

— はるな生協の現況 —

(2020年3月28日現在)

組合員数	23,308人
出資総額	428,080,700円
一人平均出資額	18,366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

## 4月号

# 新型コロナウイルス

# どうなる？ どうなる？



理事長 鈴木 隆

現在の皆さんの関心は、新型コロナウイルスだと思えます。感染は世界中に急速に広がり、東京オリンピックも延期になりました。毎日状況が変化しているのです、ここに記事を書くのはなかなか難しいところですが、現在(3月25日)の時点で私の知る範囲で書きま

す。感染は世界的に広がっていて、今はヨーロッパや米国で急速に増えていますが、アジアやアフリカもこのまま進むとは思われません。まだまだ外から入ってくる危険も続くと思われま

す。備や人員に余裕があるところはあまりありません。そういう限られた手持ちの手段、資源、体制の中で工夫して対処しなければなりません。このウイルスは重症者や死亡者も出ていますが、80%は軽症と言われています。そしてその他に全く症状のない感染者もある程度想定されています。また潜伏期間も長めのようなので、そうすると、自分が感染していることに気づかず他の人についていることもあるわけです。

若し人や持病(心臓・呼吸器・糖尿病など)のない人は軽症のことが多く、本人が罹ることはそれほど心配ないと思われま

す。見えないウイルスですが、これまでのデータから、感染が広がりやすい条件は見えてきています。①密閉した場所、②多くの人が狭いところに集まるところ、③近い距離で大きな声を出すような場面。特にこの3つが揃うと危険なようです。リスクはゼロにはできませんが、まずはこの事実を踏まえながら、個々の生活や社会の営みとバランスを取っていくことだと思えます。それはできればお上から一律に押し付けられるのではなく、当事者がどこまで必要で、それにはどうすればよいか考えながら決めていくのが良いと思いま

す。医療機関も大変窮屈な状況の中で診療しています。『今見ている人が明日新型コロナウイルス感染者と分かるかもしれない』という可能性があるという可能性がある診療の場面かどうかという接し方をしていたかが問題になり、場合によってはその場にいた医師や看護

師が『濃厚接触者』とされるかもしれないのです。したがって、今までしてきた検査や処置などもある程度控えざるをえません。そのあたりの事情も是非ご理解いただきたいと思えます。大変な事態になっていきますが、みんなで協力してなんとか乗り切ればと思います。

「密閉された空間で、近い距離で会話をしている時もあったほうが良い」というコメントもあります。手を口に持っていないためにマスクをしていない方がよいという意見も事です。みましたが、いずれにしても手に入らないからと言って命に関わることはまずないと思えます。

### 組合員活動へのお願い

新型コロナウイルス感染症予防対策として3月末までの活動自粛をお知らせしました。しかし、状況は終息とは言えません。引き続き、4月末までの活動自粛をお願いします。

注意点は密閉、密集、密着を避けること。やむを得ず実施する場合には、検温やマスク消毒液等準備することをお願いします。5月以降は、状況を見て検討しお知らせいたします。

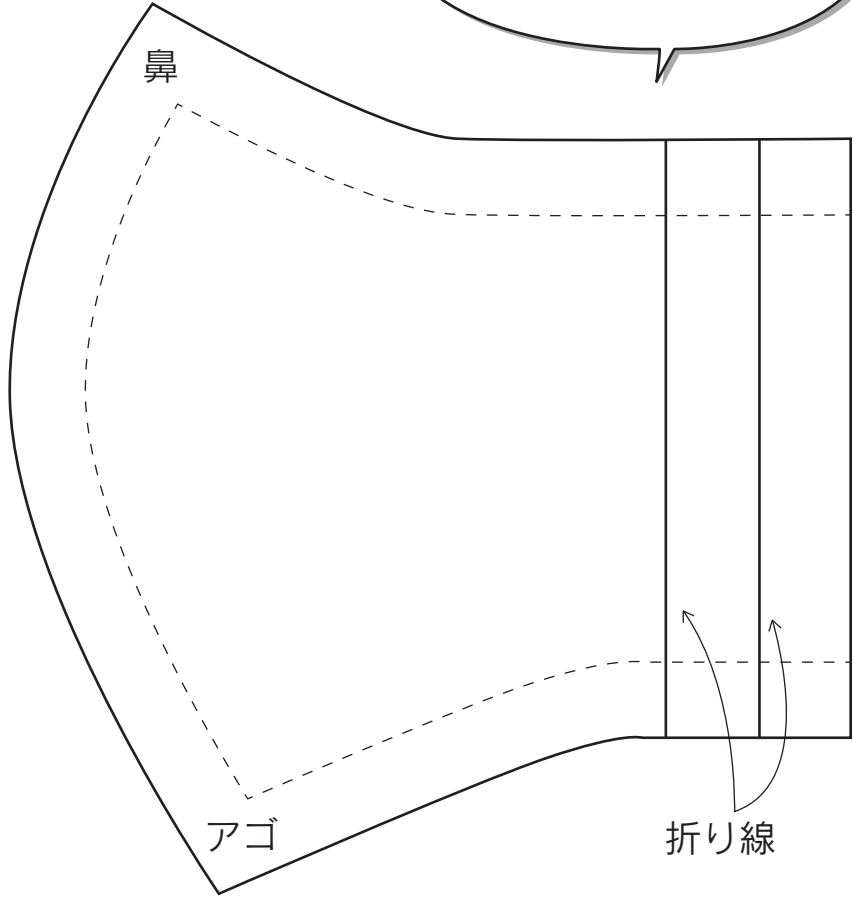
はるな生活協同組合

### 虹

1918年、スペイン風邪が流行し世界中を震撼させました。世界の人口18億の約5億人が感染し、5千万〜1億人の死者が出たとされています。昨年12月に発生した新型コロナウイルスも世界中に広がり、3月30日現在感染者数が約70万人、死者は3万5千人を超えました。感染が終息する見通しは全く立たず、世界中の人々が不安にさらされています。▼マクロン仏大統領は「我々は戦争状態」と演説し、トランプ米大統領は自らを「戦時下の大統領」と呼びました。まさに目に見えない敵と人類との戦いです。▼日本は防衛予算5兆円をウイルスとの戦いに組み替えたらよいのです。仕事を失い収入の道を断たれた人や経営難の中小企業などへの補助、教育そして医療に使うのです。これこそ本場の「防衛」予算の使い方ではないでしょうか。▼私たちが一人ひとりの対処も問われます。ポジティブな思考はNK細胞を活性化します。ウォーキングなど軽い運動はストレスホルモンを抑制すると同時に、体温を上げて免疫細胞の攻撃力を高めるそうです。▼免疫力を高めウイルスを弱毒化させ、平穏な社会生活を早く取り戻したいものです。新型コロナ禍で世界中の人々が手を取り合い、共に同じ敵に相対することで、戦争がいかんにかであつたかと思付ければ災い転じて福とすることがあります。(走)

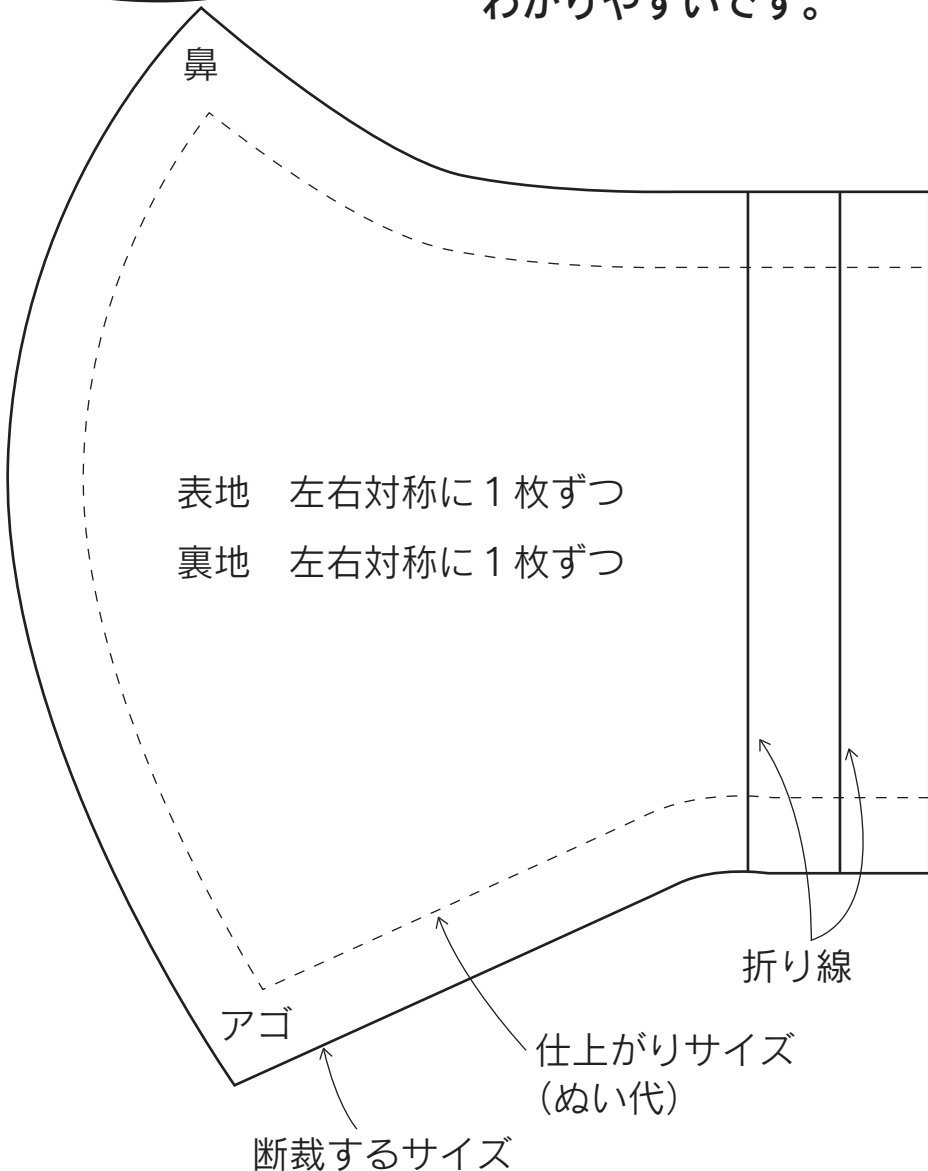
**こども用**

同じものを表用2枚、  
裏用2枚、計4枚  
裁断します



※断裁前に、上下の印  
をつけると作るとき  
わかりやすいです。

**おとな用**

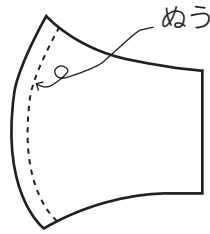


手ぬぐい、ハンカチ、古着などでも作れます

**エコマスク**

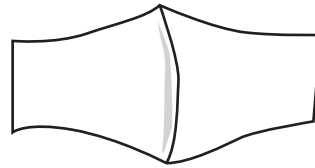
綿やウール、古着で素敵な一点もののマスク  
をつくりませんか。  
色柄のマスクは顔色も引き立て大好評！  
洗濯をすると一層やわらかくなり使い心地  
が良くなります。

①



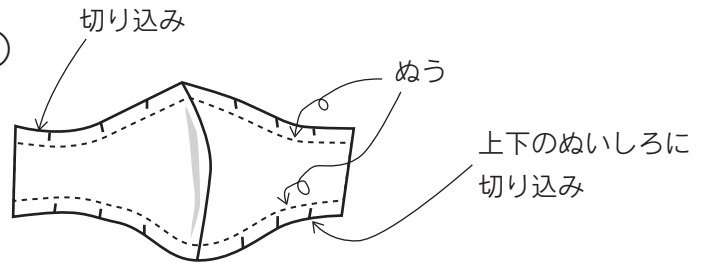
2枚を中表に重ね、左図の  
ように縫う。  
表用の生地も裏用の生地も  
同様に縫う。

②



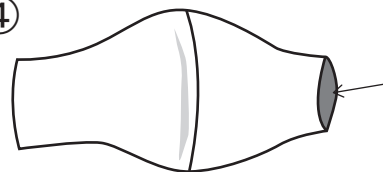
広げて、ぬいしろをたおす。  
(アイロンがけすると◎)

③



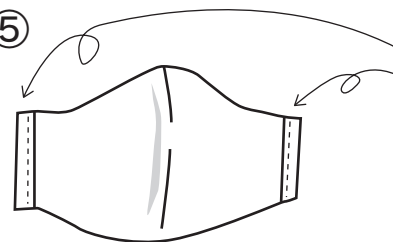
表用と裏用の生地を中表に重ねて縫う。ひっくり返す前に上下のぬいしろに切り込みを入れる。  
(つっぱらないようにする為)

④



ここからひっくり返す。  
アイロンをつかって形を  
整える。

⑤



両端を三つ折りにして内  
側寄りの部分を縫う。

⑥



ゴムを通す。  
(大人用…30cm 子ども用…23cm)  
を目安に調整して下さい。



できあがり！



(執筆) かねつメディカルフィットネス ウォーム  
古川 理志、池尻 真希子、高橋 良太、◎中野 沙紀、  
高橋 博幸

◎は今月号の執筆担当者です

2019年9月、新潟県防犯協会 [かねつクリニック] の新築移転に伴い、「ウォーム」もリニューアールオープンしました。クリニックは診療体制の底上げを、地域における慢性疾患のサポート体制強化を目指します。ウォームは運動療育の場、室内ウォーキングコースの設置、心拍管理システムの導入など、より安心・安全に配慮した環境下で疾患の改善・予防や健康づくりのための運動をサポートします。今後もクリニックと団体に連携は引き続き、共同開催の地域活動や行政からの委託事業などHPH活動にも積極的に取り組みます。

所在地：新潟市秋葉区新津東町3-4-2B  
TEL：0250-21-2566 FAX：0250-22-5889

「かえつメディカルフィットネス・ウォーム」のスタッフが、身体と脳に効く体操を紹介。今回のテーマはきれいな立位姿勢のつくり方です。簡単にできる「姿勢チェック」と、きれいな姿勢を維持するための胸と背中の体操を紹介します。

ウォームの  
元気アップ  
体操

# レッツ 体操

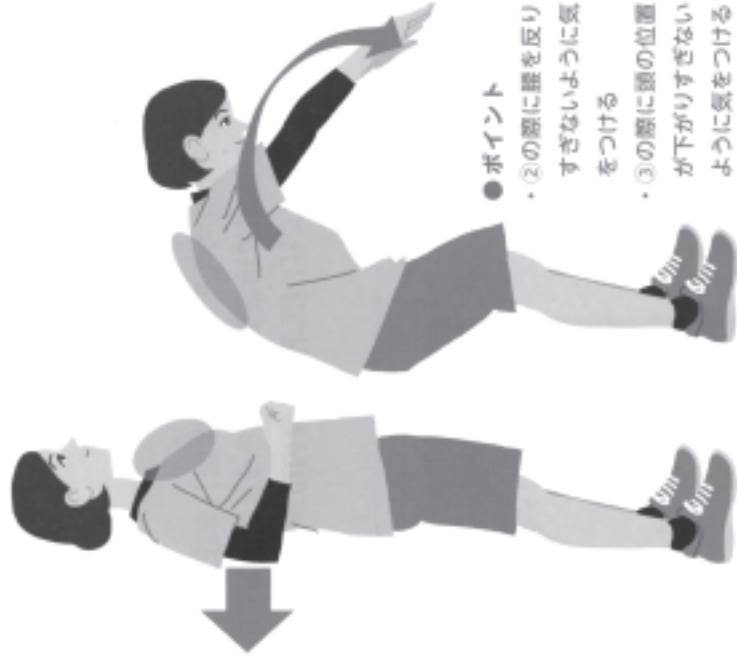
## きれいな姿勢をつくる 胸と背中の体操

「いつでも元気」全日本民医連月刊誌  
2020年4月号 (No.342) より掲載

### 2

#### 胸と背中の体操 II

- ①足を肩幅より少し広めに開いて立つ。
- ②4つカウントしながら肘を引いて胸を張り、両肩の肩甲骨を寄せ、両手はグー。
- ③4つカウントしながら肘を伸ばして背中を丸め、両肩の肩甲骨を離す(両手はパー) (10回×1~3セット)。

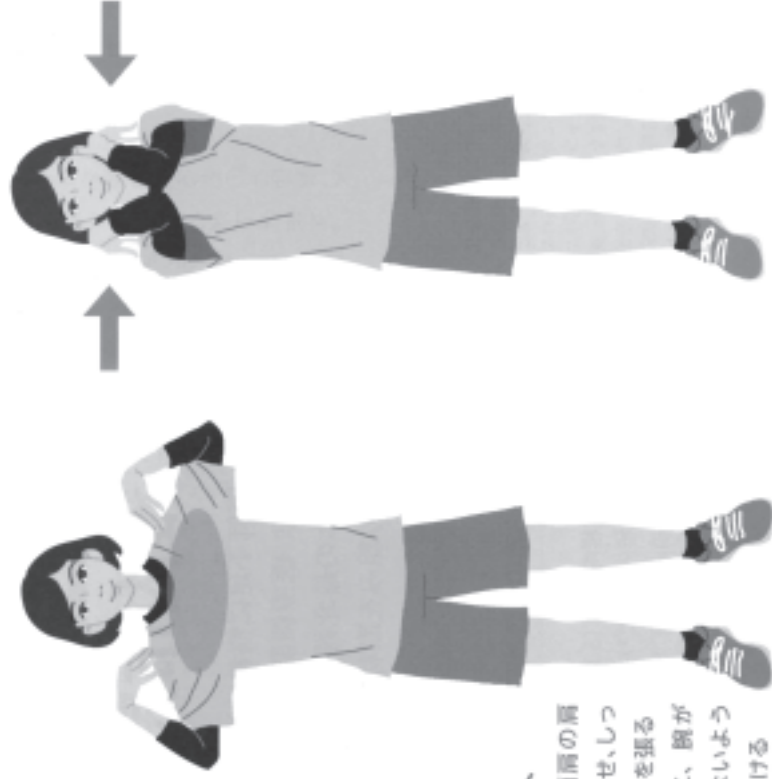
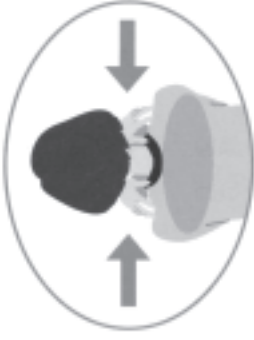


- ポイント
- ・②の際に腰を反りすぎないように気をつける
- ・③の際に頭の位置が下がりにすぎないように気をつける

### 1

#### 胸と背中の体操 I

- ①両手を肩に置いて胸を張り、足を肩幅に開いて立つ。
- ②4つカウントしながら肘を近づけ、身体の正面で閉じる。
- ③4つカウントしながら①の姿勢に戻る(10回×1~3セット)。



- ポイント
- ・①では両肩の肩甲骨を寄せ、しっかりと胸を張る
- ・②の際に、腕が下がらないように気をつける

#### きれいな立位姿勢 「姿勢チェック」

- ・鏡に対して横向きに立つ(誰かに見られてもOK)
- ・耳の穴・肩(肩峰)・股関節中央(大転子)・膝関節中央・くるぶしの位置が一直線になるように背筋を伸ばす

一直線になって  
いるかチェック!



大転子は太ももの骨の出っ張った部分。片足を1歩前に出してつま先を左右に動かした時に、骨盤の少し下のあたりで動く骨が大転子です