

ーはるな生協の現況ー

(2021年7月30日現在)

組合員数20,491人

出資総額405,454,200円

一人平均出資額19,787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

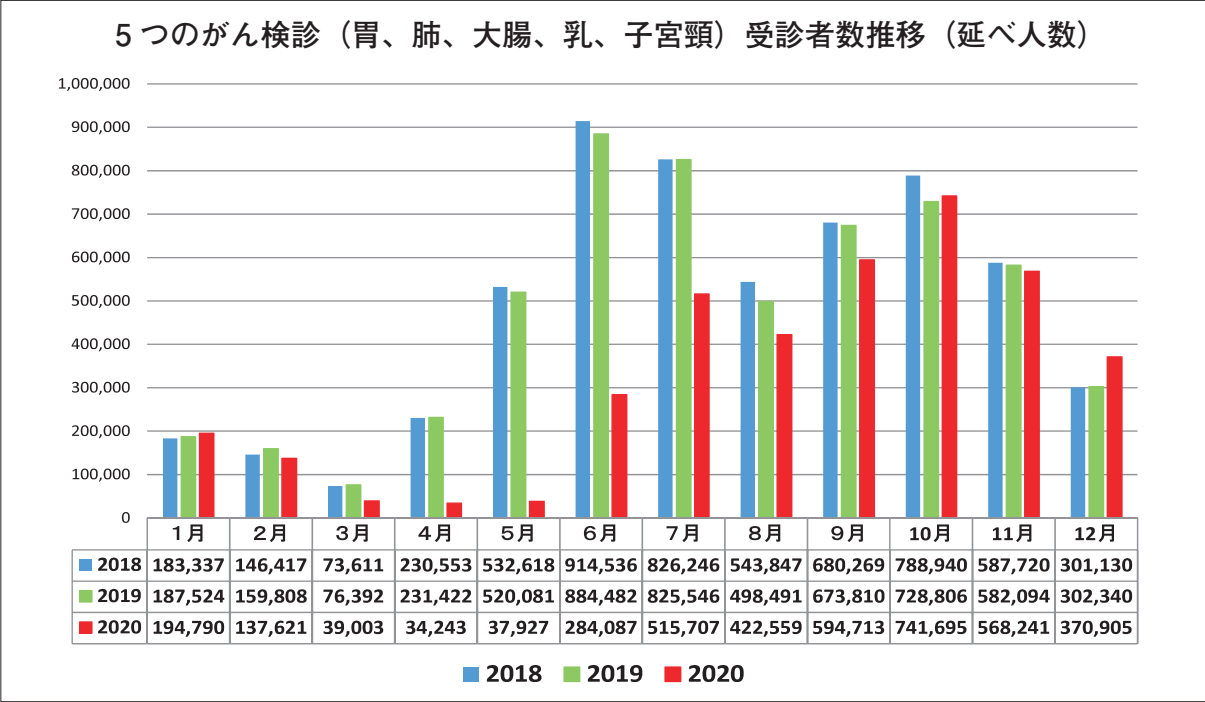
高崎市上中居町1461-1

電話 027 (388) 0011

(毎月10日発行) 1部10円

発行人 鈴木 隆

8月号



日本対がん協会調査より（全国グループ支部 32 支部の回答）

このように状況により、がんの発見が遅れることや、早期に発見できたはずの疾病が発見できない可能性があることも大きな問題となっています。

自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。早期がんでは無症状であることがほとんどです。

日本対がん協会によると、2019年度以降、がん検診を受ける人は大幅に減少しており、コロナ前と比較すると3割の受診者減となっています。

これは、当院（高崎中央病院）においても同じ状況で、コロナ前と比較すると検診の受診者が大幅に減少しています。

コロナ禍で大変な状況ではありますが、感染対策をしながら、今一度ご自分の健康管理について考える時間を作ってみてはいかがでしょうか。特にがん検診については、「1年受けただけで進行していた」という事例も少なからずあります。

コロナ対策はとても重要ですし、今現在皆様の一番の関心事項であると思います。しかし、コロナと付き合いながらも、今までの健康管理をおろそかにしないようお願いしたいと思います。

コロナ禍健診減少

健康管理を見直そう！

症状が出る前に！

感染対策

昨年より続いている新型コロナウイルス感染症への懸念から、健康診断の受診控えが続いています。改めて早期発見早期治療の大切さをお知らせします。

自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。早期がんでは無症状であることがほとんどです。

日本対がん協会によると、2019年度以降、がん検診を受ける人は大幅に減少しており、コロナ前と比較すると3割の受診者減となっています。

これは、当院（高崎中央病院）においても同じ状況で、コロナ前と比較すると検診の受診者が大幅に減少しています。

コロナ禍で大変な状況ではありますが、感染対策をしながら、今一度ご自分の健康管理について考える時間を作ってみてはいかがでしょうか。特にがん検診については、「1年受けただけで進行していた」という事例も少なからずあります。

コロナ対策はとても重要ですし、今現在皆様の一番の関心事項であると思います。しかし、コロナと付き合いながらも、今までの健康管理をおろそかにしないようお願いしたいと思います。

新型コロナウイルス

スパイクタンパク抗体検査のご案内

コロナワクチン接種後に免疫を獲得しているかどうかを評価する検査（新型コロナウイルススパイクタンパク抗体検査）を開始いたしました。

ワクチンの効果を知りたい方⇒
2回目の接種後28日以降のタイミングでの検査をお勧めします

一般価格	7,000円	7,700円（税込）
組合員価格	5,600円	6,160円（税込）

～ご希望の方は高崎中央病院健診室までお問い合わせください～
☎027 (323) 2181（直通）

コロナスパイク抗体検査

はるな生活協同組合

コロナワクチンの接種が年代別に進んでおります。

当院健診室では、予防接種後に抗体がついているかどうかを検査します。

る「コロナスパイク抗体」の検査を開始いたしました。

ご希望の方は、健診室までお問い合わせください。

検温チェック（感染防止対策）

菅首相は、コロナの感染拡大が続く日本での東京オリンピックを強行開催しました。直前の世論調査でも6割から7割の国民が中止か延期を希望しており、医師会や政府のコロナ対策分科会の有志も反対する中での強行です。

国会で菅首相は、野党党首から「国民の命をリスクにさらしてまでもオリンピックをやる理由は何か」と問われても「安心安全、安心安全」と念仏のように唱えるだけで、感染拡大によって、その中から重症者あるいは死亡する人が出るかもしれないというリスクを冒してまでもオリンピックをやる理由を答えませんでした。しかも、新聞報道によれば、複数の閣僚が菅首相に「オリンピックの中止」を進言しても聞き入れられなかつたと言います。さらに、政府は当初、「オリンピック選手には毎日PCR検査を実施しコロナ対策には万全を期す」と明言していましたが、ところが、実際に行われていたのは抗原検査で、抗原検査は精度が低く、世界ではPCR検査が標準です。政府も「日本に入国する前に、2回のPCR検査陰性の証明が必要」として、医師が知り合いたった医師（厚生労働省の官僚）に「なぜ選手たちのPCR検査を実施しないのか」と尋ねると「抗原検査を大量に買ったので消費するためだ」と聞かされたそうです。

世界標準のPCR検査でなく、精度の低い抗原検査を使うこともどうかと思います。その理由にもあきれるではありませんか。（No.6）

協力者募集中！

たすけあいの会「あんじゃねえ」

「あんじゃねえ」の活動も、7年が過ぎました。法人内のケアマネジャーだけでなく、地域のあんしんセンターや、他事業所のケアマネジャーからも依頼が来るようになりました。少しずつですが、地域の中であんじゃねえが認知され始めてきていると感じます。

協力者の登録は、20人位いますが、実働は5、6人です。利用者さんから「ありがとう」「助かった」という言葉を頂き、活動の励みに頑張っています。協力者に登録していただける方は、たすけあいの会事務局（027-323-2664）までご連絡お願いします。

たすけあいの会の活動は、介護保険の隙間を埋めてしまうのではとの声も聞きますが、困っている方に手を貸しながら、見えてきた問題を行政に届ける事も必要と考えています。

はじめは、生活の援助だけと決めていましたが、様々な依頼があり、その都度話し合いながら、援助できるかどうかを検討してきました。高齢の一人暮らしで、家族もいない方も多くなってきました。今後ますます

す援助の内容も変わって
くるところと思われます。

組合員さんの「困った」
を把握し、より充実した
活動内容になるよう考え
ていきたいです。

たすけあいの会「あんじゃねえ」の活動は…

住み慣れた家で、地域で暮らし続けたい。組合員さんの思いを大事にした、くらしを支えあう活動です。

生協の組合員が互いに、困ったこと、大変なこと例えば買い物、食事作り、洗濯など家事を援助しあう中で、健康で心豊かな生活を続けていけるよう、手をつなぎあい、助け合いながらいけたらという思いで活動しています。

こんな活動をしています。

★産前産後の家事援助

★買い物や食事作り、掃除、洗濯など

★子育て家庭への家事援助

★話し相手

★急な病気やケガの時の家事援助

なんでも、気軽に相談してみてください。

☎027（323）2664

5月10日より開所

登録者募集中

看護小規模多機能型居宅介護施設

看護小規模多機能つむぎ

訪問看護ステーションほほえみ併設

「通い」「泊り」「訪問（介護・看護）」のサービスを柔軟に組み合わせて提供する地域密着型サービスです。

見学やご相談など、随時受け付けております。

お問合せは、下記までご連絡ください。

【お問い合わせ先】

看護小規模多機能つむぎ 担当:千明（ちぎら）

☎027（353）2700

〒370-0851 高崎市上中居町1455-7

バッタのポーズ（シャラバーサナ）

試してみたい 楽々ヨガ（3）

ヨガインストラクター KEIKO

（イラスト／広浜綾子）

効能

胸を広げ、肺機能を高める ★★★

呼吸器系の機能向上 ★★★

便秘の解消 ★★★

消化不良や胃炎の緩和 ★★★

腰痛の緩和 ★★★

背中や背骨の強化 ★★★

ストレス軽減 ★★★

気持ちを落ち着ける ★★★

うつ伏せになり、両腕を体の横に置きます。肘を天井に向けて、鎖骨が開く感覚が得られます。次に、息を吸いながら胸を上げ、肛門や尿道周辺の筋肉（骨盤底筋）を引き締めながら、両方の太腿を持ち上げます（①）。

そのまま姿勢を保ち、吸う息で胸を前に出し、吐く

時には脚を後ろに伸ばすイメージで、繰り返します（3〜5呼吸）。余裕があれば、両腕を腰の高さに上げ、両手が後ろに引っ張られる感覚で伸ばしてみましよう。

終わりに、ワニのポーズ（②）で全身をリラクセスさせます。自然な呼吸でバッタのポーズの余韻が去るのを待ちましよう。

久しぶりの班会に8人が集まりました。いつもの顔ぶれにいつもの話ができる事が一番楽しい時間です。

今回はコロナ禍の筋力低下をチェックしよう



コロナ禍の筋力チェック

高関支部 松さんの会

と、握力測定を行いました。昔力持ちと言われていた方も年とともにそれなりに。生活に困るほど低下している方はいませんかでした。皆で握力維持の体操を行いました。



運動不足の解消とフレイル予防、お気軽体操で健康づくりを合言葉に筋トレ班は7月23日、下栗須公会堂で班会再開後、2回目の筋トレ班会を行い7人が参加しました。ビデオ画面の講師に合わせ約1時間、終始和やかにいい汗をかきました。ご近所の組合員さんからナスの差し入れに喜んで分け合いました。筋トレはこれまで神流公民館で実施してきましたが、来年

3月の改修完了まで下栗須公会堂に変更しています。第2、第4の金曜日午前10時から約1時間、あなたもお気軽にお出かけください。



和気あいあい健康づくり

藤岡支部 筋トレ班

運動不足の解消とフレイル予防、お気軽体操で健康づくりを合言葉に筋トレ班は7月23日、下栗須公会堂で班会再開後、2回目の筋トレ班会を行い7人が参加しました。ビデオ画面の講師に合わせ約1時間、終始和やかにいい汗をかきました。ご近所の組合員さんからナスの差し入れに喜んで分け合いました。筋トレはこれまで神流公民館で実施してきましたが、来年



ウォーキングでコロナに負けない 第7回ふるさとの散歩道

今回は、群馬藤岡駅をスタートし藤岡市内を巡るコースです。ゆっくり歩いて2時間ほどです。

コース紹介

群馬藤岡駅 ⇒ ①高山社蚕業学校 ⇒ ②富士浅間神社 ⇒ ③一行寺 ⇒ ④動堂町の絹市 ⇒ ⑤金光寺と鮭塚稲荷 ⇒ ⑥笛木町の絹市 ⇒ ⑦江戸時代の道標 ⇒ ⑧諏訪神社 ⇒ ⑨天龍寺 ⇒ 群馬藤岡駅へ

- *梅雨も明け、気温も高くなりました。熱中症に十分注意して歩いてください。
- *車の方は、市営商店街来客用無料駐車場（22台）に停めて、まわるとよいでしょう。
- *コース内に紹介しきれない寺社などがありますので、楽しみながら巡ってください。
- *皆さんで集まって歩くことはしません。個人またはグループでお楽しみください。
- *富士浅間神社と諏訪神社の写真を撮ってこられた方には、粗品を組合員活動部に用意しています。
- *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。
- *皆さんのおすすめ散歩道コースをぜひご紹介ください。

お問い合わせ先：組合員活動部（宮原） ☎027（323）2762

「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」への取り組みに、是非ご協力をお願い申し上げます。

社会保障委員会

核兵器を違法とする核兵器禁止条約が、昨年に批准国が50ヶ国に達して、今年の1月22日に発効となりました。この発効は、人類史上歴史的な快挙です。

しかし、私たち日本の政府は、世界でも唯一の戦争被爆国であるにもかかわらず、この条約に背を向け、反する姿勢を取り続けています。私たち日本がこの条約に参加することは、被爆国としての責務であり、核兵器廃絶を願う世界中の人々への励ましになります。

私たち医療生協（民医連）は、日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求めています。そして、私たち日本の核兵器禁止条約への参加を訴えていきたいと思います。

皆様の一筆一筆の行動が大切です。署名は、組合員活動部の待合室でできます。また、下記のQRコードからもオンライン署名としてできます。

コロナ禍ではありますが、是非ご協力をお願い申し上げます。

お問い合わせ先：組合員活動部
☎027（323）2762

オンライン署名はこちら



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くみの総称です。



塩と上手におつきあい
すこしお

じゃが芋のターメリック風味

●材料（4人分）

- ・じゃが芋…………… 2個（270g）
- ・ターメリック…………… 少々
- ・塩…………… 0.3g
- ・酢…………… 小さじ2
- ・すりごま…………… 大さじ1

〈1人分の栄養価〉

62kcal 塩分0.3g

●作り方

- ①じゃが芋は、洗って皮付きのまま1cm角に切る。さっと洗い、フライパンに入れて水をひたひたに注ぎ、ターメリック、塩を加えて混ぜ、ふたをして中火にかける。
- ②ときどきフライパンを揺すり、様子を見ながら水がほぼなくなるまで蒸し煮にする（かたいようなら水を適宜足し調整する）。
- ③酢、ごまを加えて混ぜ、水分をとばして火を消す。



ちょっと一言

ターメリックで華やかな黄色に。スパイスで食欲増進！
（高崎中央病院栄養科 調理師 福井 守）