

－はるな生協の現況－ （2017年8月31日現在）

組合員数	22,844人
出資総額	427,342,500円
一人平均出資額	18,707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 櫻井 康喜

ホームページアドレス

<http://www.harunacoop.jp>



講演をする高野さん

交流し学ぶ2日間

はじめに根岸実行委員長が「環境破壊、自然破壊が社会問題化している。健康と平和、いのち輝く社会を次世代につなげる、そんな2日間になりたい」と熱い思いを語る挨拶をしました。つづい

て櫻井理事長が生協事業所を代表し、日頃の協力に感謝を述べるとともに、学習会に招いた講師である高野昭夫さん（現北毛保健生協顧問・高崎民主老人クラブたかさご会会長）との出会いを披露、40年前の情熱あふれる高野さんに接し、今日の私がある」と当時

医療福祉生協の

「いのちの章典」を共有し活かそう

組合員・職員交流集会で学ぶ

安中市磯部

医療福祉生協の「いのちの章典」を学び生かそう。はるな生協（理事長 櫻井康喜）の職員・組合員による組合員・職員交流集会が8月25日、26日の2日間、安中市「かんぽの宿磯部」で行われました。「交流集会」には78人が参加し、学習と交流を深めました。

を振り返り、「今後とも、患者さんが納得できる医療を提供するため、交流と学ぶ2日間、どうぞよろしく」と出席者に協力を呼びかけました。

◇ ◇ ◇

学習講演では「患者の権利章典からいのちの章典へ」と題して、北毛保健生協専務理事などを歴任、現在、高崎市居住の高野昭夫氏が医療福祉生協の理念ともいえる「いのちの章典」についてわかり易く解説、自ら携わってきた生協活動の経験と教訓を交え語りました。

『「いのちの章典」は、憲法を基に人権が尊重される社会と社会保障の充実を目指す、私たちが大切にしている価値観、健康観を基本とした私たちの「権利と責任」を明らかにしたものである』と解説。今は一般的になっていますが、22年前に作成した「患者の権利章典」で初めてがん告知など患者の知る権利を大胆に掲

げ、先駆的役割を果たした生協の歴史を語ってくれました。

また政府のデータも示し「高齢化社会が社会の存続を危うくしたり、決して暮らしの危機を招くものではない。巧みな宣伝に決して騙されてはいけない」と強調しました。

講演のあと、参加者からの質問にも丁寧に答えていました。講演が終わったあとは健康づくり委員会のメンバーが「はるな健康体操」を指導していました。

紙芝居や寸劇も

当日は「いのちの章典」をわかり易く解説した「いのちの味方 七色



寸劇的一幕

バット」の紙芝居の上演があり、参加者は堂々とした巧みな話術に終始ひきこまれていました。語りは看護師の上田甲江さんが担当、わずか1回のリハーサルのみで本番に臨んだそうです。

また、この日は「いのちの章典」と理念を脚本化した寸劇もありました。ひとり暮らしの高齢の女性が、医師や看護師、仲間たちに支えられ次第に元気になっていく物語。第5幕にわたる職員・組合員さんら9人の熱演に笑いと拍手が起きました。夜は夕食交流会。司会は若手の職員の若月、阿部さんが担当、用意した景品をじゃんけんで競うゲームに一喜一憂、会場は歓声とため息に沸いていました。2次交流会では各々うたごえ、映画鑑賞、卓球コーナーに出かけ楽しんでいました。

楽しく元気に旺盛に

2日目は6つに分かれたグループワーク。テーマは「いのちの章典」。戸惑いをみせながらも、KJ法を活用しながら昨

日学んだことや意見、感想などを色々な角度からフリーに出し合い作業を進めていました。最後に関沼専務が2日間の交流集会参加にお礼を述べるとともに「9月は強化月間、組合員ふやし・出資金ふやしの運動を大胆に、培ったはるな生協が持っている得手を生かし、それぞれの分野の健康づくりの活動を楽しもう」と月間の成功を力強く訴えました。

「いのちの章典」講演を聴いた第6支部の渡辺百合子さんは「講演内容がとても実践的でわかりやすく奥深いものを感じた」と語り、久しぶりに参加したという看護師の宮内薫さんは「意識的に参加してくる人は年齢よりもずっと若く感じられます。社会参加はとても大切と実感します」と感想を語っていました。



グループワークで意見を出し合う

※解説 KJ法とは蓄積された情報から必要なものを取り出し関連するものをつなぎ合わせて整理し統合する手法の1つです。

虹

「国民には憲法を守る義務はない」というとびつくりされる方が多いでしょうか？日本国憲法第9条は「戦争の放棄」として、広く知られていますが、99条をご存じの方は意外と少ないようです。▼第99条（憲法尊重擁護の義務）「天皇または摂政及び国務大臣、国会議員、裁判官その他の公務員は、この憲法を尊重し擁護する義務を負ふ」▼これは、主権者である国民が、すべての公務員に対して「憲法をしっかり守って国民のしあわせのために働きなさい」と「命令」している形です。憲法を守る「義務」があるのは公務員であって、国民は憲法を「守らせる」立場にあるというのでしょうか。▼当然のことですが、行政府（立法府ではない）の長である内閣総理大臣が、憲法を変える先頭に立つことなどあつてはならないことです。▼周辺国の脅威に備えるため「今の憲法は現実合っていないので変えないといけない」という声も聞きますが、理想と現実が違っていたら、現実を理想に近づけるように努力するのがあたりまえではないでしょうか。▼日本国憲法前文は、最後をこう結んでいます。「日本国民は、国家の名誉にかけ、全力をあげてこの崇高な理想と目的を達成することを誓う」と。（1）

医師連載
第5回

「ヒトはなぜ病気になるかその5」

小児科医 鈴木 隆 先生



小児科医 鈴木 隆

■人の暮らしと伝染病の
関係

感染症はヒトの病気のなかで大きな割合を占めています。今回取り上げるのは感染症の中でも死亡率も高く、大流行して社会に大きな影響を与えるものの、与えてきたものです。

歴史的にみると、ペスト、天然痘、コレラ、結核、はしか、インフルエンザ、マラリアなどがこのような伝染病としてあげられます。最近ではHIV(エイズ)、SARS、エボラ出血熱、デング熱、ジカ熱、などが話題になっています。

■人口の増加

人類の歴史の中で伝染病が問題になるのは農業が始まり、集団で定住するようになってからです。もちろんその前も伝染病はあったでしょうが、多くて数十人の集団で人口密度が1人／1平方kmという暮らしでは全員が罹って集団が消滅するか治ってしまうか、どちらにしてもその集団の中からは病原体はいなくなってしまうのです。

病原体が人に感染し、病気を起こしたり命を

生物と言われています。蚊が増えるのはよんだ水の中、農業用の水を引いたり、貯めたりする水路は絶好の繁殖場所です。蚊がうつす病気も歴史的には農業が盛んになるとともに増えていきます。用水路は吸血虫などの有害な寄生虫も増やしました。

奪った後、次の人に感染し、それを繰り返すには一定の人口を持つ集団、人口密度が必要です。農業社会では1／10人／平方km、都市がでけると50人／平方kmに増えてま

った。病原体にとっては獲物がいつでも近くにいる状態になったのです。

■動物の関わり

これまで人を襲った伝染病の病原体の多くは動物起源と言われています。結核・はしか・ジフテリアは牛から、ハンセン病は水牛から、ペスト・チフス・天然痘はネズミから、インフルエンザは豚や鴨からうつってきて人の中で感染力を持つようになり変化したとされています。動物を家畜にして身近に置くこと、食料を蓄えたり排泄物やごみを近くに置くことが伝染病のもとになるのです。ネズミは蓄えた食料を餌にし、ごみなどもあさり、病原体を持つノミや虱をまき散らしてたくさん

の伝染病を広げる役割を果たしました。

■水路・灌漑用水も原因に

今でもたくさん人の命を奪っているマラリアや黄熱病、最近話題のデング熱・ジカ熱、昔からあるフィラリア、日本脳炎などはみな蚊からうつります。蚊は世界でもっとも人を殺している

林に入ったり、農地にするため開発したりする中でこれまでにない病原体と出会う機会が増えてきます。

■人間の活動のひろがり

最近話題のヒアリは外国からの船の荷物と一緒に日本に上陸しました。SARS、新型インフルエンザはあつという間に全世界に広がりました。これは現代社会で鉄道や航空機などの高速・大量の輸送システムが発達しているからです。HIVの拡大は性行動の活発化と関連しています。日本でのデング熱が一定期間広がったのは蚊の繁殖も関係しており、これは各地で見られる気候の温暖化の影響も指摘されています。

■交易・交通の発達

定住して生産力が増えると経済活動が始まりました。人の行き来が増えることにも伝染病も広がることになります。歩いたり馬や牛での移動でも少しずつ病気は伝わり、やがて船で遠くの大陸との貿易もできるようになると、今までにない伝染病が入ってきて住民が大打撃を受けることも歴史

上ではたくさんありました。戦争による軍隊の移動も病気を伝える原因になりました。中世ヨーロッパのペスト、大航海時代のアメリカ大陸ではしかや天然痘の大流行などはこうした例です。

■野生の世界への進入
HIVやエボラ出血熱はもとはアフリカの野生動物(チンパンジー・コウモリ)が持っていたウイルスだとされています。ジャングルに入っ

いた人間が感染した(保菌している)動物と接触し、部落から町へと伝染が広がったようです。SARSも中国の野生動物との接触が始まりと言われています。人口が増え、食料や資源を探して自然

■可能な対策を協力して

感染症(伝染病)は以上のように私たちの生活の変化につれて、病気の種類も流行の様子も変わっています。もちろん上下水道の整備、住宅環境の改善、抗生物質の開発、ワクチンの普及によつてたくさん人の伝染病がなくなったり、減っています。しかし、たぶんこれから新しい感染症問題がきつと出てくるでしょう。

地球温暖化を防いだり、伝染病をなくすため国際的に協力したり、正しい知識で自分たちも感染症を予防して他の人に移さないように、できることをまずは実行することが大事です。(つづく)

通所介護サービスを紹介します

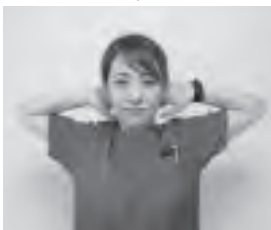
⑨肩コリについて

皆さん肩コリに悩んでいませんか？肩コリとは、頸部から肩周りの筋に生じて、主観的に詰まったような感じ、こわばった感じや不快感・こり感・重苦しさ・痛みにいたる症候の総称の事で病気ではありません。厚生労働省の自覚症状調査では、男性で腰痛の次に多く、女性では第1位となっていて国民的な症状となっています。

今回は、デイクアで行っている肩コリのセルフストレッチ方法について紹介します。



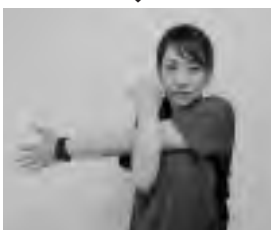
①頭を左右に倒します。伸ばしている方の肩は下げるようにします



②頭の後ろで両手を組んで胸を広げ、肩甲骨を寄せるようにします(背中が反らないようにします)



③手を伸ばして後ろで組み肩甲骨を寄せて後ろへ引きます



④左手で右腕を伸ばしながら胸に引き寄せます(左右実施します)



⑤両手を組んで真上に伸ばしていきます



るともいわれますが回数的には3〜5セットする事が望ましいといわれています。

いかがでしょうか？デイクアでは空いた時間にこのようなストレッチを自主的に行っています。皆さんも、ちよつとした時間で肩周りの筋肉をほぐして肩コリ予防をしてみませんか？

(高崎中央病院デイクア理学療法士 市川竜亮)

栄養課
だより

旬の野菜を
食べて残暑を
乗り切ろう

9月に入っても残暑が



厳しく食欲が落ちてしまいがち。旬の野菜を使った料理を食べ、元気な体を作りましょう。

・ピーマン

ピーマンは青臭さや苦味特徴の夏野菜。とくに夏のピーマンはビタミンCとカロテンが豊富な優良野菜です。

・パプリカ

緑のピーマンよりも甘味が強く、肉厚なのがパプリカです。ピーマンが持つ独特な苦みや青臭さが苦手な人にも食べやすく、またビタミンCやカロテンの含有量もピーマンとはほぼ同

じ。

どちらも彩りがきれいで食欲もわき、また肌のトラブルも予防してくれます。

それではピーマンとパプリカを使ったおかずを紹介したいと思います。

《カラーピーマンの
麻婆豆腐》

●材料(4人分)

- ・ピーマン……………4個
- ・赤パプリカ……………1個
- ・木綿豆腐……………1丁
- ・長ネギ……………1/2本
- ・にんにく……………1かけ
- ・しょうが……………1/2かけ
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・合びき肉……………100g
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・だし汁……………1カップ
- ・豆板醤……………大さじ1/2
- ・甜麵醬……………大さじ1

●作り方

- ①豆腐は水切りしておき、ピーマンはヘタと種を除いて、8mm角に切り揃えておく。
- ②長ネギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③フライパンに油をひいて②を炒め、ひき肉を加えて肉の色が変わってきたらピーマンを加えて炒め、さいの目に切った豆腐を加える。
- ④③にしょうゆ、豆板醤、甜麵醬を加え、全体に味がまわったら、だし汁を加えて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤1人分の栄養価
・エネルギー……………201kcal
(調理師 福井 守)



9月(長月)…9/23秋分の日。秋の夜長を心穏やかに過したいですね。

第23回 はるな生活協同組合 健康まつり

10月22日(日)

雨天決行

10:00

13:00



イベント内容



ウイスキーブラッサム演奏

県内各地の平和コンサートなどで活動するバンドです



矢中中学吹奏楽

サークス学校



龍神我峰ハ幡太鼓



抽選会 / 各種模擬店



場所 高崎中央病院第5駐車場

高崎駅⇄高崎中央病院シャトルカー運行します

問い合わせ先 はるな生活協同組合

高崎市高関町498-1 ☎027-323-2762 (組合員活動部)

出演者

「ザ・ウイスキーブラッサム」

健康まつりに今回初めて参加させていただきます。ザ・ウイスキーブラッサムというバンドです。バンドのめざすものは、「愛と平和、環境のために」です。平和でなければ音楽も楽しめないですね。

アメリカンカントリを基調として、フォークソングや沖縄の歌とか、またなつかしい歌声ソングもレパートリーにしております。メンバーは、わたくし強矢義和(マンドリン)、大島(ギター)、松本(バンジョー)、佐々(ベース)の4人で、このメンバーで7年ほど活動しています。

今回は、私達の演奏を楽しんでいただくと共に、一緒に歌っていただきたいと、メンバー一同楽しみにしております。

模擬店・リハビリ室
今年も体力測定を行います

「健康寿命」という言葉はご存知ですか？日常的・継続的に医療・介護に頼らないで元気に、自立した生活ができる生存期間のことをいいます。

リハビリ室は、今年も健康まつりで「体力測定」を行います。60歳以上のシニアが対象となります。昨年ご参加いただいた方は、昨年の自分と比べてみるのもいいと思います。

当日動きやすい服装や履物でお出かけいただくと測定が行いやすいです。自分の体力を知り、効果的な運動をすることが、健康を保持するためには不可欠です。奮ってご参加ください。

通町診療所

第18回ふれあいまつり

日時：2017年10月15日（日）

10時～12時30分

場所：通町診療所

内容：体力測定 血管年齢測定 ゲーム
リハビリマシン使用体験 うたごえ
大抽選会 など

参加はすべて無料です。
お子さん向けのゲームもありますので、
ぜひお出かけくださいね。
お待ちしております！

お問い合わせ先

高崎市通町143-2 通町診療所

電話027-322-6534

親子健康講座の
お知らせ

親子で学ぼう受動喫煙!!

日時 平成29年11月18日(土)

13：15～14：30

場所 通町診療所

対象 小学3年生～小学4年生
(親子2人1組で)

内容 受動喫煙と命のお話。
タバコを吸う人の肺を、実験で確認し
てみよう!!
聴診器で心臓・肺の音を聞いて見よう。
レントゲンで、何が映るかな？
募集人員：10組（先着順）
受付期間：10月2日(月)～10月31日(火)

電話・FAX・窓口で申し込み受け付け
ます。

電話番号 027-322-6534

FAX 027-324-7934

高崎市通町143-2 通町診療所
(担当 国峰)

生協強化月間です、知りあいを誘って班会へ行こう!!

地域支部班会10月の予定表(予定は変更されることがあります)

支部名	日にち	班名	内容
六郷支部	調整中	下小塙新井団地	認知症サポーター 養成講座
第6支部	11(水)AM 25(水)AM	かわせみ班 ヨガ班	お話健康チェック ヨガ体操血圧測定
乗附支部	19(水)PM	下乗附班	おしゃべり健康 チェック
片八支部	10(水)PM 3(水)PM	片二班会 おたがいさま班	おしゃべり
倉賀野支部	26(木)AM 6.20(金)PM	さざんか班 オノヤ団地班	体操血圧測定 体操
高南支部	26(木)PM	ひまわり班	体操音読
矢中支部	18(水)PM 26(木)PM	シクラメン班 ゆうゆう班	健康講話 健康講話・体操
中居第一	17(水)AM 3.17(水)AM 9月25日(月) 2.16.23(月)AM	ダンベル班 百歳体操班 おいしいば班 やっここせ班	体操血圧測定 百歳体操 お料理・餃子 体操おしゃべり
中居第二	4.11.18.25(水)PM 18(水)AM 16(月)PM	てまり班 沙羅の樹班 つむぎ班	お手玉、手話、歌 おしゃべり 体操など
上中居支部	26(木)AM 7.14.28(土)AM 19(水)PM	上中居班 笑いヨガ班 映画を楽しむ会 班	おしゃべり、健康 体操 ラフターヨガなど DVD鑑賞
高関支部	16(月)PM 16(月)AM	あすなろ班 松さんの会班	お茶、おしゃべり 食事おしゃべり
大類支部	4.11.18.25(水)AM 24(水)PM	ストレッチ班 北江木班	ストレッチ、ダン ベル、体操など お出かけ班会
江木支部	6.20(金)AM 13.27(金)AM	ゆるやか班 筋トレ班	健康体操、歌 健康体操 (DVD)
藤岡支部	21(土)AM	吉井班	健康体操、おしゃべ り、健康チェック

見学・問い合わせの方は組合員活動部へご連絡下さい。
電話323-2762
ご紹介のみの班会もあります。内容など参考にして下さい。

7月末現在の到達状況						
仲間ふやし		42	出資金ふやし		1,697,000	
支 部 名	仲間ふやし 月	累計	出資金 ふやし	支 部 名	仲間ふやし 月	累計
第 1 支 部				中 居 支 部 ①		36,000
第 2 支 部				中 居 支 部 ②		48,000
第 3 支 部	1	1	20,000	上 中 居 支 部		115,000
六 郷 支 部			2,000	高 関 支 部	1	75,000
第 5 支 部			15,000	大 類 支 部		58,000
第 6 支 部			5,500	江 木 支 部	3	9 34,000
長 野 支 部				群 馬 町 支 部		
塚 沢 支 部	1	2	32,500	箕 郷 町 支 部		
乗 附 支 部	1	1	5,500	榛 名 支 部		
片岡・八千代支部	1	1	47,000	藤 岡 支 部	2	2 2,000
石 原 支 部			3,000	吉 井 町 支 部		
佐 野 支 部	1	1	8,000	甘 楽 ・ 富 岡 支 部		50,000
南 八 幡 支 部			3,000	安 中 支 部		
倉 賀 野 支 部			56,000	玉 村 支 部		3,000
高 南 支 部			28,000			
矢 中 支 部	2	3	50,000	職 員 支 部	29	125 1,000,500

組合員ふれあい会館 10月の行事予定

10月2日 月 10：00～11：40 「あっどっこいしょ」ラフターヨガ、運動、脳トレ

10月6日 金 10：00～12：00 ゆるやか班 体操、歌（江木支部）

10月7日 土 10：00～12：00 笑いヨガ班 ラフターヨガ（上中居支部）

10月14日 土 10：00～12：00 笑いヨガ班 ラフターヨガ（上中居支部）

10月16日 月 10：00～11：40 「あっどっこいしょ」ラフターヨガ、運動、脳トレ

10月18日 水 10：00～12：00 はるな健康体操（健康づくり委員会）

10月19日 木 13：00～16：00 映画を楽しむ会（上中居支部）

10月20日 金 10：00～12：00 ゆるやか班 体操、歌（江木支部）

10月28日 土 10：00～12：00 笑いヨガ班 ラフターヨガ（上中居支部）

予定は変更になることがあります。参加希望の方はお問い合わせ下さい。
お問い合わせ先 組合員活動部 027-323-2762

みんなで認知症について学ぼう

六郷支部・下小埴新井団地班会

久しぶりに行われた班会に7月29日、34人が参加しました。テーマは認知症、「身近に認知症の方がいた時どのように接したらいいか」でした。お話は、あんしんセンタースタッフから相談員の松阪さんをはじめ田村さん、横坂さん、永井さん、4人の専門員に来て頂きました。認知症の学習の他に体操で体をほぐし、替え唄で笑いあり声を出し刺激のある時間でした。



“お話を聞いてとても良かったです”

お話の中で、高崎市の高齢者あんしん見守りシステム

の紹介があり、申込につながりました。また、認知症サポーター養成講座についてもお話しがあり次回の企画へとつながっています。

生協の班会で情報を得て日々の生活につなげることができました。

うたごえ喫茶

2時間で23曲



みんなで歌うと楽しいね♪

第7回うたごえ喫茶は8月23日、組合員ふれあい会館で開催、連日の厳しい暑さに負けず25人が参加しました。

毎回とても楽しみにしている常連さんや、初めて参加される方など様々ですが、歌い始めると生演奏に合わせて気持ちよく歌声を響かせています。

2時間で23曲を歌いました。時間の流れがあつという間に感じられ、仲間と歌うことを楽しんでいました。

みんなで明るく歌うことは健康にもいいことです。何より仲間の輪も広がります。うたごえ喫茶は今後も開催されますので是非ご参加ください。

笑顔で夏まつり

デイサービス虹の家
病院デイケア・ほほえみの杜ショートステイ

デイサービス虹の家の家



おととととと!!

昨年引き続き今年も夏祭りを8月14日に開催しました。

利用者のご家族や職員の協力で沢山の景品が集まり、懐かしい射的、輪投げ、金魚すくいを楽しみました。

欲しい景品に狙いを定め、当てた時の嬉しそうな笑顔、金魚をたくさん釣った時の笑顔は特別で、笑いが絶えない楽しい時間です。

また、食事は虹の家の美味しい景品に狙いを定め、当てた時の嬉しそうな笑顔、金魚をたくさん釣った時の笑顔は特別で、笑いが絶えない楽しい時間です。



手間ひまかけて育てた甲斐がありました

畑で育て、収穫したきゅうりやジャガイモを使い、冷やしきゅうり、じゃがバター、かき氷を準備しました。皆さん「美味しい!」と喜ばれていました。

草取りしたり、収穫したり、自分たちの手で育てた作物を食べるのは特別の美味しさです。じゃけん大会で、景品を配り、ボランティアさんによるマジックショーを楽しんで「今日は本当に楽しかった」と笑顔で夏祭りは終わりました。

核兵器のない 平和な世界を

Ⅱ 人類史上初めて核兵器を違法化する「核兵器禁止条約」が7月7日、国連本部の交渉会議で122ヶ国の圧倒的多数の賛成で採択Ⅱ

台風5号が日本列島を横断している最中、原水爆禁止世界大会が、8月7日から長崎で開幕しました。大会は9日までの3日間行われ、はるな生協からは須藤綾乃さん、廣田奈那恵さん、佐藤満幸さんの3人が参加しました。

3人の感想(要旨)を紹介します。

「核兵器と原発」というテーマの分科会では、

立命館大学教授の安斎育郎さんによる核エネルギー開発の歴史や福島原発事故の現状など興味深いお話を聞くことができました。

被爆者の方が高齢となる中、今後どのように原発の恐ろしさを伝えていくべきか考えさせられる大会でした。

(理学療法士 須藤 綾乃)

自分のできることは何か考え、行動へと移していきたいです。

(事務 廣田奈那恵)

国連で核兵器禁止条約が採決された直後の、歴史的な世界大会。国連や各国の代表が口々にその大きな意義を強調し、今

度はそれぞれの国で政府に条約への署名、批准を求める運動を始めよう、そして政府が応じない場合は署名、批准する政府を作っていくと呼びかけているのが心に残りました。

(長野支部 佐藤 満幸)



6,165羽の折り鶴を届けました

病院デイケア／ほほえみの杜ショートステイ

毎年恒例の夏祭りを8月24日から3日間にわたって開催しました。今回は、2事業所協同開催です。

ヨーヨー釣り輪投げゲーム盆踊り、職員によるマジックや日本舞踊、二人羽織など楽しんで頂きました。いつもと違う利用者の真剣な表情や笑顔がたくさんでした。今後、楽しくデイケアを利用するみなさんに喜んでもらえる、企画をねって

第2回 すこしお(減塩)料理教室

日時: 10月31日(火) 10時~13時
場所: 組合員ふれあい会館1階
材料費: 500円
定員: 20人(定員になり次第締め切り)

『すこしお生活』へ関心を持っていただきたく、第2回目となる調理実習を企画しました。病院栄養課の職員を講師に、お昼を調理して召し上がっていただきます。

主催: 健康づくり委員会
申込み: 組合員活動部(宮原)
電話: 027-323-2762

