

健康を考えよう!優しい豊かな未来のために
~協同のちからで持続可能な社会をめざして~

第12回 健康づくり学会

＜前夜祭＞
2023年4/14(金) 15:00~17:00 - 4/15(土) 10:00~17:00 Web開催

10:00~ 第1部 基調報告 分散会 (100演題を予定)

13:00~ 第2部 講演&シンポジウム 「健康ってなあに？」

14:25~ 第3部 報告&シンポジウム 「班会参加者の健康を数字で見る」

16:00~ 第4部 分散会報告 表彰 (学会長賞 実行委員長賞) 17:00 終了

前夜祭
共生革命家 ソーヤー海さん
気候危機と平和を考えるタベ
ウクライナ伝統楽器演奏家 ナターシャ・グジーさん

プレ企画
公開 会員生協報告 名場面集!
視聴期間 2023/3/16 ~4/30
2022年度の研修会や全国会議の会員生協報告が視聴できます
演題募集 [11月募集開始]
1次締切:2022年12月15日(木)
2次締切:2023年1月15日(日)

日本医療福祉生活協同組合連合会

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

健康を考えよう！ 優しい豊かな未来のために

第12回健康づくり学会のご案内です。

4年に1回の開催で、前はコロナ以前に行われました。今回はリモート開催となり多くの組合員に参加していただくことが可能となりました。

①プレ企画として3月16日(木)~4月30日(月)まで、全国の会員生協の活動報告を聞くことができます。健康づくり、組合員活動、まちづくりの分野からの報告です。

具体的な内容、及び組合員ふれあい会館での視聴は後日ご案内致します。個人で視聴したい方は、組合員活動部まで連絡をお願い致します。

②前夜祭4月14日(金)15時から17時まで、2つの学習講演が行われます。

★気候危機をテーマに共生革命家・ソーヤ海さん

★平和をテーマにウクライナ伝統楽器演奏家・ナターシャ・グジーさん

こちらも組合員ふれあい会館で視聴できます。申し込みをお願い致します。

③健康づくり学会

4月15日(土)10時から17時

★第1部では基調報告と分散会、ズームで複数の分散会が同時に行われます。

組合員ふれあい会館では1分野を選択して視聴します。10時から12時

★第2部は13時から14時15分

「今日的な健康観」の講演が行われます。

★第3部14時25分から16時

「健康度調査」の報告、講評は近藤克則氏が行います。シンポジウムも予定されています。

★第4部16時から17時、第1部の分散会報告

学会長賞/実行委員長賞表彰
全体まとめ報告

全ての日程に生協組合員は参加できます。

会場での参加は、人数把握のため申し込みをお願いします。個人視聴する場合申し込みを頂き、後日ズーム招待をお送りいたします。

全ての日程において会場は「組合員ふれあい会館」高崎市高岡町498-1

駐車場は、歯科診療所南側をご利用下さい。

申し込み先 組合員活動部

☎027-323-2762

メール kumikatu@harunacoop.com



QRコード

~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)を行っています。

〈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 電話: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)

鷲のポーズ (ガルーダーサナ)



(イラスト/広浜綾子)

試してみたい 楽々ヨガ(22)

ヨガインストラクター KEIKO

体幹とバランス感覚を養うポーズです。まず足を肩幅に開いて立ちます。膝を曲げ、左腿を右腿の上に重ねて、両腕を前に伸ばします(①)。肘を曲げながら、右腕を左腕の上にしてクロス。肘をみぞおちに引いて、下腹から引き締めます。視線を指先に合わせ、吐く息で肘

効能

足首のストレッチ	★★★★
足首の強化	★★★★
肩こり解消	★★★★
バランス感覚向上	★★★★
集中力アップ	★★★★
脚の引き締め	★★★★

を肩の高さまで上げてみましょう(②)。そこで3~5呼吸静止します。左右入れ替えて同じように行います。肩や背中、足首、ふくらはぎのストレッチ効果があつたので、全身のこりの解消にびつたり。何秒くらい静止していられますか? 難しいポーズですが、楽しみましょう。

みんなのひろば

お便り

〈金古町 中澤多美子〉
体力作りに週3回(2時間)ブルガリア、チェコ、トルコ、ポーランド、メキシコ、スイス、イングランド他、民族舞踊で汗を流しています。週2回(ボウリング)です。

〈東貝沢町 中西 好江〉
緑十字のみんなのひろばの米山様の「まだ90才しっかりとしよう」との言葉に励まされました。私は今の自分の事を、来年はもう90才になってしまおう。老いる事はどうしようもない事だけど嫌だなあ!!等と思っていましたが、まだ90才これからも頑張ろうーと言える様になりたいと思えました。緑十字の配達もまだまだ続けて行きたいと思えます。

〈下滝町 天田 勝元〉
2月も残り少なくなりました。女の節句が近づいてきました。子どもが小学校の頃は雛人形を飾りましたが、50歳近い今飾る事はありません。1年中箱に入られて、なんだか雛人形が可哀想な気がします。

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

寒ざくら八十路超えたるひとり旅
春の日にミサイル飛びかう国があり
せせらぎやきらりきらら春の色
寒耐えて癒す香りや梅咲きし
雪ちるやノラと名付くる猫思ふ

中居町 川嶋 幸江
東貝沢町 観音山狂児
江木町 中西 好江
五十嵐陽子
高関町 伊藤 巧

短歌

融合J大谷・ダルでKの山
村上・誠也の連続アーチ
桃の花飾って祝うひな祭り
今年も会えたひなさまに
デマンドの待合室でお逢いした人と
亡き友の事あれこれ話す
遅く迄職員室に灯のともり
学年末の校舎浮き立つ

中居町 佐藤 正裕
下之城町 菊池 弘美
甘楽町 中重 仁子
藤岡市 野村美佐江
(掲載は到着順です)

zoomでのオンライン参加もOK!

第1回

ワイワイ子育て

～講演会と交流会～

「子どもの救急医療」

2023年4月15日(土)
14:00～15:30

講師 鈴木 隆先生
高崎中央病院 小児科医師

次の講演は…
2023年5月20日
「感染症と予防接種」
計6回の講演を予定しています

場所: 高崎中央病院 北側 組合員ふれあい会館1F
参加費: 無料
対象者: どなたでも参加いただけます
お子様連れ可◎
お申込み: 高崎中央病院小児科窓口、電話、メールにて申込み可能です。
※zoomで参加される場合はメールにて申込みください。
メールにて申し込みされる場合は氏名、連絡先、参加人数(お子様の場合年齢もお願いします)を明記してください。
✉ kumikatu@harunacoop.com
☎ 027-323-2665



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。

1	2		3	4	5	
6		7				
8		9		10		11
		12		13	14	
15	16	17		18		19
19		20		21		22
	23		24		25	
26				27		

■ヨコのカギ

- あなたにそっくりなので驚いた。他人の……
- 虫が地上に出てくる?
- 「となりのトトロ」のサツキの妹
- 列車の乗車券代
- 物の値段が上がること
- ……ずし、……ご飯
- 油揚げが好物だとか
- ……の根を分けて探す
- 隣の……生は青い
- こっけいな寸劇
- 気楽なこと
- 金太郎は平安時代の武士・坂田……の幼名
- 閉店。今日は……です
- ……力、……張
- 沖縄の守り神といえば
- 彼は手先が……です

■タテのカギ

- 桜の代表的な品種
- W杯。三笥薫選手ゴール……ミリの奇跡
- ……、強……
- ……の生産量日本一。
- 栃木県は……王国
- 雄弁は銀、……は金
- 大人気の……作家
- ……の若い花茎は早春の山菜です
- 河川敷のグラウンドで楽しむ……
- 国民、厚生などがあります
- ゴルフコースの障害物
- 質量の単位
- ほんのわずかな差
- 書物のこと
- 走り高跳びで……をクリア

【連載11】

私の趣味

聞いてみました!

わくわくさん

私の趣味は、ものづくりです。コロナ禍になっておうち時間が増えたことで、手芸やお菓子作りなどをしています。

中でも、ビーズの指輪は小さい頃に母親と作った思い出の品です。その頃の気持ち思い出しながら作成し、姪っ子や友達の娘に送るととても喜んでもらえました。

もちろん母親へも、ビーズという子供っぽいデザインを変えて、大人でもつけられます。大事そうに毎日つけてくれる姿は、とても嬉しい気持ちになりました。



【2月当選者】
左記の方に図書券を贈ります。

中西 好江 (東貝沢町)
大脇 記美 (東貝沢町)
佐藤 英三 (中居町)
伊藤 巧 (高関町)
中村 節子 (高関町)
小林よし子 (上中居町)
稲葉 民枝 (上中居町)
川嶋 尚武 (上並榎町)
関谷 治行 (乗附町)
五十嵐陽子 (江木町)

ソウシユンブ

2月の正解は
3月末日必着のこと。

【宛先】
〒370-0043
高崎市高関町498の1
はるな生協
緑十字編集委員会

【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名の方に図書券を送ります。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。

2月の活動

やはり食事が要

中居第二支部

つむぎ班では、班会メニユーを活用して管理栄養士職員の学習班会を行



丁寧な説明を聴くつむぎ班のみなさん

いました。内容は、「筋肉を落とさない食事について」。

フレイルにならないように日常生活で気をつけていますが、やはり食事が大切。

「筋肉をおとさないため、適度な運動と1日タンパク質20gを取りましょう」と管理栄養士より説明がありました。健康寿命を延ばして、健康でありたいと皆さん真剣に聞いていました。

全国の生協活動すいっごー!

医療福祉生協連が開催した冬のあったか交流会に12人が参加しました。学習講演は、「社会的処方」を文化にする。『まちなつながり』で人を元気にする。『西智弘氏(川崎市立井田病院腫瘍内科部長緩和ケア内科医・一般社団法人プラスケア代表理事)。分散会では、14生協の活動報告が行われました。

参加者の感想から。「孤独や孤立に効く薬は、仲間がいること、居場所があること」「各生協の取り組みすばらしい!ほくもう健康ウォークエスト楽しそうな取り組みだった」

「各生協の取り組みすばらしい!ほくもう健康ウォークエスト楽しそうな取り組みだった」



リモートでの体操でリフレッシュ!

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。☎027-323-2762

ウォーキングでコロナに負けない 第23回ふるさとの散歩道 白石古墳群を歩く (総時間 2時間~3時間)

藤岡市北西部の鮎川と鑄川にはさまれた丘陵に分布する古墳は、国史跡の七輿山古墳や、白石稲荷山古墳、県史跡の伊勢塚古墳など、さまざまな古墳が密集しています。伊勢塚古墳の石室や、宗永寺境内の船形石棺、藤岡歴史館内展示の笑う埴輪も見ものです。

また、近くにある「ドライブイン七輿」は、レトロ自販機販売機は楽しみのひとつです。桜が咲く季節の散歩がおすすめです。

【行き方とコース(例)】

(バス・電車利用)：高崎駅→徒歩→9:30高崎駅西口(8番乗り場：当駅始発)ぐるりん(高崎市)11倉賀野線 高崎駅西口行き→10:07着 山名町南《時間37分 運賃200円》

- 1)ぐるりん山名南バス停→2)伊勢塚古墳(石室)→3)七輿の門展示室→4)七輿山古墳→5)藤岡歴史館(笑う埴輪)→6)白石稲荷山古墳→7)十二天塚・十二天塚北古墳 →8)皇子塚古墳→9)平井地区一号古墳→10)宗永寺(船形石棺)→11)ドライブイン七輿→12)山名南バス停

*こまめに水分補給するなどして歩いてください。

*藤岡歴史館(笑う埴輪)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~22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(中原) ☎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irikumiの総称です。



えのきたけの肉巻き

●材料(2人分)

- ・えのきたけ… 1パック(80g)
- ・豚薄切り肉… 6枚(160g)
- ・青しそ… 1束(10枚)
- ・サラダ油・塩… 各少量
- ・レモン(くし形に切る)… 1/4個

●作り方

- ①えのきたけは石づきを除いてほぐす。青しそは縦半分に切ってから細切りにする。
- ②豚肉に①をそれぞれ1/6量ずつ置き、手前からくるくると巻く。あと5本も同様に作る。
- ③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら全面を焼いて塩をふる。
- ④食べやすい大きさに切り分け、器に盛ってレモンを添える。

<1人分の栄養価>

166kcal 塩分0.3g



ちよっと一言

現在出回っているほとんどのキノコは工場栽培。管理された室内で栽培されているため1年中安定供給が可能で価格も安定。香味野菜を使い仕上げに柑橘類を搾る、それだけで低塩でも豚肉の旨みを引き立て満足感が得られます。おすすめの1品です。

(高崎中央病院栄養科 管理栄養士 湯本 祐子)

トルコ・シリア大地震緊急募金にご協力をお願いします

募金箱は、高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科診療所・組合員ふれあい会館の窓口を設置してあります。

「健康保険証廃止の中止を求め、マイナンバーカード取得の強制に反対する署名」にご協力をお願い申し上げます。

政府は、「2024年度に従来の健康保険証を廃止する」との方針を打ち出しました。従来の保険証が廃止となれば、マイナンバーカードを持たない人は、公的保険診療から遠ざけられる結果となり、これは事実上の「マイナンバーカード取得の強制」です。私たちの国民皆保険制度の下で守られている「国民のいのちと健康」が脅かされ、また「マイナンバー制度」には、個人情報漏えいの危険性が指摘されています。法律上、マイナンバーカードの取得はあくまでも任意です。

「健康保険証廃止の中止」と「マイナンバーカード取得の強制に反対」する署名に是非ご協力ください。署名用紙は、組合員ふれあい会館内にあります。

【お問い合わせ先】

社会保障委員会事務局(組合員活動部)・野村まで
TEL:027-323-2762