

— はるな生協の現況 —

(2025年1月29日現在)

組合員数 19,631人
出資総額 390,536,500円
一人平均出資額 19,894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

2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。組合員活動部 ☎027 (323) 2762

「年度末強化月間」に向けて、ラストスパークの行動を!

2024年度第2回支部代表者会議

冬晴れとなった1月30日、組合員ふれあい会館で2024年度第2回支部代表者会議がII写真左II行われ、50人が参加しました。酒井潤専務理事の生協代表挨拶に始まり、井上伸恵組合員活動部長からは生協強化月間のまとめと年度末強化月間が提案されました。また、今回は北毛保健生活協同組合(高崎市II以下、北毛保健生協)から高橋敬子生協本部組織部長(II以下、高橋組織部長)をお招きして、自生協での活動の取り組みや紹介などのお話を頂きました。お話後には参加者でグループディスカッション、最後に昨秋の生協強化月間の目標達成支部表彰が行われました。

昨秋の強化月間期間での組合員数と出資金額が共にプラス

生協強化月間のまとめでは、期間中(10月11日30日)に組合員数と出資金額が共に微増ですがプラスとなりました。主な要因としては、次に



なります。

一つは、病院フロアに生協コーナーを設置して、理事と職員が加入増資を訴えました。もう一つは、支部での訪問行動や期間中1回以上の班会の開催に取り組みました。さらには、ワクワク健康チェックDAY(10月1日)や映画上映会(10月18日)、創立70周年記念企画行事として、サツマイモ収穫祭(10月27日)や第4回フリマ&バザー(11月16日)などの取り組みで新規加入や増資・積立につながりました。

ただ、支部間での取り組みの格差が年々拡がり続けており、深刻な問題に直面しています。

北毛保健生協の取り組み

高崎市を中心とした地域で医療・介護事業を運営する北毛保健生協。高橋組織部長からは、自生協での活動の紹介が報告

されました。中でも、支部と職場の関係では、①各職場に担当支部がある。②生協強化月間期間中には協同して取り組み。他にも、支部と職場が一緒に地域を支える仕組みがあることで様々な取り組みがプラスになっていることでした。班会活動では、コロナ禍以降、屋内から屋外へ切り替える発想から、野菜作りをする園芸班会や最近では、電車で移動して見学や交流などの班会も増えており、人口増加地域の吉岡町などでは、子育て世代に向けた取り組み(サロンなど)、また高齢者訪問に力を入れている

されました。中でも、支部と職場の関係では、①各職場に担当支部がある。②生協強化月間期間中には協同して取り組み。他にも、支部と職場が一緒に地域を支える仕組みがあることで様々な取り組みがプラスになっていることでした。班会活動では、コロナ禍以降、屋内から屋外へ切り替える発想から、野菜作りをする園芸班会や最近では、電車で移動して見学や交流などの班会も増えており、人口増加地域の吉岡町などでは、子育て世代に向けた取り組み(サロンなど)、また高齢者訪問に力を入れている

後半は、10人ほどに分かれてグループディスカッションを行いました。テーマは二つで、①北毛保健生協の活動報告を聴いて。②年度末までに何をやるか。に絞り、意見交換や自支部や班でできることなどを話し合いました。最後に、「年度末強化月間でこれは絶対にやる!」ことも追加して、「とにかく残りわずかな期間で、それぞれが今できることを支部や班で取り組んでいこう」という前向きな意見など出されました。



北毛保健生協の高橋組織部長

年度末強化月間では、年間目標の達成を

支部なども紹介がありました。自治体との懇談にも積極的に、班会のサロン認定(吉岡町)など地域の要求を実現しています。

目標達成 7支部3職場

生協強化月間終了の11月末日までに、年間の仲間増やし、出資金増やし目標の8割を達成した支部、職場が表彰されました。両目標達成は、塚沢支部・看護小規模多機能つむぎ。仲間増やし達成は、高南支部・江木支部。出資金増やし達成は、第3支部・片岡八千代支部・中居第二支部・高岡支部・健診室・在宅リハビリ課でした。

【公告】

第73回通常総代会及び総代選挙のお知らせ

一、はるな生活協同組合第73回通常総代会を左記のとおり開催します。
【日時】2025年6月21日(土)
午後0時30分開場・受付
午後1時開会(午後4時30分閉会予定)
【会場】高崎市総合福祉センター(たまたごホール)
住所 高崎市末広町1-15-1
電話 027-1370-8822

【議題(予定)】

- 第一号議案 2024年度事業報告及び決算関係書類承認の件
第二号議案 2025年度事業方針及び予算決定の件
第三号議案 役員補充選任の件
第四号議案 2025年度役員報酬決定の件
\* 昼食は済ませてからご参加ください。
\* 招集状、議案、書面議決書、委任状等は、6月初旬に各総代宛てにお送りする予定です。
二、総代選挙規約第5条にもとづき、総代に立候補される方は4月19日までに各選挙区の支部運営委員会に届け出てください。
なお、選挙区及び選挙区ごとの総代定数は別表のとおりです。

2025年1月25日
はるな生活協同組合
理事長 鈴木 隆

選挙区及び総代定数

総代選挙にかかる選挙区及び選挙区ごとの総代定数は下表のとおりです

Table with 6 columns: 選挙区, 定数, 選挙区, 定数, 選挙区, 定数. It lists various branches and their respective representatives and total count (200).

QR codes and text for 'はるな生活協同組合' and 'はるな生協生活'.

虹 私事ですが先日、群馬県 駒形大会が行われ、筆者が関わるSA玉村チームはフルの部1チーム、ハーフの部3チーム、小学生の部5チームが参加しました。フルは箱根経験者を含む精鋭、ハーフは中学生や市民ランナー、そして小学生は4年生以上の子どものみによるチームです。この駒形はみんな楽しんで走ること、小学生チームも編成や走順をみんなで考えて決めました。子どもも大人も同じ目的で走ったり応援したりするのはとても楽しく、世代を超えて共に取り組むことの喜びを感じました。2025年度の医療福祉生協の重点課題に「世代や組合員の枠を超えた多様な参加と共同で、健康で居心地よくくらしを築いていく」とあります。高齢化社会の今日、生協活動もどうしても高齢者中心になりがちです。そんな中、昨年の行われたフリマ&バザーではたくさんの子どもの声や若い世代が参加し、世代を超えた共同の楽しさ、喜びを感じました。また12月に支部で行われた「戦争を語り継ぐ会」は日曜日に実施することで17人の子どもの参加がありました。響き渡る子どもの声は希望です。生協活動にぜひたくさんの子が参加してくれ、私たちを願っています。(走)

連載

役に立つリハビリあれこれ

(その8)

朝晩の寒さが厳しい今日この頃、浅間山が毎日きれいに見えますね。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

さて、寒い季節になると、「外に出るのが億劫」「家でじっとしていたい」という気持ちになりがちです。しかし、冬こそ運動をすることで、体にも心にも多くのメリットがあることをご存知ですか？今回は、冬に運動を続けることで得られる健康効果と、モチベーションを

を保つための工夫をご紹介します。冬に運動をすることで、以下のような健康効果が期待できます。

- ① 基礎代謝の向上  
寒い季節は体温を維持するためにエネルギー消費量が増えます。この時期に運動を加えると、基礎代謝がさらに高まり、効率よくカロリーを消費できます。
- ② 免疫力の向上  
適度な運動は免疫細胞の働きを活性化させ、風

邪やインフルエンザの予防につながります。

- ③ 冬特有の不調を軽減  
運動は血行を促進し、冷え性や肩こり、むくみなどの冬特有の不調を和らげる効果があります。
- ④ メンタルヘルスの改善  
日照時間が短くなる冬は気分が落ち込みやすくなりますが、運動によって「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌され、気分の改善につながります。

具体的な運動としては、ウォーキングなどが取り組みやすいと思いますが、もちろん家の家事動作なども十分運動として役割を果たせるといわれています。いつもより少しだけ長くお掃除を、一品多くおかずを作る、少しでも近くに車を止める、など身近なところから工夫してみたらいかがでしょうか？

春の足音がすぐそこまで聞こえてきます。気持ちよく迎えられるよう、皆さんと一緒に心身の準備をしていきましょうね。今年もよろしくお願いたします。

送迎サービス・シャトルカーのご案内

高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科診療所では、定期通院のための交通手段にお困りの方(組合員)を対象に送迎サービスを行っております。

ご利用には一定の条件がありますので、詳しくは各事業所の窓口へお問い合わせください。

- ・高崎中央病院 【電話】027-323-2665
- ・通町診療所 【電話】027-322-6534
- ・はるな生協歯科診療所 【電話】027-388-0022

シャトルカーは、高崎中央病院～高崎駅西口～通町診療所の3ヶ所を経由して運行しております。無料でご利用できますので、是非ご利用ください。(定員6人)

高崎駅西口では、モンレー側の障害者用乗降場に停車します。ご利用希望の際は、運転手へお声かけください。

- ※ハートのロゴマークが目印です。
- ※第2土曜日は、運行休止しています。



ものづくり系ボランティア募集!

- ①クリスマスプレゼント作り 次回3月17日(月)15時からふれあい会館
- ②新入園・入学応援グッズ(袋物などの製作。布等お渡しして自宅で)
- ③雑巾作り(学校用に厚さいろいろ)
- ④新入園・入学応援グッズの寄付も受け付けます。文房具・学用品など。ただし新品未使用に限ります。

お問い合わせ先:

- ①については、組合員活動部 井上  
電話:027-323-2762  
メール:kumikatu@harunacoop.or.jp
- ②・③・④は高崎中央病院地域連携室  
電話:027-323-2753(直通)



第40回 ふるさとの散歩道

『玉村町の歴史散策』

玉村町の歴史は古く、古代には約200基の古墳が点在したことが確認されています。江戸時代には日光例幣使街道の最初の宿場として栄えました。玉村宿の趣が残るエリアを散策しつつ、歴史資料館でじっくり歴史に思いをはせましょう。

日時:3月14日(金) 高崎駅9:10集合  
【コース】高崎駅から電車・バス⇒玉村町役場⇒天満宮・満福寺・福島船橋道跡など利根川沿い⇒玉村宿の散策(玉村八幡宮など)⇒玉村町文化センター(歴史資料館を1時間ほど見学)⇒玉村町役場より

行き:9:15発高崎線⇒新町駅⇒永井バス新町駅発9:35  
⇒玉村町役場着9:55  
帰り:12:51群馬中央バス玉村町役場南発~13:25高崎駅着

行きの電車賃240円+バス代410円、帰りのバス代520円

※少雨決行、荒天中止。

定員:15人(申し込み順)

※申し込みが5人以下の場合は、中止と致します。

申込期限日:3月10日(月)

お申込み・お問い合わせ先:組合員活動部 電話027(323)2762

担当:井上

※玉村八幡宮の写真を撮ってこられた方には、参加賞を差し上げます。組合員活動部までお越しください。

※コース地図は、組合員ふれあい会館1階に用意してあります。

※第1回~第39回までの散歩道の地図も組合員ふれあい会館1階に用意してあります(欠番あり)。

~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を行っています。

〈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。

〈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 電話:027-323-2665(代)

医学科:医学生担当 内堀 (e-mail:igakusei@harunacoop.or.jp)

看護学科:看護部長 上田 (e-mail:t-fucho@harunacoop.or.jp)

スマートフォンの方分らなくお困りの方は、組合員活動部までご連絡ください。

027(323)2762

# 『おうちで暮らしたい』をお手伝いします

## 通院が困難な方へ

はるな生協では、24時間365日、自宅・施設での療養をお手伝い致します。在宅で療養を希望されている方に安心して医療が受けられるよう、訪問診療・往診を行っております。尚、事前のご契約やかかりつけでない方は、受診が必要な場合があります。

## 高崎中央病院

・経管栄養、人工呼吸器  
など特殊な治療・管理  
が必要な方

### 《訪問診療の実例》

高崎中央病院では、在宅で療養を希望される方に安心して医療が受けられるよう、通院が困難な患者様のご自宅や施設を訪問し、医師が定期的に訪問診療（往診）を行っております。

ケース1  
一人暮らしの80代女性。タクシーでの通院が大変になり、当院の送迎サービスを利用し、通院されてきました。発熱のため当院入院。それを機に歩行不安定となり、退院後は訪問診療に切り替えています。

### ケース2

入院もある病院だからこそ連携ができるため安心して療養生活が行えます。

### 《訪問診療の対象となる方》

- ・障害や寝たきりなど身体・健康上の理由で通院が困難な方
- ・介護者の負担などにより通院が困難な方
- ・病院退院後ご自宅で療養生活を送りたい方
- ・最期を住み慣れた家でご家族と一緒に過ごされたい方

### ケース3

他院にて食事がうまく取れず自宅退院が難しいと当院へ転院となった80代男性。  
ご本人・ご家族の強い

希望あり、訪問診療と訪問看護を利用し、点滴をしながらご自宅へ退院。ご家族の見守る中ご自宅でお看取りとなりました。

まず地域連携室の在宅診療課の看護師にご相談してください。

### お問合せ先・申し込み

高崎中央病院  
地域連携室 在宅診療課  
TEL.027-323-2753(直通)  
FAX.027-384-2202(直通)

### 費用・お支払い

訪問診療・往診は、医療保険が適応になります。

#### 【費用】

例) 1割負担 月2回の訪問診療の場合

合計 **約8,000円**  
(24時間対応の方)

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| 訪問診療料        | 1,660円(830円×2回)   |
| 在宅医学総合管理料    | 4,600円(処方せんがある場合) |
| ほか介護保険料・車代など | 800~1,000円        |

なお、緊急に往診した場合、検査代、お薬代は別途費用がかかります。

費用についてはあくまでも目安です。

医療機器をお使いの方や採血や点滴をした場合、また緊急に往診を行った場合など料金が変わりますので、詳しくは職員におたずねください。

【お支払い】「口座引き落とし」と「窓口お支払い」が選べます。



## 歯科診療所

歯科診療所でも訪問診療を行っています。

条件としては半径16km以内、介護保険を持つている方です(持っていない方も可能ですが、できるだけ個別送迎の利用をお勧めしています)。

月々金の午後、歯科医師1人と歯科衛生士1人でご自宅まで伺って診療しています。

入れ歯の作成や調整、むし歯の治療や抜歯、クリーニングなど、診療室と同じ治療が受けられます。

す。  
椅子に座った状態もしくはベッドの上に寝たままでも治療可能です。コロンセントを1つと水道をお借りしますが、ご自宅に準備して頂くものは特になし。

「家に居ながらこんな治療までしてもらえるとびびくり。歯医者に通えないので歯の事に関してはあきらめていたが、入れ歯が使いやすくなると食事をおいしく食べる事ができるようになりました。」

「今度主人の治療もお願いしたい」「長年お世話になっていた先生に今度は自宅まで来ていただくようになって安心しています。これからもお世話になります」などお褒めの言葉もいただいています。

現在患者数が多いため

歯科診療所  
電話027-388-0022

依頼をいただいてもすぐに対応することができず、数週間お待たせしている状態ですが、気になる点などあればお気軽にお問い合わせください。



歯科訪問用具

# “おうちでくらしたい” を おてっだいします!

高崎中央病院は、訪問診療を行っています。

ひとりで通院が大変な方、

入院しないでおうちで暮らしたい方など、

どうぞお気軽にご相談ください。

高崎中央病院 在宅診療課

027-323-2665

### 高崎中央病院診療案内

2025年2月～

|     |             | 受付時間        | 月               | 火                   | 水                           | 木                 | 金                      | 土                      |  |
|-----|-------------|-------------|-----------------|---------------------|-----------------------------|-------------------|------------------------|------------------------|--|
| 午前  | 内科          | 一般          | 8:50～12:00      | 佐藤 藤谷<br>櫻井 生<br>桐平 | 渋谷 谷<br>櫻井 池田<br>小林(聡)      | 佐藤 藤<br>池田 生<br>桐 | 渋谷 谷<br>高橋 藤<br>佐桐 生   | 渋谷 谷<br>石井 櫻           | 第1週 渋谷・佐藤・池田<br>第2週 <休診><br>第3週 渋谷・佐藤・池田<br>第4週 渋谷・池田<br>第5週 渋谷・池田             |
|     |             | 専門          | 8:50～11:30      |                     |                             | 【呼吸器内科】<br>高総医師   |                        |                        | 【消化器内科】<br>第1・3・5 高総医師   |
|     | 整形外科        | 8:50～12:00  |                 |                     |                             |                   |                        | 群大医師 (予約制)<br><第5週は休診> |  |
|     | 皮膚科         | 8:50～11:00  | 群大医師<br>第2・4週のみ |                     |                             | 松尾(典)             |                        | 茂木<br>9:30～12:00       |  |
|     | 外科          | 一般          | 8:50～12:00      | 小林(正)               | 【一般・乳腺】<br>伊藤               | 【一般・乳腺】<br>小林(正)  | 大下                     | 【一般・乳腺】<br>小林(正)       | 第1週 小林(正)<br>第2週 <休診><br>第3週 小林(正)<br>第4週 大下<br>第5週 <休診>                       |
|     |             | 術後          | 予約のみ            |                     | 大下<br>第1・3週のみ<br>9:00～12:00 |                   |                        |                        |  |
| 小児科 | 8:50～12:00  | 井汲          | 井汲              | 井汲                  | 井汲                          | 鈴木                | 第1・3・5週 井汲<br>第2・4週 柳澤 |                        |  |
| 夜間  | 内科          | 一般          | 15:00～17:00     | 渋谷                  | 佐藤 藤<br>第2・4週のみ             | 高橋 嘉              | 渋谷                     | 渋谷 松尾(良)<br>櫻井         | ※小児の予防接種・乳児<br>検診については、小児科<br>へお問い合わせ下さい。<br><br>小児科直通TEL<br>(027)<br>323-2607 |
|     |             | 専門          | 15:00～17:00     |                     |                             |                   | 【呼吸器内科】<br>順天医師        |                        |  |
|     | 小児科         | 15:00～18:00 | 鈴木              | 小林(聡)               | 井汲                          | 鈴木                | 井汲                     |                        |  |
| 内科  | 17:00～18:00 |             | 松尾(良)           |                     | 高橋                          |                   |                        |                        |  |

◎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
- ◆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)

◆往診・訪問診療については医師にご相談ください。

◎小児科については「小児科診療案内」をご覧ください。小児科窓口に置いてあります。

予約や変更受け付け (9:00～17:00)  
 予約専用電話Tel (027) 323-2808


Tel (027) 323-2665(代)

\*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)


#### 通町診療所 【診療案内】

2024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<br>小児科 | 小林   | 平 | 平    | 平  | 小林   | 平<br>第1のみ<br>小林<br>第4のみ |
| 午後 15時～17時 | 内科<br>小児科 | 訪問診療 | 平 | 訪問診療 | 小林 | 訪問診療 | 第2・第3・第5土曜は休診です。        |



診療案内はこちらのQRコードからもアクセスして頂けます。



#### はるな生協歯科診療所

予約 TEL:027-388-0022

| 受付時間           | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00～12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 12:00～17:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夜間 17:00～20:00 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × |

※日祭日は休診です。

#### 小児科診療案内

(高崎中央病院) 2024.8.1～

| 月曜               | 午前の診療   |        | 午後の診療   |      |
|------------------|---|--------|---|------|
|                  | 9:00  | 12:00  | 3:00  | 6:00 |
| 一般外来<br>担当医 (井汲) |   | ※12:00 | 一般外来<br>担当医 (鈴木) ※ 4:30   |      |
| 火曜               | 一般外来<br>担当医 (井汲)                                    | ※12:00 | 一般外来<br>担当医 (小林聡) ★ 2:00<br>★ 2:30<br>※ 4:00<br><心臓外来><br>※ 4:30<br>電子予約 担当医 (鈴木) |      |
| 水曜               | 一般外来<br>担当医 (井汲)                                    | ※12:00 | 一般外来<br>担当医 (井汲) ※ 4:30   |      |
| 木曜               | 一般外来<br>担当医 (井汲)<br><予防接種外来><br>担当医 (鈴木) 9:00～11:30 |        | 一般外来<br>担当医 (鈴木)  |      |
| 金曜               | 一般外来<br>担当医 (鈴木)                                    | ※12:00 | 一般外来<br>担当医 (井汲) ★ 2:00<br>★ 2:30<br>※ 4:30                                       |      |
| 土曜               | 一般外来<br>担当医 (井汲) 第1・3・5週<br>(柳澤) 第2・4週              | ※12:00 | 午後休診<br>注 ★は乳児健診<br>※は予防接種  |      |

# みんなのひろば

## お便り

年末から体調をくずしましたので、実家で「もちつき」観戦をした以外はずっと自宅療養でした。妻とクロスワードも頭の体操で楽しいです。

クロスワード脳トレと  
思い毎月しています。緑  
十字楽しみに読ませて頂  
いています。

いよいよトランプ大統領  
領になったアメリカと世  
界がどう変わるか心配し  
ながら新聞やテレビを見  
ています。

近々、3歳の息子念願  
の新幹線(はやぶさ)に  
乗って旅行の計画を立て  
ています。実現できます  
ように……!

今日は1月23日、正月  
も終わり、1月も後半に  
なりました。外仕事も始  
めました。まだまだ畑  
仕事はしていません。今  
日も井戸端の東の篠を  
刈って片づけただけで予  
定が終わりました。明日

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】

侘助(わびすけ)のひかえめなれど凧(りん)として  
まだ梳(か)かす髪残り居り初鏡  
閑ありて睡魔も至福こたつ守り  
日溜(ひだまり)の白梅ふむ寺領(じりょう)かな

### 【短歌】

検査日は足どり重く病院へ  
数値気にする寒空の朝  
数十年編む気もなかった鉤針で  
クッションカバーを夜なべで作る  
孫抱いてカイロ代わりに参道も  
時を重ねて手引かれ詣でる  
甘いもの好まぬ夫(つま)もチョココレート  
食(は)みていたっけバレンタインの夜  
玄関の深壺に活けし南天の  
雀飛び来て赤い実ついばむ  
食事は朝昼晩と口から入る  
揃った歯並び食欲進む

### 【お詫びと訂正】

1月号(第706号)の俳句(4面)で左記作品に間違いがありました。謹んでお詫び申し上げます。

作品

【誤】観音の粧(よそお)ひ清(すが)し筆明くる

【正】観音の粧(よそお)ひ清(すが)し年明くる

から外仕事をする時は倉  
の北側の篠を刈ってきれ  
いにしようと思います。

陽が沈んで凍てつく空  
を飛行する宇宙ステー  
ション(きぼう)を見る  
ことがあります。青白く  
輝いていつも異なった方  
向へ飛んで行く3分程の  
宇宙ショーです。

少し家庭菜園をしてい  
ます。雨が降らないので  
…困っています!

健康寿命 通っている  
長寿センターの「カラオ  
ケ会員」の仲間で93歳の

(掲載は到着順です)

## 私の趣味

### 聞いてみました!

#### 推し活について

私の推し活についてお  
話したいと思います。私  
の推しは「WEST」  
というアイドルグループ  
です。WESTは、2  
014年にデビューした  
関西出身の7人のグルー  
プです。推すきっかけに  
なったのは、歌番組を観  
ていて楽しそうに歌って  
踊っている彼らに一目惚  
れをし、調べて色々見て  
いるうちに気づいたら沼  
にどんどんハマっていま

した……。推し続けて早10  
年が経とうとしています。  
昨年は、WESTが  
デビュー10周年を迎え、  
アリーナツアーとドーム  
ツアーを開催し、WEST  
T.づくしな一年になり  
ました。ライブにも足を  
運び、新潟、宮城、福岡、  
東京に行きました。福岡  
のライブではまさかのア  
リーナ席を当て、近い距  
離でみる事ができ、本  
当に幸せでした……!ライ  
ブで遠征する際にはその



【連載30】



ご当地の美味しいものを  
食べたり、観光もできて  
楽しいです!また今年も  
ライブツアーがあったら  
いろんなところにいきたく  
と思っています。  
WESTは明るい曲  
が多いイメージを持たれ  
ていますが、バチバチに  
カッコいい曲もあるんで  
す……!WESTはギャッ  
プがすごいと  
よく言われますが、まさに  
その通りで。  
WESTの  
違う一面を見  
てそのギャッ  
プに惹かれて  
ファンになっ  
た方も多くい  
ます。歌唱力  
も高く、バラ



ペンネーム・小籠包

## ガ・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。

|    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
| 1  | 2  | 3  |    | 4  | D  | 5  | 6  |   |   |
| 7  |    |    | 8  | B  |    | 9  |    |   |   |
|    |    |    | 10 |    |    | 11 | F  |   |   |
| 12 | 13 |    | 14 | 15 |    |    |    |   |   |
|    | 16 | 17 |    |    |    | 18 | 19 |   |   |
| 20 | A  |    |    | 21 | 22 |    | C  |   |   |
| 23 |    |    | 24 |    |    | 25 |    |   |   |
| 26 |    |    | E  |    | 27 |    |    |   |   |
|    |    |    | 答  | A  | B  | C  | D  | E | F |

### ■ヨコのカギ

- 弥生時代の登呂……は日本の考古学の聖地
- 太古からの……住居
- 本命でない人に贈る……ネクタイを試行
- 自分の才能や仕事に自信を持つこと。……心
- ……の行水。……天狗
- どて煮の具、牛……肉
- 正体不明の化け物……点検、……浸水
- ……室。……席
- 県庁所在地は松山市
- ここで冠を正さない
- 愛媛県の昔の国名
- 三重では4日後をこう呼ぶとか
- 火の……。……棒
- 首都はテヘラン

### ■タテのカギ

- 首都はロンドン
- 春の七草の一つ
- 対義語は凶事
- ……足配線は危険です
- 冬山用フードつきの服
- 佐々木倫子作「おたんこ……」
- 夜遅くまで起きます
- 春の七草スズナの別称
- 木の枝に霧の水分が凍りついています
- 首都はローマ
- ツルより長寿?
- 車などを動かすこと
- ほまれ。国民……賞
- 実を食用にする野菜
- 松や杉は……葉樹
- 泣き……に蜂

### 【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49の1  
はるな生協

緑十字編集委員会  
2月28日(金)必着のこと。

### 【1月当選者】

左記の方に図書カードを贈呈します。  
**ネシヨウガツ** でした。

# 1月の活動

## 健康チェックで今年も元気に！

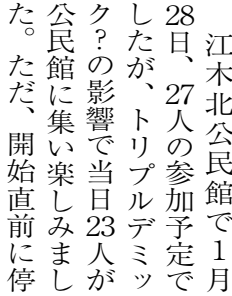
吉井町支部・吉井班会



吉井班は、1月18日に毎年恒例の健康チェックを行いました。班会でできる健康チェック・体力測定はいくつかあります。吉井班は握力・足指力・骨密度・血管年齢の4つを継続して実施しています。去年の記録、あるいは標準値と比べて、これからの生活習慣を考えるきっかけとなりました。

## 班会は健康寿命の素

江木支部・江木班会



江木北公民館で1月28日、27人の参加予定でしたが、トリプルデミックの影響で当日23人が公民館に集い楽しみました。ただ、開始直前に停電、皆で「配電盤はどこだ」と大騒ぎ、獅子舞も慌てて登場し、テーブル



クイズの珍回答に笑い合ったり、元副支部長の武田節詩吟に聞きほれたり。最後は、テーブルの上を片付けて上毛カルタ。皆の札を取る手つきには歳を感じさせない鋭さ、確信しました。班会参加は健康寿命の素です。

## お話と歌のついでにフレイル予防

第5支部・はちまん班会



冬晴れとなった1月29日、はちまん班会は八幡公民館で14人が参加して、介護事業部の長谷川彰部長補佐から認知症のお話とレクレーション、歌のついでには、ビレッジフィンガー5のみなさんが盛り上げて、頭と身体を使ったリフレッシュした班会でした。

## 新年は「かるた」から

倉賀野支部・さざんか班会  
上中居支部・カルタ班会



上中居・カルタ班(新班)



倉賀野・さざんか班

倉賀野支部さざんか班の1月の班会は、23日にかるた大会を行いました。

「すこしおかるた」は初めてで探すのが大変でしたが、読み札の意味を学習して納得。いろはかるた、上毛かるたもやりましたが、一番早く手が出るのはやはり上毛かるたでした。大人だけのかかるた大会、取り合いあり、お手つきありでかなり白熱しました。

また、1月17日に上中居支部でカルタ班の新班が結成して、5人が参加しました。カルタ班会は、毎月第三金曜日の10時から、高齢者住宅 虹の家・1階地域交流センターで行います。

## なんでも話せる居場所

通町診療所・おしゃべりカフェ



今までは、組合員活動部主導で行っていたおしゃべりカフェを1月より通町診療所の1階外来待合室で行いました。参加者は職員を含め10人前後でしたが1階から3階までの多職種の職員が参加の方と和気藹々とお話しています。次回は、3月19日(水)に通町診療所の外来待合室で実施致しますので、1月以上の参加人数が増えるよう工夫をしていきたいと思ひます。

## 縁起だるまの少林山

教育文化委員会・ふるさとの散歩道

恒例のふるさとの散歩道では、1月17日に少林山達磨寺へ出かけました。高崎駅からぐるりんバスに乗り、バス停から少し歩いて総門に到着。200段ほどの階段を登り本堂でお参り。敷地内のブルーノ・タウトの資料展示や椅子のレプリカ、100体以上の庚申塔がある庚申塚、ブルーノ・タウトが居住していた洗心亭などを見て回りました。帰りは群馬八幡駅まで歩きました。「いつもは、だるまを買ってすぐ帰っていたけどいろいろ発見があった。来てよかった」と楽しみました。



## 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のくみの総称です。



## 鮭とかぶのごまポン酢バターいため

- 材料 (1人分)
- ・生鮭1切れ……………100g
- ・塩……………10g
- ・かぶ2個……………150g
- ・かぶの葉……………40g
- ・しめじ……………1/2パック
- ・バター……………10g
- ・すり白ごま……………大さじ1
- ・ポン酢しょうゆ(市販品)……………大さじ1

- 作り方
- ①鮭は5等分に切る。塩をまぶして5分ほどおき、キッチンペーパーで水気をふく。かぶは茎を少し残して皮をむき、6等分のくし形切りにする。かぶの葉は1cm幅に切る。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ②フライパンにバターを中火で熱し、鮭を皮目から入れて両面を2分ほど焼く。かぶ、しめじを加えてさらに2分いためる。
- ③かぶの葉を加えて30秒ほどいためたら、フライパンの手前をあげて、白ごま・ポン酢を入れ、よく熱してから全体をさっと炒め合わせる

<1人分の栄養価>  
256kcal. 塩分1.4g



## ちょっと一言

- ・すり白ごまは熱することで香りがアップします。
  - ・鮭は生鮭を使用することで塩分を抑えられます。
  - ・しめじは他の好きなキノコに変えてもOK!
- (高崎中央病院栄養科 調理師 福井 守)

## 第14回

## さよなら原発アクションに参加しよう！

多くの皆さんで参加して、脱原発を訴えましょう。

3月9日(日)  
11:00~15:30予定  
高崎城址公園(高崎市役所前)  
11:00アトラクション  
13:00集会  
14:30周辺デモ行進



お引越しをされた時にはご連絡を。ご家族の出資金引き継ぎ手続きは、組合員活動部まで。027(323)2762