はるな生協歯科診療所 所長 間々田勝則医師私もチャレンジします「野菜はたっぷりプラスー

間々田勝則医師

込み他、

実施団体

いら配

は「緑十

への折り

ーはるな生協の現況-(2020年8月26日現在)

組合員数 23,357人 出資総額 433,531,700円 -人平均出資額 18,561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

緑十字では、

ISO9001認証取得

はるな生活協同組合

高崎市上中居町1461-1 0 2 7 (388) 0 0 1 1 1 部10円 (毎月10日発行) 行 人 鈴

心も体も元気

組み「ぐんままるごと健康チャレンジ」が今年も行われます。 に呼びかけます。 るな生協は実行委員会に参加し、 群馬県生活協同組合連合会が主催し全県での健康づくりの 実施団体として積極的に皆さん

健康習慣で心の健康、体力づくり、免疫力アップを目指しましょう。 感じ、 昨年の結果アンケートでは、 その後も続けると回答した方は9割に迫る回答でした。 チャレンジ後4割近くの方が変化

コロナ禍での 健 康づくり

きました。自粛生活では 健康体操をご紹介して 4月号か 動かすこと、自分の体力います。意識をして体をに筋力の低下が起こって ず に応じた内容で毎日少し

また人と会って話をす

日常的な活動量が少なく

なり、 つ続けることが大切で 気がつかないうち

かってきています。 ることが減り、

する」、「絵手紙を出す」 感染予防対策をして行う **班会は、長年行ってき** など、工夫をして楽しく ている方には電話で話を けて行う」、「参加を控え 10人以上の班は2回に分 とともに、「参加人数が すごすことがお勧 いう目標を立てた方も 一日10人の人と話す かで

は組合員活動部にお問 布されます。 はるな生協の場合 足りない

継続して続けることをお 届いたらすぐ始めていた手元にパンフレットが 報告ハガキを投函してい ただけばチャレンジ終了 始めた健立 取り組んだら 健康習慣は

チャレンジ

集団での 育園、 高崎市内の幼稚園、 での参加がありまし、昨年は小学校から

です。 した。朝 できる自分の目標も人気 族で相談してチャレンジ 「お手伝 キッズメニュ 「朝ご飯を食べる」 昨年の いをする」、 一番人気は 1 は、 2 番

、ます。

参

加

方

法

加

します。

家族やグループ

者の名前を書

いて申し込

んでください。パンフレッ

で参加する場合は、代表

ントリーシート)を提出

参加申込書・ハガキ(エ

さんへの、ご家族からの

感想には頑張ったお子

メントも記入できます。

なたでも参加できます。 参加費は無料です。

> ぐんままるごと健康チャレンジ2019 結果報告アンケートから

Q1.チャレンジ後変化を感じましたか?

生協に加入して わからない 6.4% 無回答 9.9% 感じない 3.3% 感じた 37.9% 少し感じた 42.5%

チャレンジ期間中に 加賞が送られます。更に された方には、全員に参 も参加できますので、 エントリーしてください 友だちやご家族を誘って 結果報告ハガキを提出 上達成した方の中 抽選で500人の 30 か 日 027 - 323 - 276組合員活動部 お問合せ先 協は 同組合るな生活

合活

ちしています。 多くの方の参加を 特別賞を進呈します お

住む私たちみんなが、当に共通するのは、地球にに共通するのは、地球にに共通するのは、地球にのけるのは、地球にが出てい世代の皆さん。新型コ でくださった希望を未来人々があきらめずつないで育つ私たちは、当時の あなたが住む未来の地球事者、だということです。 市長は「平和宣言」で「若への誓い」より)▼長崎 く道を共に切り開き、そ に核兵器は必要ですか。 子ども代表による「平和(広島・平和記念式典での 核兵器のない世界へと続 とつないでいきます」

が薄れていることも分 つながり 取 は です。 だけます。 勧めします。





せん▼私たちは、互いに

核兵器は必要ありま

意志です▼私たちの未来

認め合う優しい心をもち

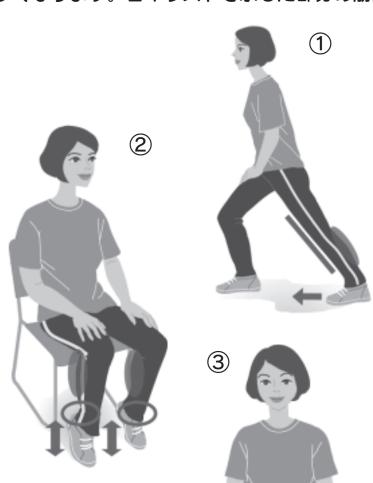
顔で暮らせる平和な未来 手の思いに寄り添い、笑 れたちは、相

を築きます▼被爆地広島

免かれ、平和のうちに生 いとしく恐怖と欠乏から ひとしく恐怖と欠乏から していく営みではないで国憲法前文の意志を実現 しょうか▼気づいた人か 存する権利を有すること を確認する」という日 和な未来を築」いていく して一緒に歩んでいきま への「希望を未来へ」つ こと、「核兵器のない世界」 当事者」である私たちが しょう」と訴えました▼ 人間の意志」をもって「平 歩を踏み出 してい

レッツ体操 ふくらはぎ・すねの運動と靴の履き方

「かえつメディカルフィットネス・ウオーム」のスタッフが、身体と脳に効く体操を紹介。今回は下腿に焦点を当てます。歩行時、ふくらはぎの筋肉は地面を蹴る際に使われ、すねの筋肉はつま先を上げてかかとから着地する際に使われます。下腿の筋肉が落ちてくると、歩行速度が遅くなったり、すり足になってつまずきやすくなります。各イラストで示した部分の筋肉を意識しながら、呼吸を止めずに無理なく行いましょう。



① ふくらはぎのストレッチ

- (1) 左足を後ろに引き、膝を伸ばしてかかとをつける。
- (2) 両手を右ももの上に置き、右膝を軽く曲げながら右足に 重心を乗せる(10秒間を1~2回)。

※足を組み替えて同じように行う

●ポイント

- ・両足のかかとは浮かせない
- ・つま先は前に向けて
- ・前のめりにならないよう体を起こし、気持ちの良い範囲で 伸ばす

② ふくらはぎの筋トレ (かかと上げ)

- (1)膝を直角に曲げ、足をこぶし1つ分開いて座る。
- (2) 両足のかかとを「1·2」で上げ、「3·4」で下げる(5~10回繰り返す)。

※慣れてきたら、立って壁やイスにつかまりながら行う

③ すねの筋トレ(つま先上げ)

- (1) 膝を直角に曲げ、足をこぶし1つ分開いて座る(足はやや前方へ出す)。
- (2) 両足のつま先を「1·2」で上げ、「3·4」で下げる(5~10回繰り返す)。

※慣れてきたら、立って壁やイスにつかまりながら行う

ウオーキング ~靴の正しい履き方~

普段、靴はどのように履いていますか?

靴には正しい履き方があります。ウオーキングをする、外出をする、運動をする際は正しく靴を履き、 安全に効果的に体を動かしましょう!



(1) 必ず紐をほどいてか ら足を入れる



(2) かかとを地面にトン トンとつく



かかとは絶対に 踏みつぶさないこと 今日から実践してみ ましょう!

(3) かかとを浮かせて紐を結ぶ

(全日本民医連「いつでも元気」2019年9月号 No.335より掲載)

高崎中央病院

診療案内

2020年9月~

			受付時間	月	火	水	木	金	土	
	内科	— 般	8-50~12:00	佐 藤 治 櫻 井 康 喜 桐 生	渋 谷 櫻井 _康 喜 池 田 渡 邉	佐大池桐	渋高佐 桐 生	渋 大石 池	第1週 渋谷・佐藤・池田 第2週 〈休 診 〉 第3週 渋谷・佐藤・池田 第4週 渋谷・池田 第5週 渋谷・池田	
ı		専門	8:50~12:00		呼吸器外来					
午	整	形外科	8:50~12:00						群大医師(予約制) <第5週は休診>	
پيا	皮	皮膚科 8:50~11:00		群大医師 (予約制)				野澤 (予約制)		
前	外	— 般	8:50~12:00	【乳腺・一般】 小 林	【乳腺・一般】 伊 藤	【乳腺・一般】 小 林	大下	【乳腺・一般】 小 林	第1週 小 林 第2週 <休 珍> 第3週 小 林	
	科	術 後	予約のみ	大 下 9時~10時	大 下 第1·3選 9時~12時				第4週 大下第5週 伊藤	
	小	児 科	8:50~12:00	柳澤	鈴木	山内	鈴 木	鈴 木	第1・2・4・5週 鈴 木 第3週 山 内	
Г	内	- 般	3:00~5:00	渋 谷	佐 藤	高橋	渋 谷	渋 谷 松 尾		
٦,	料	専門	3:00~5:00		呼吸器外来		呼吸器外来			
午	(ト 科 専門)	3:00~5:00			【乳腺・一般】 伊 藤				
後	小児科	— 般	3:00~6:00	鈴 木	鈴 木	山内	鈴木	鈴 木	※小児の予防接種・乳児 検診については、小児科	
夜間	内	科	5:00~7:00	高 橋	松尾		石 井		へお問い合わせ下さい。 小児科直通TEL (027) 323-2607	

- 上記以外に以下の専門外来もおこなっています。
- ◆乳腺外来 → 火曜・水曜・金曜 午前8時50分~12時 水曜 午後3時~5時
- ◆胃ろう外来 → 胃ろうに関するご相談(担当:佐藤)
- ◆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)
- ◆甲状腺・内分泌・糖尿病外来については医師にご相談ください。
- ◆往診・訪問診療については医師にご相談ください。

の小児科については「小児科診療案内」をご覧下さい。小児科窓口に置いてあります。

- *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 護師にお話しください。
- *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ならずお電話にてご連絡ください。
- * <u>太字</u>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:http://www.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

はるな生活協同組合 高崎中央病院 Tel (027)323-2665(代)

【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。ご希望の方は受付職員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・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 をご紹介しています。**高崎中央病院では、差額ベット** 代はいただいておりません。





受付の感染防止対策 (通町診療所)

通町診療所 🥡

診療案内

2020年4月

	ŝ	診療時間 診療科目 月		火	水	木	金	土	
,	午前	9時 ~1.2時	内 科 小児科	平*	平	平※	深澤	平※	平 第1・4・5
			内 科	池田				櫻井	櫻井 第3のみ
		15時 ~17時	内 科 小児科	平 (第1.3.5)	平	平	深澤		/\
	午後		内 科	佐藤 (第2) 伊藤 (第4)				櫻井	第2土曜は
		~18時	内 科 小児科	平 (内・小児) 佐藤 (内科・第2のみ)	平	平	深澤	櫻井	9,

※診療時間が短縮(11:00まで)となっています。

【診療時間】

・午前 9時~12時 ・午後 (月~金) 15時~18時 ※なるべくご予約のうえ受診されるようお願いします。 ※毎月、保険証を確認させていただいております。

【休 診】

土曜日午後、第2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。

【健康診断】予約制

・特定健診・事業所健診・個人健診・乳児健診を行っています。

※乳児健診……火曜日:14時30分~15時のみ

【各種予防接種】予約制

インフルエンザ、肺炎球菌、風疹、帯状疱疹、その他各種行っております。

※小児予防接種(平医師のみ対応)

午前 月·火·水·金曜日:12時30分~13時、第1·4·5 土曜日:11時30分~12時

午後 月: 火曜日 : 14時30分~15時

※その他の時間帯をご希望の場合は、職員までご相談ください。

通町診療所 TEL (027) 322-6534 (代)

診療科目 一般歯科 小児歯科

◇無料低額診療実施事業所です

◇訪問診療行っています

◇歯科利用者専用個別送迎行っています

- ○当診療所ははるな生活協同組合(医療生協)が運営する診療所です。
- ○待ち時間を少なくするために<u>予約制</u>を とっています。
- ○電話で予約できます。027-388-0022
- ○「歯が痛くてがまんできない」「噛めない」 「詰め物やかぶせ物がとれた」等急な症状 の時は、予約日以外でも受け付けます。 ご連絡ください。

はるな生協歯科診療所

〒370-0851

高崎市上中居町1461-1

電 話:027-388-0022 FAX:027-388-0023

E-mail: sika@harunacoop.com

□高崎中央病院 TEL 027(323)2665

はるな生協歯科診療所 診療案内

シ療時間 担当医師 202 202

2020年4月1日より

曜日	午前	午後	夜間
	間々田・神村・古市・堀口	間々田・神村・古市	
月	(交替制)	(交替制)	
	9:00-12:00	(堀口訪問診療)	
		13:00-17:00	
		間々田・神村	
火	古市	12:00-16:00	間々田・神村
	9:00-12:00	(古市訪問診療)	17:00-20:00
		13:00-17:00	
		神村	
水	間々田・古市	11:30-15:00	神村
	9:00-12:00	間々田・古市	17:00:20:00
		13:00.16:00	
		間々田・古市	
木	神村・堀口	11:30-16:00	間々田・古市
	9:00-12:00	堀口 (神村訪問診療)	17:00-20:00
		13:00-17:00	
		古市	
金	間々田・神村	12:00-16:00	古市
	9:00-12:00	神村(間々田訪問診療)	17:00:20:00
		13:00.17:00	
	間々田・神村・古市		
l±	(交替制)	医師 1 名交替制	
	9:00-13:00	13:00:17:00	

歯科医師は会議研修等により休暇を頂くことがあります、担当医を希望のかたはお手数ですがお問い合わせ下さい。

2021年WHO 5. 31世界禁煙デー ポスターコンクールのお知らせ

医療生協は、WHO の提起に呼応して喫煙による健康被 害を広く伝え、さらなる禁煙促進の啓発を行なうことを目 的に、毎年5月31日にWHO 5.31世界禁煙デーの取 り組みを呼びかけています。

2021年も、「禁煙に取り組 むこと」を更に広げる為、ポス ターコンクールを実施します。

ます。沢山のご応募

応 募 条 件:未成年者

応募サイズ: A3~A4サイズ

応募締切: 2020年12月18日(金)

先:組合員活動部(酒井)

お問合せ先:組合員活動部(酒井)TEL027-323-2762

「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。



●材料(1人分)

・牛もも肉(薄切り)… 70 g ・トマト·························1/2個

・オリーブオイル…小さじ1/2

・しょうゆ……小さじ1/3

①牛肉は一口大に切る。トマ トも一口大に切る。しそは 一口大にちぎる。

②フライパンにオリーブオイ ルを中火で熱し、牛肉を炒 め火を通す。トマト、しそ を加えて炒め、トマトがく ずれ始めたら、しょうゆ こしょうを加えてさっと炒 める。

〈1人分の栄養価〉 176kcal 塩分0.4g

ちよっと一言

トマトはくずれるまで炒めると、旨味が出ます。 しその香りも減塩を助けます。

(高崎中央病院栄養科 調理師 福井

生活協同組合コープぐんまより 医療生協へ支援募金・物資を頂きました

はるな生協へ200万

支援物資 スポーツドリンク120本 塩飴50袋、お菓子8袋



山口真司常務

ところ「自分の出資金を

合員にカンパを訴えた

酒井潤事務長

れる予定でした。しかし、協が集まり贈呈式が行わ 習センターで県内医療生当初は、群馬県生涯学 ここ数日の感染拡大を考 組合員ふれあい会館にて

が訪問し懇談すんま役員の方々

務長懇談

とになりま とた。はるな生 とた。はるな生 をみ理事(右から ののでは、山口真 には、山口真 には、山口真 には、山口真 には、山口真 には、山口真 には、山口真 見えになりまし



の困難を支えあい乗り越び生協間共同の力で、こう後も県内医療生協及 どが数多くあったと聞て欲しい」という電話

した。コープぐんまではみ、職員の奮闘を伝えまのはるな生協の取り組

と明記しています。この教育はこれを無償とする」 す。憲法26条は、「義務要な柱の一つになっていま

なく子どもの栄養状態の 改善を目的に始められ、 改善を目的に始められ、 である 大間の生活の基本である を実現している市町 子校給食 群馬県-学校給食は、 戦後まも

では未実施です。新西毛地域では、高崎西毛地域では、高崎 が見直されました。が見直されました。 型コロナウイルスによ できるように学校 安心して子育てが

群馬県・学校給食の無料化



A 全額補助 (完全無料)

点々 一部補助 15 市町村

1.1 市町村

電話:027 (323) 員活動部)・野村まで

お問い合わせ先 会保障委員会事務局

組