

「おひなさま月間」

生協強化月間では警戒度

度が下がり、班会の再開が出来

ました。しかし、1月にオミクロン株の感

染急拡大により第6波が現在進行中

です。今後の感染の状況に注意しな

がら、年度末に向けて取り組みを提案

します。

コロナ禍で「健康に不安がある、体操教室を紹

介して欲しい」という相談がありました。

地域で取り残されている方はいないで

しょうか。また足腰の不調を訴えている方はい

ないで

しょうか。コロナ禍でも十分注意して

取り組んできた班会の活動をもう少し広げ、

隣近所で不安になっている方に声をかけ

ましょう。

フレイルを予防するには食事と運動、そ

して社会参加と言われている。一人では

できない会

話や班会、地域の活動で役割を持つことが

ル予防の秘訣です。

おひなさま月間の取り組み提案

①仲間増やし年間目標達成

②出資金増やし年間目標達成

③住所不明組合員の所在確認

④多世代つながりづくりのフリーマーケット開催（感染拡大の場合は中止）

自身

の健康維持、フレイル予防と共に、隣近所、友人へ「どうして

いますか」「お困り事はないですか」の声を

かけを行います。解決には支部、組合員のつ

ながり、生協の事業所が取り組みます。

出資金目標

第3支部

六郷支部

塚沢支部

片岡・八千代支部

高南支部

矢中支部

中居第一支部

中居第二支部

江木支部

群馬町支部

病院医事課

病院デイケア

通町診療所



季節の寄せ植えを楽しむ（えんがおふれあい会館）

生協強化月間
目標達成
支部・職場

仲間増やし

塚沢支部

病院デイケア

通町診療所

看護小規模多機能

つむぎ



出資金目標

第3支部

六郷支部

塚沢支部

片岡・八千代支部

高南支部

矢中支部

中居第一支部

中居第二支部

江木支部

群馬町支部

病院医事課

病院デイケア

通町診療所



～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ほしい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）をしています。

＜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 ☎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)



橋のポーズ
(セツバンダーサナ)



(イラスト／広浜綾子)

効能

骨盤底筋を締める	★★★★
お尻の引き締め	★★★★
下半身の引き締め	☆☆★
肩こり解消	☆☆★
呼吸機能の向上	☆☆★
気分転換	★★★★
安眠効果	★★★★

試してみたい
楽々ヨガ（8）

ヨガインストラクター KEIKO

仰向けになり、両膝を腰幅に立て、膝下にかかとを置き、両腕は体側に置き、鎖骨を広げます。足裏の親指の付け根を踏み、膝が開かないように内ももを締めます。骨盤底筋を引き込み、おへそが背骨の方に寄るようにします。

①。可能なら腕を内に寄せてお尻の下で手を組みます。②。天井を見たまま、3～5呼吸キープします。首の裏のカーブがつぶされないように注意を。手を放し肩幅を広げて、吐く息でみぞおちを押すように、腰、お尻の順で下ろします。膝を伸ばしてポーズの余韻を感じましょう。

