

－はるな生協の現況－
（2025年11月30日現在）

組合員数 19,879人
出資総額 394,505,500円
一人平均出資額 19,845円

組合員のみな様へ。氏名、住所変更をされた方は、本部までご連絡ください。
電話 027(388)0011

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）
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。本部 ☎ 027 (388) 0011



健康まつりは、はるな生活協同組合が、職員組合員と地域組合員の交流、地域とのつながりを深める目的で続けてきた大切な行事です。しかしコロナ禍により数年間中止を余儀なくされ、その間も「再開できる日はいつか」と検討を重ねてきました。今年度、「つながりを取り戻そう」を合言葉に開催を決定し、準備を進めてまいりました。迎えた当日は天候にも恵まれ、開始前から会場は多くの方で賑わいました。模擬店の多彩な企画

に笑顔が広がり、子ども向けのフワフワ遊具や乗馬体験も常に行列ができたほど人気でした。また、新たな試みとして導入した5台のキッチンカーは大盛況で、終盤にはほぼ完売となりました。ステージでは、看多機つむぎ・訪問看護ステーションほほえみによる健康体操、利用者さんによるバンド「KAME&ホリーズ」の演奏が会場を盛り上げました。

世代を超えて楽しむ姿を拝見し、「健康まつり」の温かな賑わいを取り戻せた実感しました。約1000人のご来場をいただき、「また来年も」という声も多数寄せられています。今回の開催は、コロナ禍を経て私たちが「職員・地域組合員との協同」という原点を再確認する機会となりました。この経験を糧に、来年度以降も皆様に愛される催しとして続けていければと考えております。ご協力いただいた皆様に深く感謝申し上げます。
（第26回健康まつり 事務局長 〃）

第26回健康まつり

コロナ禍を経て6年ぶり開催 1000人来場

生協強化月間 支部・班活動

中居第二支部

健康まつりでは、医局・病棟と協力してブースを出展し、会場を盛り上げました。

また、強化月間には恒例の地域訪問を行い、地域のみなさんとの交流を深めました。



藤岡支部

「リハビリ訓練とはどんなことをするのか」。

藤岡支部は11月12日、高崎中央病院のリハビリテーション課を訪れ、医療制度やリハビリの基礎知識を学び、見学しました。藤岡支部で実施している月2回の筋トレ班会メニユーをDVDで説明。「呼吸方法の大切さ」や「自分の体の状態を把握して運動する」などアドバイスを受けました。



年末年始の診療案内

高崎中央病院・通町診療所

12月30日（火）～1月4日（日）まで休診いたします。1月5日（月）から診療開始となります。

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いたします。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合せください。

* 1月3日（土）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29日（月）15:00まで（最終予約は14:30まで）～1月4日（日）まで休診となります。1月5日（月）から診療開始となります。



塚沢支部・大類支部

11月19日、塚沢支部・大類支部合同で医事課と座談会を行いました。塚沢支部から9人、大類支部から3人、医事課から2人が参加しました。

病院の窓口負担や保険証の話、高崎中央病院や歯科診療所の個別送迎についてなど、意見交換をしました。

参加した職員は、「組合員さんがこんなに生協のことを思ってくれていると知って、期待に応えられるようにがんばりたい」と思いを新たにしていきました。



10月21日に高市政権が生じた。安倍政権下の2016年、当時総務大臣だった高市氏は「一番組が政治的公平性を欠いていると判断した場合、放送事業者に停波を命じることもある」と明言した。放送法の政治的公平性について総務省は「全体で判断する」と繰り返し答弁していたが安倍政権は「政権を批判する大手メディアは許さない」と恫喝した。当時政権に批判的だと判断された番組プロデューサーや司会者などがテレビから姿を消した。今回大手メディアは高市首相に真っ先にこの放送法の解釈について見解を問うべきだった。ところが、これが話題になっていく様子はない。高市政権に付度し「停波」発言に触れる大手メディアはない。政権を批判せず、ヨイショばかりする姿勢が過去に国民を戦前・戦中の暗黒時代へと導いた。高市首相は防衛費のGDP比2%を前倒しし今年度中に支出すると所信表明演説で強調したが、先にやるべきは社会保障費の増額や、国民の医療費負担を減らした。市民・維新の極右連立政権は真逆のことをやるうとしていよう。大手メディアのみならず、民権の監視だ。国民の期待する。（No.6）

ケアマネジャー勉強会

「家族ケア」家族をシステムとしてとらえる」

通町診療所 所長

先日、外部のケアマネジャーさん向けに勉強会を行いました。テーマは「家族ケア」家族をシステムとして捉える」です。本稿では、内容を簡単にですが紹介させて頂きます。



医療の世界では、よく「病気ではなく人を診よ」といいます。病気だけでなくその人全体を診なければ良いケアはできない、ということですね。それだけだとただのスローガンのようなものですが、「その人全体を診る」ための具体的な方法を私の専門である家庭医療学では学びます。その一つがタイトルにある「家族ケア」です。

さて、ここで言うシステムとは、「相互に影響を与え合う要素から構成されるまとまり」のこと



です。これだけだと分かりにくいかもしれないので、具体例を提示します。

見方によっては「喘息発作が家族の仲を取り持つている」ようにも見えます（もちろん男の子がわざと発作を起こしているわけではありませんが）。

このように病気は家族関係に影響を与え、また家族関係は病気に影響を与えます。お互いに影響を与え合っているので、家族は「相互に影響を与え合う要素から構成されるまとまり」、つまりシステムと言えるわけです。

小学生の男の子が喘息発作で苦しそうにしています。両親も心配そうですね。

勉強会では、このシステムを具体的に把握するために「家族図、家族サイクル、家族構造」の3つのツールを提示しました。全部説明すると長くなってしまうので、以下ではその中でも「家族構造」とりわけ「境界」についてお話しようと思います。

喘息は精神的なストレスがきっかけになることもあると言われており、実際この子は両親が喧嘩をすると喘息発作を起こすようです。つまり、「両親が喧嘩→喘息発作」という図式ですね。

では逆に喘息発作が起きると家族はどうなるのかというと、当然両親は心配するので喧嘩どころではなくなる。つまり「喘息発作→喧嘩が治まる」という図式です。これは

例に考えてみます。母親は仕事で精一杯。姉は弟の世話と家事を担わなければいけない。お姉さんは自分もまだ子供でありながら、親のような役割を果たさなくてはならない。いわゆる「ヤングケアラー」と言われる状態ですね。



この場合、母親と女の子の世代間境界は曖昧になっっています。母親は女の子に頼らざるを得ず、例えば女の子が将来自立しようとしたときにそのことが足枷になるかもしれません。それが母子双方の身体的・精神的不調に繋がるかもしれません。逆に、親子の絆が強固になって女の子が成人した後も助け合える関係になるかもしれません。

このように、境界を考えることは家族をシステムとして捉える上で欠かせない要素の一つと言えます。以上簡単ですが、勉強会でお話した「家族ケア」の一部について書かせて頂きました。参考になれば幸いです。

連載

役に立つリハビリあれこれ

（その17）

ここ数週間で一気に冬色に染まりました。インフルエンザの流行も日増しに強く感じます。お互い予防はしっかり取り組みましょうね。

さて、今回は外に出かけたくない、家の中でじっとしていたい、と思いがちな季節に少し考えてみたい「立つ」「座る」についてです。

「立つ」「座る」という動作は、日常生活の中で最も基本的でありながら、加齢による影響が大きく現れる動作です。この動作が維持できるかどうかは、本人の生活自立

度、転倒リスク、さらには健康寿命を左右すると言われています。立ち座りの重要性には明確な根拠があります。

まず、立ち上がり動作は下肢筋力を最も効率よく測定できる指標とされ、介護・リハビリの世界では「機能のバロメーター」と位置づけられています。特に太ももの前側にある大腿四頭筋は、姿勢保持や歩行に不可欠で、この筋力が低下すると立つ・歩く・階段を上るといった基本動作が一気に難しくなります。

次に、立ち座りには全

身の10種類以上の筋肉が同時に働くという特徴があります。下肢だけでなく、腰・体幹・背筋・腹筋などが連動し、重心移動の調整も必要となるため、単に筋力を使うだけでなく「バランス能力」や「姿勢制御能力」も鍛えることができます。つまり、立ち座りは歩行訓練にも直結する。全身運動であり、短時間で多くの効果が得られる動作なのです。

そしてなんといつても、立ち座りが生活の自立度を象徴する動作だという点です。立ち上げられ

（高齢者住宅虹の家 施設長

75歳以上医療費2割化について

2022年10月より、75歳以上で一定以上の所得がある方の医療費自己負担が原則1割から2割になりました。この変更に伴い、3年間は急激な負担増を抑える「配慮措置」が設けられましたが、2025年9月末で終了しました。

「75歳以上 医療費2割化」の概要

- ・対象者：後期高齢者医療制度の被保険者のうち、一定以上の所得がある方（単身世帯で年収200万円以上など）。
- ・配慮措置：2022年10月から2025年9月までの3年間、窓口負担の増加額が1カ月あたり最大3000円に抑えられていました。
- ・2025年10月以降、配慮措置が終了し、負担増となっています。

私たちが加盟している全日本民医連のアンケート結果

全日本民医連は、医療費窓口負担2割化の実施後3年目の今年、主に75歳以上の高齢者を対象にアンケートを行い、42都道府県から1万5735人の回答が寄せられました（うち、75歳以上で「現在2割負担」は6365人）。医療費の負担感や受診動向、生活実態などのアンケート結果について、負担軽減の配慮措置の9月末終了を前に、9月26日に厚生労働省で記者会見を行いました。

「物価高騰が高齢者のくらしや負担感に顕著に影響していることは明らか。今、配慮措置をやめるときか」とのべるとともに、負担増は9000円程度という根拠も、どの程度現役世代の負担軽減になるのかも説明不足と指摘。「窓口負担増は医療アクセスに重要な影響を与える」と問題を指摘しました。

「現在2割負担」の6365人中、窓口負担が「重い」が2739人、「とても重い」も1075人でした。また、「今まで通り受診している」人も、重複回答で、「食費や水光熱費を節約し、これ以上は切り詰められない。」「このままでは受診できなくなる。」との訴えが聞かれました。

なくなると、トイレ動作、入浴、食事の準備など、多くの行為に介助が必要となり、生活の幅が急激に狭くなります。「立てる」とは、その人らしい生活を守る力。とも言われます。虹の家では、生活環境を作りがちなようになります。そうした「あたりまえ」だった動作を丁寧に促すよう心掛けております。こうした積み重ねが、少しでも入居者皆様の生活能力を維持し、少しでも生活の質を維持できるように、取り組みを続けていきたいと思っています。（高齢者住宅虹の家 施設長

| 高崎中央病院 | | | 診療案内 | | |
|--------|------|-------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | 受付時間 | 月 | 火 | 水 |
| 午前 | 内科 | 8:50～11:30 | 佐藤 谷井 藤 谷井 藤 谷井 | 谷井 池田 佐藤 池田 | 谷井 池田 佐藤 池田 |
| | | | 桐平 生 小林(聡) | 生 桐 生 桐 | 生 桐 生 桐 |
| | 専門 | 8:50～11:30 | | | |
| | 整形外科 | 8:50～11:30 | | | |
| | 皮膚科 | 8:50～11:00 | 群大医師 第2・4週のみ | | |
| 午後 | 一般 | 8:50～11:30 | 小林立(正) | 伊藤 藤 | 【一般・乳腺】小林立(正) |
| | | | | | |
| | 外科 | 予約のみ | | | |
| | 小児科 | 8:50～12:00 | 井汲 | 井汲 | 井汲 |
| 夜間 | 一般 | 14:30～16:30 | 谷井 藤 | 井汲 | 井汲 |
| | | | | | |
| | 専門 | 15:00～16:30 | | | |
| | 小児科 | 15:00～18:00 | 小林立(聡) 第1・2・3・5週 鈴木 第4週 | 山内 井汲 | 山内 井汲 |
| 夜間 | 一般 | 16:30～17:30 | | 松尾(良) | 松尾(良) |
| | | | | | |
| | 内科 | | | | |
| | 小児科 | | | | |

※上記以外に以下の専門外来もおこなっています。
◆乳癌外来 → 火曜・水曜・金曜 午前8時50分～11時30分 ◆往診・訪問診療については医師にご相談ください。
◆予防接種外来 → 海外渡航予定の方の予防接種相談（担当：鈴木）
※小児科については「小児科診療案内」をご覧ください。小児科窓口にあります。

- ※ 外来診療は予約制を基本としております。ご予約の患者様は予約受付にて受付をお願いいたします。
- ※ ご予約されていない方は総合受付にて受付をお願いいたします。急患の方やご気分の悪い方は、ご遠慮なく受付・外来看護師にお話ください。
- ※ 第2土曜日は診療を縮小しており、内科・外科は休診です。小児科・整形外科は午前中のみ診療しております。
- ※ 時間外・休日・夜間の救急対応もしております。ご来院いただく前にかからずお電話にてご連絡ください。
- ※ 太字は、診療体制が変更となっております。
- ※ 診療案内はホームページでもご覧いただけます。（URL：https://harunacoop.jp）



お電話での予約や変更など受け付けております。ご遠慮なくご利用下さい。（9:00～17:00）

予約専用電話 Tel (027) 323-2808

はるな生協歯科診療所
診療案内

2025年4月1日より

診療時間
担当医師

027-388-0022

| 曜日 | 午前 | 午後 | 夜間 |
|----|--------------------|--------------------------------|---------------|
| 月 | 間々田・神村・古市 9：00～ | 間々田・神村・古市 ～17：00 | |
| 火 | 神村・古市 9：00～ | 神村 ～17：00 (古市第2・第4訪問診療) | 間々田 ～20：00 |
| 水 | 間々田・古市 9：00～ | 間々田 ～17：00 (古市訪問診療) | |
| 木 | 間々田・古市 9：00～ | 神村 11：30～ | 神村 ～20：00 |
| 金 | 神村・古市 9：00～ | 古市 ～17：00 (間々田訪問診療) | 神村 ～20：00 |
| 土 | 間々田・神村・古市 9：00～ | 神村 11：30～ | 神村 ～20：00 |
| | | 古市 ～17：00 (神村訪問診療) | |
| | | 間々田 11：30～13：00 15：30-16：00 | 間々田 ～20：00 |
| | | 医師1名交替制 ～17：00 | |

交代制で診療しているので希望医師が休みや会議の場合もあります。お電話にてご確認ください。

最終受付は診療時間の30分前までとなります。

| | | | | | | | |
|---|-------------------|--|---|---------------------------------------|----|---|---------------------|
| 通町診療所 【診療案内】 | | | | | | 2025年11月 | |
| 診療時間 | 診療科目 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 午前 9時 ～12時 | 内科 小児科 訪問診療 | 小林 | 平 | 平 | 平 | 小林 | 平 第1土曜 第4土曜 |
| 午後 15時 ～17時 | 内科 小児科 訪問診療 | 小林 | 平 | 小林 | 小林 | ★ | 第2・第3・第5 土曜は 休診で |
| ★：訪問診療の前後で受診対応できる場合があります。お気軽にご連絡ください。 | | | | | | 通町診療所 受付 027-322-6534 | |
| 【 外来診療時間 】 | | 午前（月～土） 9：00～12：00 | | 午後（火・木） 15：00～17：00 | | ←←← 診療案内はこ ちらの二次元 コードからも ご覧いただけ | |
| ※予約診療制を取り入れておりますが、ご予約がない場合でも受診可能です。お気軽にご連絡ください。 | | ※急な体調不良等のご相談ください。予約時よりも待ち時間が長い場合がございます。予めご了承ください。 | | ※毎月、保険証を確認させていただいております。 | | 通町診療所 インスタはこ ちらから →→→ | |
| 【 休 診 】 | | 午後訪問診療のみ実施：毎週月・水・金 | | 休診日：第2・第3・第5土曜日、日祭日・年末年始（12月30日～1月3日） | | ※ 休日・夜間などの急病の際は、高崎中央病院（Tel323-2665）等をご利用ください。 | |
| | | 受診の際は、事前にお電話でお問い合わせのうえお出かけください。 | | | | 8T00RMACH | |
| 【 健康診断 】 予約制 | | ・特定健診・乳児健診を行っています。 | | | | | |
| 【 各種予防接種 】 予約制 | | インフルエンザ、コロナワクチン、肺炎球菌、風疹、带状疱疹、海外渡航用ワクチン等、各種行っております。 | | | | | |
| 【 訪問診療・往診 】 | | 基本は月2回、日を決めて、ご自宅にうかがいます。詳しくは看護職員までお問合せください。 | | | | | |
| 【 地域送迎 】 | | 通院困難な方を対象に送迎をおこなっています。ご希望の方は受付にお声掛けください | | | | | |
| 【 無料シャトルカーの運行 】 | | 通町診療所・高崎中央病院・高崎駅の間でシャトルカーを運行しています。 | | | | | |
| 【 その他 】 | | 禁煙外来・もの忘れ相談・舌下免疫療法・栄養指導・腹部/頸動脈超音波検査・心電図・肺機能検査等おこなっています。診察の際にご相談ください。 | | | | | |
| 【 入 院 】 | | 診察の結果、入院が必要な場合は主に高崎中央病院をご紹介します。高崎中央病院では、差額ベット代はいただいております。 | | | | 通町診療所 Tel（027）322-6534(代) | |

みんなのひろば

お便り

〔乗附町〕
ニューヨーク市長選挙や州知事選で民主党候補が当選しました。トランプ大統領は反省するでしょうか。世界の調和にブレーキを掛ける困った人です

〔富岡市〕
保険証「資格確認書」で診察を受けています。が、窓口で何時もマイナカードの有無を聞かれるので不安です。何時まで「資格確認書」が交付されるか心配です。

〔中居町〕
すこしおレシピをみて料理を(少しずつですが)作っています。やっぱりレシピがあった方がいいですね。

〔中居町〕
急に寒くなって、すでにツライです。体がカチカチです。もうすぐ年末だ。イベントだ。出費の季節ですね。

〔上中居町〕
夏の暑さからあつという間に冬突入です。エア

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〕
北風に球児の声が乗って来る
健やかに卒寿の集い菊日和
石砕け散って天下の秋を知る
秋冷いに肝も冷えるや親子熊
冬晴れや碧き赤城の大裾野

乗附町
双葉町
藤塚町
江木町
貝沢町

〔短歌〕

卒寿越えことなく過ぎしは若き日に
学びしヨガの賜物なりし
甘楽町のごみ分別が出来るのは
熱心な業者の指導のお蔭
久々の着物姿の艶姿
歌も演歌で佳麗な踊り
一日一度自分に他人に
やさしくやさしく親切に
柚子大根作る母の手、指のしわ
割烹着姿の笑顔が浮かぶ
11月号に掲載した短歌に誤りがありました。おわびして訂正します。
長年の肩・首のこり体操と
呼吸法にて毎日ほぐす

藤岡市

吉井町

藤塚町

貝沢町

下之城町

吉井町

(掲載は到着順です)

コンも冷房から暖房へ休暇なしスイッチオン。電気代がかかります。

〔中居町〕
八十才を過ぎ頭を使うことに時間を使う事が少なくなり、ボケないように毎日暮らしております。

〔藤岡市〕
毎月の「緑十字」楽しみに読ませていただいております。

〔中居町〕
急に寒くなって、すでにツライです。体がカチカチです。もうすぐ年末だ。イベントだ。出費の季節ですね。

〔江木町〕
私、お陰様で九十才に



〔弓町〕
寒くなってきましたが、ストレッチを忘れずに毎日がんばっております。

〔中居町〕
先日、妙義山のふもとを歩いて来ました。

〔井野町〕
庭先の小さな畑に長葱とさやえんどうを植えてみました。実りが楽しみです。

〔中居町〕
庭先の小さな畑に長葱とさやえんどうを植えてみました。実りが楽しみです。

お便り二次元コード



ザ・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 めあて。……を定める
- 5 鯉の……登り
- 7 セリ科の多年草、葉の数は3枚
- 8 金太郎がかつぎます
- 10 世間一般の人々の耳
- 12 旧称はベルシャ、イスラム共和国です
- 13 桜と共に日本の国花
- 15 ……掛け。……だんす
- 17 対義語は「沈降」
- 19 海外旅行後の……ボケ
- 21 壬申（じんしん）の乱が起きた……時代
- 22 夜のまだふけないころ
- 24 神社にある一対の像
- 26 海馬と書く海獣
- 28 もちつき道具の一つ
- 29 暦。来年は2026年

■タテのカギ

- 1 クリスマスに使う樹木
- 革へんに化と書いて?
- 雲雀って読めますか?
- 2026年の干支
- RCサクセションの曲
- 「……は買わない」
- ……も老いては驚馬(どば)に劣る
- がま口もこの一種です
- 姫路……。不夜……
- ……ツリー
- ……絵。……風呂
- 楽しくて面白い様子
- 11人でキックオフ
- 忠臣蔵の……四十七士
- 慰め楽しませる……会
- 米……。……に釘
- 羊歯って読めますか?

【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31日(水)必着のこと。

11月の正解は

キドアイラク

【11月当選者】
左記の方に図書カードを贈呈します。

- (柴崎町)
- (貝沢町)
- (井野町)
- (弓町)
- (上中居町)
- (倉賀野町)
- (下之城町)
- (藤塚町)
- (藤岡市)
- (富岡市)

若い頃やっていたギターの弾き語りを定年後再開しました。

退職の少し前、ちよつと元気をなくしている私に、妻がギターを買ってくれたのをきっかけにまた音楽をやってみようと思ふ決心するに至りました。

そのギターは若い頃憧れていたけれどとても買えなかったものでした。

英語の歌詞の意識を考え、ギターのコードに合うよう言葉を整える。できれば元の歌詞以上に人の心に響く歌に仕上げたい。

私の趣味 聞いてみました!



【連載37】

こんな思いで、ギターを弾きながら自分の言葉で歌える歌を私は作っています。

お馴染みの歌であつても、私が自分の言葉で歌う時、世界に一つしかない私だけの歌が生まれるのです。

同じような思いで定年後も弾き語りを続けている仲間と歌のサークルもつくりました。公民館や喫茶店のライブスペースで各人が練習している歌を発表しあつたり、時には高崎市の「音まち」という企画に参加させて頂いたりしています。



【訪問看護ありがとう】

活動紹介

秋のお出かけ

高南支部



高南支部恒例の「秋のお出かけ」を11月20日に倉渕のはまゆう山荘で行いました。お昼まで温泉につかりその後は美味しい食事に舌鼓を打ちました。食後は恒例のビンゴゲーム。あちこちから弾む声が響き、最後はハーモニカとウクレレの演奏に合わせて楽しく合唱しました。良いお天気に恵まれ、23人の参加者は交流を深めました。

前橋協立病院の見学・事業利用委員会との懇談

病院利用委員会



病院利用委員会では、11月19日前橋協立病院の1階フロアの見学と、群馬中央医療生活協同組合の事業利用委員会との懇談をさせていただきました。

利用委員会では、通常委員会の見学と、有償ボランティア「ちよこつと助け合いの会」のコーディネートの方より立ち上げてから5年半を経過した活動について学ばせていただきました。その後は、予定時間を過ぎてしまいましたが、委員会についての意見交換することが出来ました。お忙しいところ、受け入れていただきました事業利用委員会の皆さまありがとうございました。

珈琲こもれびでほっと一息

吉井支部 吉井班



11月15日、吉井班では「珈琲こもれび」へ出かけ、朝の光が差し込む店内で、落ち着いた雰囲気とコーヒーの香りに包まれながら、ゆったりと

モーニングを楽しみました。この日の楽しみは、サイフォン式で丁寧にいれるコーヒー。ガラスの中でふくらむ粉の様子に「きれいだね」と声が上がリ、香り豊かなコーヒーが運ばれてくると、テールいっぱい笑顔が広がりました。穏やかなおしゃべりも弾み終始あたたかな雰囲気で心がほぐれる、楽しい班会となりました。みなさんも、ぜひ「珈琲こもれび」のモーニングを味わいに行ってみてくださいね。

第4回おしゃべりカフェ

テーマ:ちゃんと手洗い出来ますか?
～ 自分の手洗いを見直そう!! ～

※テーマは仮題になります。内容変更の場合もあります。

【開催日】1月21日（水）
【担当】ケアマネジャー 栗原 医療事務 相田
【時間】14:00～15:30
【場所】通町診療所 待合室
申し込み不要、無料
【問い合わせ先】通町診療所 TEL 027-322-6534



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」を目指す医療福祉協のとりくみの総称です。



カリフラワーのアボカドナムル

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…………… 120g
- ・アボカド…………… 70g

- ②ボールにアボカドを入れてフォークなどでざっくりとつぶし①とAを加えてさっとあえる。

- ごま油・すり白ごま…………… 各大さじ1/2
- ・A 塩…………… 小さじ1/4
- おろしにんにく…………… 少量

〈1人分の栄養価〉
115kcal 塩分0.6g



●作り方

- ①カリフラワーは小房に分けて耐熱ボールに入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ（600W）で1分30秒加熱する。

ちょっと一言

濃厚な味わいのアボカドがカリフラワーを包み込みます。また、食物繊維の豊富なカリフラワー、この一品で4.0gもの食物繊維が摂取できます。腸内で余分なナトリウムを吸着し排塩効果が期待できます。

（高崎中央病院栄養科 調理師）

第48回ふるさとの散歩道 『初詣 貫前神社』

国指定重要文化財である本殿を持ち、独特の“下り宮”で知られる貫前神社。

その神秘的な参道を歩きながら、心静かに新年を迎える初詣散歩に出かけませんか？

ゆったり歩くだけで心が整う、特別なお正月のひとときをどうぞ。

日時：1月29日（木）午前8時10分集合

集合場所：JR高崎駅 上信電鉄改札口

参加費：無料（電車代片道910円は自己負担）

行き：高崎駅8:21発→上州一ノ宮駅9:06着

帰り：上州一ノ宮駅12:32発、高崎駅13:19着 予定

コース（予定）：

貫前神社へ初詣を中心に上州一ノ宮駅周辺を巡ります。

※少雨決行、荒天中止。定員15名（申し込み順）、申し込みが5名以下の場合は中止します。

申込期限：1月27日（火）

お申込み・お問い合わせ先：

組合員活動部（三神）電話027（323）2762

※電車利用です。乗り遅れないようにお気をつけください。

※寒さ対策・水分・軽食等、ご準備ください。