

－はるな生協の現況－ （2018年11月30日現在）

組合員数	23,366人
出資総額	437,760,500円
一人平均出資額	18,735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

達成支部は2面へ

月間で広がったつながりの“わ”



お口と身体の健康を学ぶ
吉井班会

参加者20人 講師 田村歯科衛生士



町内を回る
倉賀野支部のみなさん



心よく出資をして下さる
診療所周辺の皆さん

各地で訪問行動

2018年度生協強化月間は、8月の組合員職員交流集会ではるな生協のあんしんネットワークを学び、その実践策を9月の支部代表者会議で話し合いはじまりました。10月から11月までの地域の活動の様子を紹介します。地域訪問、健康講座、健康チェック班会、そして緑十字の配達者も増えました。

（関連記事2面、4面）

倉賀野支部

11月13日、倉賀野支部の訪問行動が行われ、組合員と職員の計3人が参加しました。14件を訪問し、対話は6件、増資1件の成果でした。

緑十字配布部数が多く、訪ねていない未開拓の地域がまだまだあるの



今年も来ました。増資のお願い
（高関支部）



矢中支部 健康チェック

第2支部と 通町診療所職員の 合同訪問行動

で、今後も継続して取り組みます。

秋晴れの11月21日、第2支部と通町診療所職員の合同訪問行動が行われ、計11人が参加しました。4つのグループに分かれ、診療所の周辺地域を訪問。合わせて、47件の訪問中、対話が29件、増資が4件の成果でした。

街中の診療所で地域とのつながりを継続していくためにも、今後も計画

年末年始の診療案内

休診日：12月30日（日）～1月3日（木）まで
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。電話をしておいで下さい。
（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

通町診療所 ☎ 027-322-6534 歯科診療所 ☎ 027-388-0022

はるな生活
協同組合



散歩がてら健康 チェック 矢中支部

矢中第一公民館で11月24日久しぶりの健康チェックが行われ20人が参加しました。

血管年齢、血圧、体組成、骨密度を測定しました。親子でウォーキング途中に、ご近所を誘って参加してくれる方など、歩いて行ける地域で行うことで知合いの元気な声も聞けました。

「定期的にやろう、今度は体力測定はどうか」と終了後意見がでました。



この一年、私はいくつの命を殺めただろうか。日々口にする家畜や魚たちももちろん、花壇を掘って土中の小生物たちもたくさん殺したはずだ。蚊も殺したし、車で蛙もつぶしてしまった。一步の下には1000、2000の命があるというから歩くに踏みつけた命は数限りなく、植物の命もずいぶん奪った

▼「よだかの星」（宮沢賢治著）のよだかは「かぶと虫や羽虫が毎晩ぼくに殺される。…ぼくはもう虫も食べないで飢えて死のう」とつぶやき、星になる。悲しいかな、動物は殺生しなければ星になるしかない▼しかし、だからこそ私たちの力で生かさなければならぬ命がたくさんあるはずだ。明るく豊かな社会を作れば自死や事故、殺人が減る。戦争はなくすべき最たるものだ。持続可能な環境を守っていくことも大切だ。原発、過剰な農薬や殺虫剤、有害な添加物などを拒否することで、守れる環境―命もたくさんある。プラスチック削減もそうだ。毎年800万トンが海に流れ込み、海洋生物を直接、間接的に殺している。プラスチックを減らすことは、食物連鎖でつながる人間を含むすべての生物を守ることに繋がる。幸い、世界は、核禁止やプラスチック憲章など命を守ることに前向きだ。来年は山の猪が里に下りずにすむような年になりましょう。

（ゆ）

目標達成支部、昨年を上回る

生協強化月間では仲間増やし、出資金増やしもに年間目標の8割を指して取り組みました。

出資金増やし達成
六郷支部・長野支部・塚沢支部・倉賀野支部・高南支部・矢中支部・中居第二支部・高関支部・江木支部・医事課

両者達成支部
中居第一支部

仲間増やし達成
第6支部・群馬町支部・

組合員の声を聞いた
月間の生協コーナー

11月平日の午前中、理事が生協コーナーに立ちました。

回転ドアの改修に伴い、ボランティアが居なくなつた事をさみしく思う声も届いていた窓口に様々な意見が寄せられました。

「緑十字が届いていないけれど、事業所を利用する時に頂きます」という方、地域の配達ボランティアは500人前後、手配り配布数は6000部程度、まだまだ行きとどいていません。

名義変更、住所変更を申し出て頂いた方もいます。長年生協を利用し支えて下さった方々の世代交代への対応が必要です。個別送迎の相談もあり担当者へ紹介、個別送迎を行っている事を知らない方がいます。

地域で紹介したいとパンフレットを持って行く方もいました。一番多かったのは、入口の案内でした。強風と暖房効率により入り方が迂回してありますが、分かりにくいようです。掲示とともに案内ボランティアの必要性を確認。



虹のエプロンで月間を訴える理事（左）

生協強化月間を訴え、加入増資もありました。
*生協コーナーのボランティアについて検討を行っていく予定です。

あんしんセンターって？

中居第一支部

「あんしんセンターって何をしている所か分かる」との事でした。



説明するあんしんセンターくろさわの木暮さんと山田さん（中央）

国の福祉政策のまずさから老後の不安や不満がいっぱいある事などの意見も出ました。はるな生協の組合員としてできる事、したい事を出し合い中居地区での仲間づくりに思いを強めた時間となりました。

「らない」という支部の仲間の意見から、中居公民館で11月20日、地域のあんしんセンターくろさわにお願いし説明会を行いました。

高齢者の抱える心配事や悩み事、介護保険に関する疑問などの相談窓口。

住みなれた地域で元気にいきいきと暮らし続けられる為に、いつまでも自立した生活をする事を目的とした体操教室をしたり、交流の場としての居場所を作ったりしているとの事でした。

私も配ります

月間に増えた緑十字配達者の皆さんです。



通所介護サービスを紹介します

③③ 通町診療所デイケア

作業療法士

日増しに秋の気配を感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？長かった夏もようやくひと段落し、

ご利用者皆様の活気に、職員一同元気づけられる日々を過ごしております。

さて、通町デイケアで取り組んでいるパワリハのマシン紹介の第3回目は、「プレステップ」についてです。

は、座ったままでも歩く動作に近い運動を行うことができます。通常は、



取り組んでいるパワリハのマシン紹介の第3回目は、「プレステップ」についてです。



散歩やランニングなどを過度に行うと、膝や腰に痛みを伴う事も多いですが、このマシンを使用することで、膝や腰に過度に負担がかからず、歩く運動を行う事ができます。

また、マシンでの運動に興味のあるかたは、ぜひ一度、通町デイケアにお越しください。

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。



人参としめじのマスタードサラダ

●材 料（2人分）

- ・にんじん……………60g
- ・しめじ……………50g
- ・粒マスタード……………6g
- ・レモン汁……………4g
- ・塩……………0.2g
- ・ドライパセリ……………少々

●作り方

- ①人参はピーラーで3cmくらいの長さにカットします。
- ②耐熱容器に人参としめじを入れ、ラップをし、電子レンジ（600w）で1～1分半加熱します。
- ③水分が出たら軽くきり、粒マスタード、レモン汁、塩をまぜて加えます。
- ④器に盛り付け、パセリをふります。

〈1人分の栄養価〉
23kcal 塩分0.2g



ちょっと一言

季節の野菜を使った包丁いらずのお手軽サラダです。加熱も電子レンジで簡単。旬の物は、旬の時期に食べるのが一番おいしい。味付けもシンプルに。調理後は水分がでにくく、作り置きにもおすすめです。
（高崎中央病院栄養科 調理師）

11月の生協活動

秋のおでかけに25人

高南支部

紅葉を見ながら11月15日、榛名湖畔のゆうすげ元湯に出かけました。参加者25人、手作りこ



脳トレを楽しむ参加者のみなさん

にやくの煮つけ、白菜漬け、赤大根の酢漬け、野沢菜漬けと自慢料理で会話も一層弾みました。食事の後は、ハーモニカの伴奏つきで歌い、体操も忘れずにストレッチ、筋トレ脳トレを行いました。加入増資も集まり、支部リーフの紹介も行われました。

まだまだ楽しく

江木支部

年間計画で楽しみにしていた江木支部のお出かけ班会が11月27日、はまゆう山荘へ16人で行ってきました。11月末とは思えない暖かい陽気でしたが、紅葉は終わっていました。室田經由でバスは進んで行きました。この道は、昔亡き母の生家が東吾妻なのでよく車で走った道で、暫く振りの道は道路がよくなり、周りの景色も大分変わって見えて懐かしく思い車窓から感慨深く眺めていました。山荘に着き、福島支部



私米寿を迎え、高崎中央病院には30年近くお世話になり今年から通院には個別送迎の車を出して頂き助かっています。楽しい仲間に入れて頂き若返った感じがしました。まだまだ支部の皆さんと、楽しくやっていきたいと思っています。

新班結成しました

安中支部

秋晴れの11月21日、安中支部ではじまった、新班さつまいも班に9人が参加、骨密度、足指力測定を行いました。

リハビリ課片野田作業療法士に筋トレや、ストレッチ、肩こりの理屈について聞きました。会場は佐藤（秀）理事の実家で、広い玄関に明るい縁側、旧農家の大屋根、普段から集まりに使われるそうです。これから毎月班会を行い、学びたいと加入増資が集まりました。



専門職の話を熱心に聞くみなさん

未だ受けていない方からも「受けてみようかな」と興味津々の様子でした。

学んで受けよう上手な検診

石原支部・寺尾班会

ぽかぽか陽気となった11月29日、石原支部の寺尾班会が行われ、19人が参加しました。

今回は、病院健診室の福田保健師からの「がん検診と国保ドックのご案内について」のお話しでした。



資料を見て学ぶ班の皆さん

久しぶりの班会ということもあり、出資金も多く集まりました。

昭和の名曲を口ずさむ

ほほえみの杜



「うたごえ喫茶」に、大勢の組合員さんと入居者さんが参加しました。誰もが知っている「青い山脈」から始まり、昭和の名曲を2時間たっぷり歌い楽しみました。参加したみなさん、ハーモニカの心地よい音色とギターの伴奏に合わせ口ずさむと、若かりし頃の思い出が蘇ったようでした。参加した方からは次回を期待する声が多く聞かれました。

深く学べたハンセン病

「ハンセン病学習・重監房資料館等」と題した第33回上州歴史散歩が11月6日、15人の参加で行われました。

午前中は、重監房資料館の他、ともに生きる会の方にガイドをしていた。

午後は、重監房跡や、草津町内にハンセン病とゆかりのあるリーカあさま記念館などを訪ね歩きました。



ハンセン病施設を訪ねて

日本有数の温泉地としての草津町ですが、古くからハンセン病との関わりがあること、療養所で唯一、重監房が作られ全国から多くの方が収容され亡くなられたことなど学ぶことができました。

美味しい「すこしお生活」

健康づくり委員会

11月15日、ふれあい会館で第3回すこしお料理教室が開催されました。参加者は定員の20人でした。

武藤調理師を講師に、学びました。参加者からは、「思ったより簡単に出来た」「味も意外としつかりついていてびっくりした」といった声があがりました。



調理師から塩かげんを学ぶ

減塩のポイントとはごま油や生姜、ネギの風味や香りを利用することです。つらい減塩生活ではなく、美味しいさの元に素材の味、香りを食感で工夫を凝らすことが「すこしお生活」の第一歩です。

まちかど健康チェック

11月26日、高崎市井出町のいこいの家で、まちかど健康チェックが行われました。



体組成測定を実施中

参加者は16人で、血圧・骨密度・血管年齢・体組成を測定。測定後、堀口保健師から結果の見方について説明がありました。質問も多く、皆さんの健康に対する関心度の高さが伺えました。「まちかど健康チェックを受けることは、日頃の食生活や運動の生活習慣を見直し、フレイル予防にもつながります。」と健康づくり担当理事が話しました。