

— はるな生協の現況 —

(2024年11月30日現在)

組合員数 19,613人
出資総額 390,838,000円
一人平均出資額 19,927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

12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



模擬店が並び賑わう会場＝歯科診療所駐車場

開会あいさつは、鈴木隆理事長にお願いして、70周年企画の締め行事としてみんなで大いに楽しみましょうから始まりました。

みんなで楽しむ

70周年記念事業の一企画として、今までもそしてこれからもこの地域に必要とされる医療生協であり続けるために、寄せ

テーマは「未来へつなごう」

創立70周年記念企画(第2弾)
大盛況!フリマ&
バザーに4500人

曇り空の11月16日、今回で4回目となった「フリマ&バザー」は歯科診療所駐車場などで行われ、来場者450人と昨年を大幅に上回る参加人数となりました(過去3回:100人超す)。企画内容として、模擬店数が18出店して、10月の収穫祭でのサツマイモ販売や野菜販売、多肉植物販売、さらに健康チェックや折り紙コーナーなど誰もが楽しい店舗が並びました。また、今回初めてキッチンカーと移動販売車を展開して、大行列となりました。

書きコーナーも展開しました。

相談コーナーも展開

あおば薬局高崎店さんが「お薬相談」、社会保障委員会は「マイナ保険証Q&A」また「能登半島豪雨災害」の募金箱も設置しました。



健康チェックコーナー

キッチンカーと移動販売車に大行列!

開始前から大行列となりました。移動販売車で



大行列となったキッチンカー

はCocon(ココン)さん(カスクート販売など)と八百屋だーれさん(野菜・果物、ドリンク販売など)、キッチンカーでは来流来留(クルクル)さん(クレープ販売など)、その他、ほとりや本店さんのお米販売もありました。

スタッフ約30人も大忙し

今回の企画に関わった同実行委員とボランティア要員の約30人は、小走りしながら各々対応していました。

今月の紙面

(12月号)

- 生協強化月間期間での支部・班活動など(2面)
連載・リハビリ/訪問診療のご案内/介護奨学生制度についてなど(3面)
診療案内(病院・通町診療所・歯科診療所など)(4面)
お便り・俳句・川柳・短歌/クロスワード/連載・私の趣味など(5面)
11月の活動/マイナ保険証について/すこしおレシピ/1月(新春)号の投稿締切日についてなど(6面)

はるな生活協同組合 活動部員



はるな生活協同組合



年末年始の診療案内

高崎中央病院・通町診療所

12月30日(月)~1月3日(金)まで休診致します。休診中にお薬がなくならないように早めのご受診をお願い致します。
※高崎中央病院:年内最終12月28日(土)/年始1月4日(土)
どちらも土曜日なので、診察は午前中のみとなりますのでご注意ください。

急病の場合は、高崎中央病院で受け付けます。まずはお電話にてお問い合わせください。

※1月1日(水)高崎中央病院は外科当番医となっています。高崎中央病院 (電話)027-323-2665

はるな生協歯科診療所

12月28日(土)12:00~1月3日(金)まで休診致します。年始1月4日(土)は12時まで診療、午後は休診となります。通常診療は、1月6日(月)からとなります。

はるな生協歯科診療所 (電話)027-388-0022

もうすぐお正月 餅による窒息にご注意を

お正月と言えば、餅ですね。その餅を食べる時の注意点を紹介します。次の点にご注意して、餅による窒息事故を防止しましょう!
・餅は、小さく切り、食べやすい大きさにしてください。
・お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう(ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です)。
・一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
・ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。
・高齢者が餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。

虹
19時15分、南海トラフ地震発生。震源地は、南海トラフ沖合で、震度は、最大7弱と推定されています。この地震は、南海トラフ地震発生確率調査の結果、南海トラフ沖合で、震度は、最大7弱と推定されています。この地震は、南海トラフ地震発生確率調査の結果、南海トラフ沖合で、震度は、最大7弱と推定されています。

わたし血管美人!

江木支部・江木班

今年度初めに皆で班会メニューから選んだ「動脈硬化について」の医療講話を10月29日、16人の参加で行いました。

はじめに、山口放射線技師より動脈硬化と頸動脈エコー検査について説明を聞き、全員が順番にエコー検査を行いました。

「動脈硬化が進行するとどうなるでしょうか、心臓に負担がかかり心不全に脳出血になる可能性があります」という話を聞きドキドキしながら検査を受けました。

ニコニコと戻って「わたし血管美人」と言う人もいれば、「少し血管の壁が厚くなっているみたい」という人もいました。



エコー検査でチェック

検査後の講評で「今のところ全員まだ大丈夫です」の言葉にほっとしました。

予防のためには、年に一度くらい定期的な検査を勧められ皆で心がけることにしました。

「まちけん」で新規加入1件

群馬町支部

11月27日、「井出いこの家」を会場にして「まちかど健康チェック」を行いました。年2回の実施を目標に毎年取り組んでいます。

今回の参加者は12人で、血圧と骨密度、さらに血管年齢の各測定を行いました。

以前から緑十字をお試しいた方が参加して、新規加入につながりました。



骨密度測定の結果は気になるね

湯けむりの会万座へ

第5支部・

11月に入り紅葉が各地で見どころになってきました。湯けむりの会では生協強化月間の締めとして、6人の参加者で天空に一番近い温泉の万座温泉に泊まりで行って来ました。

日本一、硫黄成分が濃い温泉があるとして有名です。大自然の中で雄大な山々を眺めながらの湯あみは格別です!!温度は約80度。「療養泉」とも言われ、血管を広げて血液循環をよくする効果が期待されます。

私は色々な温泉に行っていますが、この色はここでしか見たことがありません。硫黄成分は基準値のおよそ27倍!また、標高が高いことによりさらに血流がよくなり効果倍増!でした。

第5支部では、月間で班会を開催し今後は参加者を増やして活発な活動を目指しています。



温泉でゆったりと

生協強化月間 10/1~11/30

支部・班活動

地元の歴史を再発見

倉賀野支部

好天に恵まれた11月19日、倉賀野支部では倉賀野町史跡巡り第2弾として、倉賀野町観光ガイドさんの案内で浅間山古墳・大鶴巻古墳・小鶴巻古墳などを10人が参加し歩きました。

ガイドさんから古墳の歴史や種類の説明、伝承の民話や逸話などの紹介を受け、大鶴巻古墳に登って見晴らしのよさに感激。林西寺・安楽寺のそばを通りながら、古墳時代から江戸時代までの歴史を学びました。



歴史巡りはフレイル予防

倉賀野の史跡巡りは去年に続いて2回目。去年は東側、今年は西側を歩いたので来年は真ん中のあたりだねと、予定が決まりました。

揚げイモ美味しい!

玉村支部・ビューティーアクティブ班

11月3日に箕郷に借りた畑でサツマイモ掘りを行いました。

参加者は11人。箕郷支部にも声をかけ3人が参加、支部交流もできました。

仲間増やしを期待して友人知人を誘ってと声をかけましたが、今回は全員組合員でした。

畑で調理を行い、揚げサツマイモを作りました。

「美味しい!」の声。地主さんの協力でお秋茄子の収穫体験もできました。



円陣で休憩・景色も最高

今年チラシ配布

中居第二支部

中居第二支部は、毎年エリアを決めて組合員宅にチラシを配布しています。

「ご自分が加入していますよ」と知らせる意味もあります。

役員と理事、組合員活動部職員の5人で、地図を見て作戦会議ののち、ポストにチラシを入れていきます。「新しい家が増えたね」、「ここの方も組合員さんだったのね」などと話しながら26軒ほど配りました。



地図で訪問先を確認

頭も体も使って楽しく班会

第6支部・カワセミ班

第6支部は、毎月第2水曜日にカワセミ班会、第4水曜日にヨガ班会を井野公民館で行っています。生協強化月間では普段の積立より少し多めの増資があり、新しく積立を始めてくれる人もいました。

11月13日のカワセミ班会は10人の参加。体操で体をほぐしてから、移動じゃんけん、ハンカチ(タオル)落とし。「輪を小さくすると目が回るね〜」と途中から逆回りにしてみんな真剣に走りました。その後、脳トレで間違い探し、歌集から季節の歌を選び合唱と盛りだくさん。和気あいあい楽しい班会です。



楽しいと元気が出るね

秋のお出かけ

高南支部

11月14日に15人の参加で相間川温泉(倉淵町)に出かけました。湯呑の後は、名物の釜めし御膳のランチ。おこげもおいしく大満足。畳の縁で作ったバッグ等の豪華景品の当たるビンゴゲームや歌、体操をして小春日和の一日を楽しみました。



毎年楽しみな恒例行事です

ケアマネに聞く介護保険あれこれ

塚沢支部

東貝沢町1丁目住民センターで11月20日、塚沢支部の学習講話「介護保険制度をもっと知ろう」が行われ17人が参加しました。

居宅介護支援事業所ほほえみの木暮ケアマネジャーによる、高崎市のパンフレットを使った説明の後、組合員の質問に答えました。

「高齢の家族がいよいよ自宅介護できなくて施設に入る場合、本人の収入はないけどお金がかかるの?」

「特別養護老人ホームの場合、収入に応じてなっています。それでも6万~10万弱程度くらいはかかるのでは…」

「介護について、いつかは自分がお世話になると考えると暗い、できれば元気でいたいね」

これからも学習して学び、元気のために班会やサロンへの参加をと荒井支部長が訴えました。



とてもためになる介護保険のお話

生協強化月間期間(10/1~11/30)での「仲間増やし・出資金増やし」の目標を達成した支部・職場(事業所)の紹介!!

2024年度生協強化月間は、10月1日ワクワク健康チェックDAYからはじまり、11月30日まで2カ月間取り組みました。月間の目標、仲間増やし、出資金増やしの年間目標の8割以上の達成した支部と職場(事業所)です。

仲間 & 出資金のダブル達成

- ・塚沢支部
- ・看護小規模多機能つむぎ

仲間増やし達成

- ・高南支部
- ・江木支部

出資金増やし達成

- ・第3支部
- ・片岡八千代支部

- ・中居第二支部
- ・高関支部
- ・健診室
- ・在宅リハビリ課

スマートフォンの方が分からなくてお困りの方は、組合員活動部までご連絡ください。☎027(323)2762

連載

役に立つリハビリあれこれ

(その7)

秋が深まり冬の気配をすぐそばで感じる季節になりました。秋は「食欲の秋」といわれるように、食べ物がいしく感じる季節でもあります。今回はそんな食事や栄養についてのお話です。

食事の目的の一つに「栄養補給」があります。皆さんは普段の栄養について考えたことがありますか？今日は栄養摂取において、高齢者と若年者を比較して考えてみましょう。

まずは高齢者における栄養についてです。高齢者では、加齢に伴い筋肉量の減少や代謝の低下が顕著になり、栄養バランスの維持が難しくなります。主な原因としては、

①基礎代謝の低下、②消化吸収能力の低下（胃腸の働きが弱くなること）、③タンパク質やビタミンの吸収が不十分になることがあります。④食欲不振（味覚や嗅覚の低下、疾患や服薬による影響もあります）、④認知

機能の影響（ビタミンB群、D、Eやオメガ3脂肪酸など特定の栄養素の不足が認知機能の低下と関連するともいわれています）。

それをふまえて、身体機能を維持するためにはどのような栄養が大切かを少し考えてみます。まずは①タンパク質です。これは筋肉の合成に必要です。次に②ビタミンDです。骨密度の維持、筋肉機能の強化に必要な栄養です。日光不足により

生産が減ってしまったり、マグネシウムと骨の強度を維持することや神経機能をサポートする働きがあります。若年者では成長期の骨形成に必要ですが、高齢になると骨粗しょう症の予防に大切といわれています。高齢になると栄養の吸収が全般的に低下してしまう傾向があるため、若年者よりも意識的に取り込む必要があります。

高齢者の栄養管理は、身体機能や認知機能を維持するため、特定の栄養素（タンパク質、ビタミンD、オメガ3脂肪酸）を意識的に摂取することが重要です。若年者と異

なり、代謝低下や吸収能力の低下があるため、栄養バランスを慎重に調整する必要があります。（作業療法士）

第4回 ワイワイ子育て 講演と交流

日時：2025年1月16日（木）14時00分～14時50分
場所：高崎中央病院・小児科待合室

【内容】スマホ・ゲームと子ども
①鈴木(隆)小児科医のお話（20分～30分）
②なんでも聞いてみようのコーナー（20分～30分）

お問い合わせ先
高崎中央病院 TEL 027-323-2665 (代)
小児科直通 TEL 027-323-2607

訪問診療できます

高崎中央病院では、医師がご自宅に伺って診察をする「訪問診療」を行っています。通院が困難な方、入院はできる事なら行わず自宅で医療を受けたい方。ご家族の診察を考えている方、ご相談下さい。

しくみ、かかる費用、その他相談にお応えして診察を行います。

お問い合わせ先
高崎中央病院 在宅診療課
027-323-2655 (代)



介護奨学生制度について

介護福祉士または社会福祉士を目指す学生に対して、月額4万円の貸与を行っています。卒業後、はるな生協の事業所に就職し、借りた年月と同じ年月を働くと返済免除となります。身近に介護職を目指している方がおられましたら、介護事業部までお問い合わせください。ご相談からでもお待ちしております。

現在、この奨学生制度を利用して当生協の事業所「デイサービス虹の家」で働いている職員を1人紹介します。

(介護福祉士) 入職2年目
(本人からのコメント)

学生時代から介護職に興味があり、この制度を知って奨学生となりました。社会人となり仕事は毎日大変ですが、介護の仕事にやりがいを感じています。この制度を利用して良かったです。

お問い合わせ先：介護事業部
電話：027-323-2664 担当：羽鳥・長谷川



要素	若年者	高齢者
エネルギー	活動量が多いため多く必要	基礎代謝低下によりエネルギー需要は低下
タンパク質	適量で筋肉形成を支える	高摂取が必要（筋肉減少を防ぐため）
ビタミンD	骨形成期に重要	骨密度維持と筋力向上が目的
抗酸化物質	活性酸素対策はそれほど重要でない	認知症予防や老化防止のために必要

【特集】はるな生協での「技能実習生と特定技能生」(第3回)

当生協では、2019年頃から準備して、就業規則や給与体系を準備し、2022年2月からベトナムから計4人を受け入れてきました。現在、介護施設の「ほほえみの杜」と「虹の家」で実習しています。全3回特集で、今回は3回目（最終回）の紹介です。



(女性・ベトナム出身) 技能実習生 「デイホームほほえみの杜」で働いています。

～人間ドック・健康診断料金 値上げのお知らせ～

12月1日より料金が改定となります。郵便料金値上げをはじめとする経費の高騰によるものです。ご理解賜りますようお願い申し上げます。ご不明な点は、健診室までお問い合わせください。

例) 人間ドック：29,040円→32,560円(税込)
※高崎市の国保ドック・後期高齢ドックは変更ありません。

高崎中央病院 健診室 027-323-2181 (直通番号)

高崎中央病院診療案内

2024年12月～

Main hospital schedule table with columns for days of the week and rows for various medical departments like Internal Medicine, Surgery, Pediatrics, etc.

Notice section containing information about specialized clinics, breast cancer care, and vaccination services.

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)

通町診療所 診療案内 section including a weekly schedule table, QR code, and staff illustration.

はるな生協歯科診療所 予約 TEL:027-388-0022 table showing reception hours and availability by day.

小児科診療案内 (高崎中央病院) 2024.8.1～ section with a detailed pediatric clinic schedule table.

みんなのひろば

お便り

〈倉賀野町〉

11月号の大沢あや子 ニュースを読み、ぐんまちゃんに16億円の税金の使い方は間違っていると考えます。ぐんまちゃんかわいくて大好きですが、人気を上げることで「県民の幸福度向上」に結びつきません。本当の幸福度は県民全てが暮らしやすい、教育、福祉、生活に重きを置くべきです。

〈中居町〉

最近数年振りに、はるな生協歯科診療所にお世話になりました。歯科衛生士さん、受付のお姉さんとても親切丁寧でした。安心して治療できました。ブラッシング頑張ります。

〈下小埜町〉

昨今思う事と言えば物価の値上がりと言えらる。先ずガソリンの高止まり、主食の米5キロが3千円から4千円驚きである。年金生活者にとっては見逃せない事。日本人はやさしい、外国では暴動になつてるとか、テレビニュースはそれを伝えて

無料低額診療を実施しています。治療費でお困りの方は、ご相談ください。高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科診療所

【俳句・川柳】

冬の香に導かれ花に逢う

乗附町

悔い多き生でありしか枯芙蓉

山茶花の散り重なりて人住まず

双葉町

蒼天に冠雪峯や気高なり

江木町

涙おち登りし夫に夜半の冬

貝沢町

落葉掻く熊手の音やわらかし

東貝沢町

【短歌】

眉毛かき口紅さして久々に

藤岡市

ステッキついて手紙を出しに

吉井町

いつになく不出来なりんごは猛暑日が

中居町

喜怒哀楽カウントダウン振り返る

夜空彩るイルミネーション

秋日和笠間稲荷の菊祭り

下之城町

花の香りと団子の味と

(掲載は到着順です)

第38回ふるさとの散歩道

『初詣に行こう、少林山達磨寺』

1月の散歩道は、少し遅めの初詣です。

少林山達磨寺は説明不要の有名どころ。例年1月6日から7日にかけて行われるだるま市が有名ですが、少し時期を外してゆっくりお参りしましょう。バス停から石段を登っていきます。帰りは群馬八幡駅まで歩いて電車か、ぐるりんでゆっくり戻るか、脚の疲れ具合と相談です。

コース：高崎駅バス乗り場→ぐるりんで少林山入り口→少林山参詣・散策→群馬八幡駅まで移動→JR信越線で高崎駅

日時：2025年1月17日(金) 午前9時05分集合

集合場所：高崎駅西口④バス乗り場

参加費：無料(バス・電車の運賃は、どちらも片道200円です)

行き：高崎駅西口④バス乗り場9:15発→少林山入り口バス停9:37着
帰り：11時ごろ少林山を出発→群馬八幡駅発11:34→高崎駅11:41着
または、少林山入り口バス停11:00発→高崎駅11:59着

※少雨決行、荒天中止。

定員15人(申し込み順)、申し込みが5人以下の場合中止します。

申込期限：2025年1月15日(水)

お申込み・お問い合わせ先：

組合員活動部(井上) 電話027(323)2762

※本堂の写真撮ってこられた方には参加賞を差し上げます。組合員活動部までお越しください。

※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。

※第1回～第37回までの散歩道の地図も組合員ふれあい会館1階に用意してあります。(欠番あり)

私は幼稚園からずっとサッカーをしています。プレーするのも応援するのも教えるのも全部楽しいです。高崎の社会人チームに所属していますが、チームには若い子も多く、動ける体を維持するために筋トレなどもしています。しかし、節々が痛くなることも増えて徐々に年齢を感じている今日この頃です。県外出身のなかで群馬に昔からの知人は全くなりませんが、サッカーを通じていろいろな

私の趣味 聞いてみました!

K

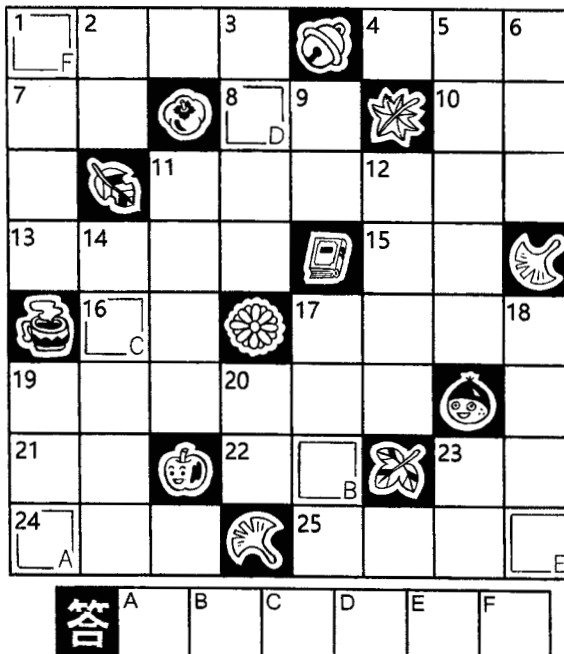
年代の方々と交友関係が持て、サッカー以外でも飲み会など充実した時間を過ごせています。もし、お近くに社会人がいるようなら、病院リハビリ室までご相談お待ちします。一緒に楽しくボールを蹴って、リハビリ的な必要のない健康な体を目指しましょう。



【連載29】

ガ・クロスワード

【解き方】タテ・ヨコのカギを解いてクロスワードを完成したら、二重ワクの文字をA～Fの順に並べて言葉を完成させてください。



■ヨコのカギ

- 1 陰暦11月の異名
- 4 「はだし」のことです
- 7 浜辺に打ち寄せます
- 8 百獣の……。三冠……
- 10 グッピーは……帯魚
- 11 二枚貝のような形をした小型の打楽器
- 13 「おかめ」とも言う。……豆。……風邪
- 15 草冠に鳥と書くつる草
- 16 泣き……をかく
- 17 「ワンワン」「パタパタ」「ザーザー」など
- 19 反動、反応。英語では
- 21 四季のはじめの季節
- 22 ……の一声
- 23 トマトは……科の植物
- 24 ……に釜を抜かれる
- 25 催し物。メイン……

■タテのカギ

- 1 脚本を書く人を……ライターという
- 殻がついた……米
- (トルコ語で)庭園などにあるあずまや
- 温帯と熱帯の間の地帯
- ジェラシー。……心
- 節をつけて歌います
- 多すぎたり不足したり
- 手に汗を握る試合
- 名物料理などを食べに
- 各地を歩くこと
- 要するに魚のことです
- 幽霊。……タウン
- 床屋。……店
- 寝……。待合……
- むずかしい。……問

【応募要領】

ハガキに答えを書いて左記にお送り下さい。抽選で10人の方に図書カードを送ります。また、「お便り」コーナーまで、あなたの近況、ご意見、その他、一言添えて下さい。

【宛先】

〒370-0043
高崎市高岡町498の1
はるな生協

緑十字編集委員会

12月17日(火)必着のこと。

11月の正解は

ツルベオトシ

【11月当選者】
左記の方に図書カードを贈呈します。

- (片岡町)
- (井野町)
- (江木町)
- (下大類町)
- (あら町)
- (砂賀町)
- (飯塚町)
- (浜尻町)
- (浜川町)
- (倉賀野町)

圧巻！モグラ駅から一ノ倉沢

教育文化委員会

11月9日、高崎駅を14人で出発。初参加5人、新規に加入した方もいました。

土合駅に到着し、がんばろう！と記念撮影後、486段の階段を上ります。それぞれのペースで上りきり、上り坂の車道脇をロープウェイベースプラザへ向かいます。

少し休憩した後は電気バスも走っている緩やかな道を進むとマチガ沢、一ノ倉沢の紅葉と雪の絶景がお出迎え。一ノ倉沢で昼食休憩＝写真＝のち、自信のない方は電気バスで、自信ありのチームは沢沿いの道を降りていきました。途中、落ち葉に足を取られたり、増水で道がなくなったりしながらも力を合わせて無事に全員下山。

電車の時間までゆったり交流しました。普段の街歩きとは違った、筋肉痛と感動とスリルのある一日となりました。



お引越しをされた時にはご連絡を。ご家族の出資金引き継ぎ手続きは、組合員活動部まで。027-323(323)2762

11月の活動

オーラルフレイルを学ぶ

第3回高崎中央病院健康講座

11月21日に第3回健康講座を行いました。テーマは「フレイル予防と口腔ケア」。講師は、はるな生協歯科診療所の研修医の富澤琴音乃先生です。口のフレイルは



オーラルフレイルが進むと食事が摂れない、体力が衰えるなど体にも影響が出てくる、コロナ禍のマスク生活の影響で若い人も口呼吸になって渴きやすくなっているのが要注意とのこと。実際に口の渴きを測る機械で口のチェックや、唾液を増やす口の体操やマッサージなどを行いました。高崎中央病院では、これからも皆さんの要望に応えて健康に関わる講座などを企画していきます。

一緒に作ろうクリスマスプレゼント ボランティア部会

今年も介護事業所利用者へのクリスマスプレゼント350個作りしました。来年は帽子型の飾りを作ります。350個の作成は多くの方の手を借りないと仕上がりません。ぜひご協力をお願いします。

作成日 1月20日(月) 15時から16時。(隔月の第3月曜)

参加申し込み：組合員活動部まで TEL：027-323-2762



今年のプレゼント袋詰め



来年の帽子

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くくみの総称です。



カリフラワーの青のりバター

あともう一品…という時の簡単メニュー!!

●材料 (2人分)

- ・カリフラワー…………… 180g
- ・塩…………… 少量
- ・A { バター…………… 5g
- 青のり…………… 小さじ1



<1人分の栄養価>
44kcal 塩分0.3g

●作り方

- ①カリフラワーは小房に分け、太い茎の部分は5mm厚さの輪切りにする。
- ②耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)で3分加熱し、そのまま5分おく。
Aを加えて全体を混ぜる。

ちょっと一言

カリフラワーにはビタミンC・カリウム・食物繊維が多く含まれています。ただ、茹でるとことで栄養素が損失してしまうので、電子レンジでの加熱がおすすめです。

(高崎中央病院栄養科 調理師)

健康チャレンジ、報告ハガキ提出しましたか？

9月から配布しているぐんままるごと健康チャレンジ、取り組んでいますか？すでに報告はがきを提出された方には、参加のお届けが始まっています。取り組み期間が年末の12月31日(火)まで、報告ハガキの提出期限が1月31日(金)までとなっております。報告ハガキは郵送か、組合員活動部や病院などの受付に出し



てください。群馬県生協連のホームページからも参加できます。参加賞は順次お届けします。最後の駆け込み参加、お待ちしております。

マイナ保険証について 社会保障委員会

12月1日(日)までに発行の保険証は、記載された有効期限まで利用可能法改正により、12月2日(月)から、保険証利用登録したマイナンバーカード(マイナ保険証)を使って医療機関を受診する仕組みに移行されました。これにより、現在の保険証の発行は12月1日で終了しました。終了後は、現在の保険証に記載された有効期限(最長の方で2025年7月31日)まで、医療機関で利用できます。

「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を発行
12月2日以降、保険証が有効期限を迎える方や再発行を行う方などには、マイナ保険証の有無により「資格確認書(=マイナ保険証が無い方)」または「資格情報のお知らせ(=マイナ保険証がある方)」が交付されます。ただ、後期高齢者医療制度(75歳以上他)の方には、2025年8月の年次更新までの期間は、マイナ保険証の有無に関わらず「資格確認書」が交付されます。

【重要】1月(新春)号の投稿締切日のお知らせ

いつもハガキなどでお送りいただく「お便り」や「俳句・川柳・短歌」、「クロスワードの答え」の投函は、12月17日(火)までにこちらに届きます様、お願い申し上げます【必着】。もし、投函が間に合わない場合には、FAX(ファックス)でお送りください。

お送り先FAX(ファックス)番号：027-323-2944
緑十字編集委員会事務局(組合員活動部内)担当・野村