縁十字

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

－はるな生協の現況－
（2022年11月25日現在）

組合員数	20,103人
出資総額	397,735,000円
一人平均出資額	19,785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

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

新班6班　やりたい事で集まって

今年の生協強化月間は、いつもと違う！やりたい事で集まって行動する、新しい班が6班できました。9月28日に活動が再開し、各地で多くの班会が行われました。

「改めて出かける、話しをする、運動をする事が健康につながっていることを実感できた」「誘ってもらってよかった」そんな声が届いています。

来場者100人

秋晴れとなった11月26日、えんがお歯科診療にフリーマーケット＆バザーを楽しむ声が響きました。

昨年も行ったフリーマーケット。今年は地域支部の参加で8店舗が出店しました。

さまざまなリサイクル品や「しおこぶファーム」から野菜販売、折り紙コーナー、健康チェックは握力測定を行いました。

趣味を活かした出店では、陶器、手作り小物、多肉植物の寄せ植えなどが並びました。

組合員と職員、来場者がひと時楽しく話し、笑う事ができました。

「ミニ」健康まつり

11月29日、組合員活動部や健康づくり委員会の協力で、計画していた支部の健康まつりが大成功しました。忙しくて楽しくてあっという間の2時間でした。

会場には組合員さんの手作り手芸品や、家で作っているという里芋や人参が並べられたバザーコーナー、景品大盤振舞いの輪投げコーナー、そして支部活動紹介コーナーを設け、メインの健康チェックは館内のホールで一時は行列のできるほどでした。

コロナ感染拡大に雨の心配までされて当日でしたが、51人の参加があり、翌日には参加者の1人から加入申し込みもありました。

年末年始の診療案内

高崎中央病院・歯科診療所
12月30日（金）～1月3日（火）まで
休診致します。

通町診療所
12月29日（木）～1月3日（火）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受診をして下さい。
急病の場合は、高崎中央病院で受け付けます。
特に発熱時はまず高崎中央病院へ電話でお問合せ下さい。症状をお聞きして診察又は紹介を行います（通町診療所の患者様も高崎中央病院で受け付けます）。
高崎中央病院　☎027（323）2665

新班紹介

健康マージャン班会　上中居支部

11月11日、ふれあい会館1階に5人が集まりました。「マージャンは好きだけど、朝から頭が働かない」とぼやきながら楽しんでいました。只今、参加者募集中。各支部でも健康マージャン班を立ち上げてみませんか。

空気が美味しい

おでかけ班　中居第一支部

積立増資を始めたきっかけは、友人に聞いたお出かけ企画のお話。なかなか支部で企画ができないために積立増資をやめると聞いた支部の仲間で、それなら班会にしようと始まった「おでかけ班」です。今回は、松井田の組合員宅で景色や外でのお弁当を楽しみました。

はるな生協 組合員活動部

私にもできた

えんがお倉賀野

えんがお倉賀野で多肉植物の寄せ植えを行い、12人が参加しました。「私にできるかしら」と参加した方も素敵な寄せ植えが仕上がりました。

念願のカフェ

えんがお城山団地　南八幡支部

カフェの上り旗を区長さんに作ってもらいました。体操サロンに集まった方へ集会場前のフリースペースでお茶とお菓子をふるまい、お話しができました。

はるな生活協同組合

虹

コロナの感染者が増え始めました。第8波の到来です。WHOによれば、10月31日から1週間の感染者数で日本が40万人を超えて世界最多だそうです。韓国が29万人、アメリカが26万人、中国が21万人と続くそうです。しかも、今年はインフルエンザとコロナの同時流行が懸念されます。心配なのが「患者（国民）が適切な医療を受けられるのか」という点です。政府は、これまでコロナ感染者を受け入れて治療する専門病院を充実させず、「医療の再構築」を無視しました。その結果、未だに病床の確保はできず、PCR検査の普及も世界に比べて大きく遅れています。案の定、厚労省・感染症学会などの専門家はこう呼びかけています。「今後は医療が逼迫する恐れがあるので、発熱しても症状が軽い場合や65歳未満の人、基礎疾患のない人、妊娠していない人は医療機関での受診を控えてほしい」

ところが、発熱や体調不良がコロナとインフルエンザだけとは限らないのです。医療が逼迫するのが分かっているのなら、逼迫しないように医療の方を充実させるのが感染症学会などの専門家や厚労省・政府の仕事ではありませんか。

国民には、医療を受ける権利があります。保険料は徴収しておいて「受診控えろ」とはどう考えても変です。何のための税金なのでしょうか。そして、誰のための日本政府なのでしょうか。（Nob）

「飲み込みにくい」と感じたら

摂食（せっしょく）・嚥下（えんげ）機能評価　1泊2日入院

こんな症状はありませんか

- むせる
- 体重が減っている
- 食事をするとゼロゼロする
- 食物がのどに詰まっている感じがする
- 食べ物が口の中にたまってしまい、なかなか飲み込めない
- 痰が出る、痰が増えた
- 飲み込みにくい

加齢やご病気のために、食べ物をうまくかめない、お口の中でまとめられない、うまく飲みこめないなど、さまざまな症状が起こることがあります。

このような方々を対象に、1泊2日の短期入院で、摂食・嚥下機能（食べたり飲みこんだりする働き）や栄養状態について、血液検査・胸部レントゲン・嚥下造影検査等を行い、検査結果を元に、安全な食事内容や食べ方のアドバイスをいたします。

入院1日目

- 身体計測・血液検査・胸部レントゲン・心電図・頭部CTの検査
- 嚥下造影検査
- 結果報告のための話し合い

入院2日目

退院

- 担当医、言語聴覚士、管理栄養士、薬剤師から、検査結果、食形態、介助方法、食べるときの姿勢等の今後の注意点について説明いたします。

ご相談・お問い合わせ

高崎中央病院 地域連携室
027（323）2753
月曜日～金曜日
8：30～17：30
土曜日8：30～13：30
祝日・日曜日休み

ご希望の方は、事前にご相談ください。

摂食・嚥下機能評価入院は、予約制となっております。お気軽にご相談ください。

スマートフォンの使い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

ウォーキングでコロナに負けない

第21回 ふるさとの散歩道

群馬の森公園内を散策して見えるもの

（旧陸軍岩鼻火薬製造所跡を訪ねる）

四季折々に風情を醸し出す群馬の森公園。

1974年開設以来、たくさんの人たちに親しまれてきました。そこに1945年まで、陸軍岩鼻火薬製造所があったことを知る人は少なくなりました。公園内の盛土と、その上に生えるシラカシの木々。公園奥のフェンス越しに見える巨大な反円筒形。日本化薬所内に鬱蒼とした樹木の中にみえる廃墟。そして北側の盛り土を登ってみると…???

公園内の散歩道約1.8kmを歩きながら、知らざる歴史の遺物を探索してみましょう。

＊こまめに水分補給するなどして歩いてください。
＊我が国ダイナマイトの発祥の地、コンクリート製のトンネルのような射場跡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～ 20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。

『ふるさとの散歩道 第21回コースを一緒に散策しませんか！』のご案内

★第21回 群馬の森公園内を散策して見えるもの（旧陸軍岩鼻火薬製造所跡を訪ねる）のウォーキングコースを一緒に散策してみませんか。コース内の火薬庫跡についての暗い歴史。　興味深く、意外な説明を聞きながら散策を楽しみます。

① 会　場：群馬の森（現地集合、現地解散）
② 日　時：2023（令和５）年１月14日（土）
　　10：00～12：00
③ 集　合：群馬の森にある管理事務所横
④ 参加費：無料

※コロナ対策として、消毒用アルコール、非接触型温度計を用意しています。
※少雨決行、荒天中止

◎定員15人（お申し込み受付けは先着順とし、定員になり次第、締め切ります）
お申込み方法：以下の内容を12月28日（水）までにお知らせください。
①ご住所　②お名前　③年齢　④携帯電話番号

お問い合わせ先：組合員活動部（中原）　☎027（323）2762

試してみたい楽々ヨガ（19）

ヨガインストラクター　KEIKO

胸を広げて体の中の空気を入れ替えてみませんか。猫背や肩こりの人におススメのポーズです。まずは、あおむけに寝てリラックスしましょう。

続いて、手のひらを下にしてお尻の下に入れ、足をそろえて胸を広げます。伸ばした両腕の間を狭め、両方の肩甲骨を近づけます。肘と前腕で床を押し、胸を持ち上げ、頭頂部を床に置きます。腕で床を押したまま身体を支え、ゆっくりと3～5呼吸します（①）。

元の姿勢に順番に戻します。体が硬い人や初心者の人は肩甲骨の下にクッションなどを置きます（②）。無理なく、くつろいで呼吸を意識しましょう。

魚のポーズ
（マツヤアーサナ）

①

②

（イラスト／広浜綾子）

効能	
呼吸機能の調整	★★★
不眠改善	★★★
姿勢改善	★★★
バストアップ	★★★

月間の班会

質問攻め・学ぶ班会

矢中支部　ゆうゆう班会

今回は、班会メニューを活用して在宅リハビリ課の「腰痛について」を専門職の職員から学習しました。

参加者の関心度が高く職員が質問攻めになりました。

「痛みを緩和するストレッチを教えていただきとても良かった」と感想がありました。

2年ぶり音色ひびく

長野支部

「楽器で楽しむ会」が11月より復活しました。

ウクレレとハーモニカの演奏者が音を奏でます。メンバーに連絡したらみんな「待ってました」と言わんばかりですぐ12人の方が集まりました。活動が再開されるのは、約2年ぶりです。

「来年には皆様の前で演奏できるように頑張ります」と目標が決まりました。

月間にはお出かけ

高関支部

毎年恒例の、お出かけ班会に「松さんの会」「あすなろ班」が行って来ました。

松さんの会では、洞窟観音周辺の紅葉を眺め、観音山を抜け武蔵野製菓でお買い物、こんにゃくパークにも立ち寄りました。

あすなろ班では、明太パークから楽山園の散策を行いました。

高関支部では生協強化月間の目標達成にむけて参加者全員が積立増資を行っています。

楽山園 梅の茶屋で休憩

こんにゃくパーク

ダリアの丘を歩く

群馬町支部・箕郷支部合同お出かけ班会

秋晴れの11月14日、群馬町支部と箕郷支部合同のお出かけ班会が行われました。下里見のクリスマスローズガーデンから安中のアイリスの丘、そして甘楽道の駅を回るコースです。アイリスの丘はダリアが満開を過ぎ閉園でしたが、管理者の計らいで散策することができました。

温泉も満喫

高南支部

穏やかな日和となった11月17日、高南支部では相間川温泉（高崎市倉渕町）に行きました。17人が参加して、お食事やレクレーションではビンゴゲームで楽しみました。生協強化月間中でもあり、参加者のみなさんから出資もして頂きました。温泉も満喫でき、帰りの道中では道の駅に寄り道したりなど充実したおでかけでした。

ビンゴゲームで景品ゲット

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

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。

塩と上手におつきあい　すこしお

切干大根のごま酢あえ

●材　料（4人分）

- 切干大根……30ｇ
- ツナ缶（ノンオイル）…１缶ｇ
- ポン酢しょうゆ……小さじ２
- 酢……大さじ１

●作り方

①切干大根は水でよく洗い、汚れを落とす。ボールに水を張り５分ほどおく。

②切干大根を絞って水けを切り、キッチンばさみで２～３cm長さに切る。

③ボウルに切干大根、ツナ缶（液汁も）、ポン酢しょうゆ、酢を入れて混ぜ合わせる。すりごまも加えてあえる。

④20分ほど冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

〈１人分の栄養価〉
52kcal.　塩分0.3g

ちょっと一言

ポン酢＋お酢で減塩効果。家にある乾物と缶詰を使いささっと調理！食物繊維も一緒に摂れるため、あと一品といったときにおすすめです。

高崎中央病院栄養科　調理師　飯嶋　良太）

えんがおで笑顔広がる

えんがおふれあい会館では、毎週火曜日に野菜販売を行っています。

しおこぶファームの出品は対面販売ならではの、味わい方も紹介しています。

毎週木曜日はカフェの日です。温州みかんジュースまたはコーヒーにお菓子を付けてワンコイン、そしてお話ができる時間です。

＊どちらも12時から14時まで。

ふれあい会館内にはリサイクルコーナーがあります。
使わなくなったけれどまだ使えるもの。
手作り好きでたまってしまった作品。

頂き物など、次に誰かの役に立つ品々をお持ちください。出品は寄付となります。利用者は何でも50円。はるな生協助け合いの会、あんじゃねぇの運営費になります。

訪れたら何か楽しいことがある、えんがおふれあい会館、お待ちしています。（最近高額な品物の寄付があるため事務局で値段をつけている品物があります）

高崎市高関町498-1　組合員ふれあい会館
組合員活動部　☎027（323）2762

１月号緑十字・郵送のお知らせ

１月号の緑十字は、組合員の住所等の確認のため、登録のある全組合員に郵送致します。手配り配布ご協力者の皆さま、日ごろ大変お世話になります。１月号の配布はお休みです。２月号からご協力をお願い致します。