あたり、
塩分0.5g以下が目安です。

※1人で複数の応募は可能ですが、
重複して表彰を受けることはできません。



【2019年度1食分のレシピ部門最優秀賞】
高知医療生協 高知生協病院
成岡佳代子さんのレシピ作品

応募方法 レシピを専用の応募用紙でお送りください。
応募用紙は、所属の医療福祉生協にお尋ねください。
※応募レシピは医療福祉生協連に帰属します。
※応募レシピは返却いたしません。ご了承ください。
※1食分のレシピにつきまして、原則1枚の写真にすべての料理を写すようにしてください。

応募締切 2020年12月19日(土)必着

表彰・賞品 応募内容A・B共に最優秀賞各1名、優秀賞各1名、
佳作各2名を表彰します。
本コンテストの最終審査は、女子栄養大学出版部協力のもと
実施いたします。

結果発表 comcom2021年4月号



月刊誌「栄養と料理」
毎月9日発売
ご購入はお近くの書
店かネットからもご
注文いただけます
発行：女子栄養大学
出版部

応募いただいたレシピの活用について

1. 表彰されたレシピはcomcomに掲載いたします。
2. 応募いただいたレシピを医療福祉生協連のホームページに掲載いたします。
3. その他ポスター・リーフレットなど各種媒体に掲載または展示する場合があります。あらかじめご了承ください。

注意事項

1. レシピは応募者オリジナルで第三者の著作権・商標権等の知的財産権を侵害するもの、または侵害するおそれのあるものについては、ご応募いただくことはできません。
2. 応募用紙(貼付の写真を含む)などは返却いたしません。
3. 応募レシピは医療福祉生協連に帰属します。

お問い合わせ・応募用紙送付先

日本医療福祉生活協同組合連合会「すこしおレシピコンテスト2020」係
〒169-0073 東京都新宿区百人町3-25-1 サンケンビルディング5階
TEL 03-4334-1580 FAX 03-4334-1585
E-mail ys_k@hew.coop 担当：木村祐輔



塩と上手におつきあい
すこしお

『comcom No.638 10月号 2020』出典

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気を購読しませんか
レッツ体操が掲載されています。



レッツ脳トレも始まりました。
くすりの話では、
読者の質問に答えてくれます。
定価380円(税込)

医療福祉生協の情報誌

comcom(コムコム)を購読しませんか
すこしおレシピコンテストも紹介されています。



時節のテーマ、適切な情報が得られます。
「育てる暮らし」は野菜作りが連載。
(緑十字編集委員佐藤のおすすめ記事です)
定価418円(税込)

購読希望の方は組合員活動部まで 電話027-323-2762 FAX027-323-2944

9月25日(金)～11月30日(月)まで、生協強化月間です

～インフルエンザ予防接種のお知らせ～

この冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。厚労省はインフルエンザワクチンの積極的な接種を呼び掛けており、今年は過去5年で最大量のワクチンが供給される予定です。群馬県では65歳以上の方は自己負担なしで接種できることになりました。

高崎中央病院では例年よりも接種日を増やして対応いたしますので、以下をご覧ください、まずはご予約いただきますようお願いいたします。

■予約受付時間 平日 午前9:00～13:00、午後2:00～5:00
(日祭日を除く) 土曜日 午前9:00～12:00

電話番号 027-323-2665

* 病院窓口でも予約可能です。

■接種開始日 ①10月3日(土)～ 65歳以上の方、小児
②10月26日(月)～ 年齢問わず

■終了日 12月29日(火) AM

■料金 1回: 3歳未満 組合員2,860円(税込) /
非組合員3,570円(税込)
: 3歳以上 組合員4,080円(税込) /
非組合員5,100円(税込)

群馬県内在住の65歳以上の方は自己負担はありません。

■当日必要なもの: 健康保険証/診察券/組合員証

※助成対象者: ①65歳以上の方、②接種当日60歳以上65歳未満の方で、心臓肝臓呼吸器免疫機能の身体障害者1級の方は助成があります。

※市町村によって当日必要なものが違いますのでご注意ください。高崎市の方は健康づくり受診券をお持ち下さい。前橋市や玉村町等に在住の方は、郵送されている問診票をお持ち下さい。

※小学生以下の方は4週間間隔を空けて、2回接種して下さい。

小学生以下の方のご予約はこちら: 027-323-2607

(小児科直通)

こんな時だからこそ、健診を行い、病気の早期発見を!

オプション価格表 (税別)

項目	一般価格	組合員価格
デジタルマンモグラフィ	¥10,000	¥8,000
Viewアレルギー39	¥12,590	¥10,070
アミノインデックス	¥28,000	¥22,400
アミノインデックス リスクスクリーニング	¥28,000	¥22,400
プレミアムコース	スタンダード(女性)	¥16,000
	スタンダード	¥14,000
スペシャルコース	スタンダード(女性)	¥12,000
	スタンダード	¥10,000
スタンダードコース(女性) (腫瘍マーカー5種)	¥10,000	¥8,000
スタンダードコース (腫瘍マーカー4種)	¥8,000	¥6,400
プチコース(腫瘍マーカー2種)	¥4,270	¥3,410

※価格はすべて税抜き表示です。

※検査項目にマンモグラフィが含まれていて、デジタルマンモグラフィに変更される場合は、税抜¥5,000(組合員の方は税抜¥4,000)で変更できます。

プレミアムコース	腫瘍マーカー(スタンダード(女性) or スタンダード)・頸動脈超音波・胃のABC検査・骨密度測定 当院いちおしのお得なコースです。
スペシャルコース	腫瘍マーカー(スタンダード(女性) or スタンダード)・頸動脈超音波

高崎中央病院健診室では、感染症対策を進め、安全確保を行った上で健康診断の実施を継続しております。具体的には、検査機器、椅子等の消毒と部屋の換気や職員のマスク着用・手指消毒の徹底、また受診者様には受付で検温をさせて頂いております。

緊急事態宣言が解除されて以降が予約も増えており、例えば人間ドックは、最短の予約が2か月以降先となっております。

ご希望の方はお早目の予約をお勧め致します。また、健診室ではオプション検査もご案内しております。ぜひ検査案内をご覧ください。ご不明な点は、健診室までお問い合わせ下さい。

人間ドック

組合員 25,600円

高崎市国保加入の方: 国保ドックと併用すると、組合員7,455円、後期高齢ドック7,909円となります。

健診室直通 027-323-2181

