縁十字

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　櫻井康喜
ホームページアドレス
http://www.harunacoop.jp

－はるな生協の現況－
（2017年４月30日現在）

組合員数	22,769人
出資総額	427,015,500円
一人平均出資額	18,754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

総代会に向け支部総会

はるな生協の各支部では、６月17日（土）の総代会を前に支部総会が相次いで開かれています。それぞれが得手を生かした多彩な取り組みで、組合員相互の助け合いと地域における生協の果たす役割や組織づくりの強化などについて元気はつらつと話し合われています。（３月・４月開催支部は、記事の他に第６支部、乗附支部、長野支部。５月開催予定は11支部）

高関支部

４月17日、高関支部総会をやすらぎの湯で行いました。参加者は17人でした。総会では、１年間の行事報告や総代の選出、憲法集会のお知らせなどが行われました。

その後は、ご馳走を食べて、足湯や温泉に入りました。カラオケも歌い、会話も弾んでとても楽しい総会となりました。

お食事後の温泉が楽しみです

佐野支部

３月27日、佐野支部は「甘楽町の七福神巡りと日帰り温泉」と題して、９人の参加で総会を兼ねたお出かけ行事を行いました。

当日は天候にも恵まれ、地図を頼りに巡りました。なかなか見つからないお寺もあり、「さっき看板があったよ」、「あの屋根じゃないか」など皆で楽しく探しながら訪ね歩く事ができました。

総会では、２０１７年度の役員と総代の確認を行い、交流を深めました。

寿老人を見つけ、観光案内を見る支部の皆さん

中居第一支部

４月25日、中居第一支部は松井田町（安中市）にある組合員さんの別荘で支部総会を開きました。参加者は13人でした。根岸理事から「格差の進む社会の中で、はるな生協の力で支え合い、人とひとをつなぐ社会を作りたい。今日はまず楽しみましょう。」と挨拶。

中居第一支部にどうやって関わりはじめたか、声をかけられ体操に参加、積立増資で関わり続けていると自己紹介がありました。

１年間の活動報告のあと、これからの要望では気取らず作って食べるランチ会や居場所があったらと、近隣空き家情報が話されました。

総会の後、手料理とバーベキューで交流

片岡・八千代支部

４月４日、片岡・八千代支部ではかんなの湯へお出かけ班会に行きました。久しぶりのお出かけに11人が参加しました。

ボリュームたっぷりでおいしいお昼御飯を食べ、温泉にもつかり、あっという間の楽しい時間を過ごしました。

今年も楽しい活動が継続出来そうです。
（支部総会は５月に予定しています。）

久しぶりのお出かけは、やっぱりいいなぁ

第65期総代名簿

2017年４月30日現在

選挙区	氏名	選挙区	氏名	選挙区	氏名	選挙区	氏名	選挙区	氏名	選挙区	氏名
第1支部⑩	神戸かおり	第2支部	角田　義和	佐野支部⑨	市川　陽子	矢中⑥	桑原　久江	江木支部⑨	齊藤喜美枝	牟田支部③	桜井ひろ江
	外所　祐子		冨田　克己		市川　益弘		齋藤　有功		浅見　安子		中島　房男
	内田　勝夫	第6支部⑦	木村　元一		角田　凡夫	中居第一支部⑤	宮前　正子		本木　章子		中島　華子
	石井　和子		熱海　榮		齊藤　剛毅		矢野　正江		福島　正夫		木村　まり
	竹本　光子		遠藤　秀子		秋山　幸子		猿渡千栄子		堀越　一子	職員支部⑪	五十嵐美穂子
	高橋　静香		飯島　静男		川原美代子		白井　洋子		土肥登美子		岡田　裕太
	高橋　一夫		田嶋　孝男		善如寺嶺子		寺下盛八郎		反町由紀子		福島　沙綺
	塚越　光子		米山　繁雄	南八幡支部⑥	宮原　謙一	中居第二支部⑥	横田　佳子		松井百合子		中原　卓
	竹本　誠		渡辺百合子		宮原　典子		村上　桂子		渡辺　寛子		横沢　直人
	竹本八千代		福本　弘志		鈴木　貞治		春木美登里	群馬町支部④	東　正彦		清水　大輔
第2支部⑦	山下　ヨイ	長野支部④	南　久代		萩原　誠		尾内かつ代		依田千江子		大溝　和美
	田中あけ美		鳥屋　洋二		狩野諄一郎		寺尾　康子		藤井　洋子		秋本　浩之
	佐藤ヒロ子		佐藤　満幸		木村　一彦		石﨑　光子		関根　毅彦		湯本　祐子
	大和　常男	塚沢支部⑧	伊藤　淳博	倉賀野支部⑨	松浦　勉	上中居支部⑨	青木　延義		芹澤　和		長谷川絵里
	宮川もと子		竹内　則子		松浦　紀子		平田　芳子		永井　晶子		高田　尚子
	上野　道昭		小野沢シゲ子		清塚　清美		女屋　幸代	箕郷町支部③	小林　一正		
	田中　進		青木アキ子		人見　憲一		土屋　秋雄	鬱堤支部②	桜井　朝夫		
第3支部⑦	湯浅　秀子		佐藤　弘子		横尾　文子		平田　仁		清水　信子		
	越谷　貞夫		堀越　芳子		野中キワ子		設楽　京子	藤岡支部⑦	黒澤恵津子		
	小林　節子		相良　完三		砂川　幸代		天田　恵子		齋藤　礼子		
	石島　正味		伊藤　純子		大橋　隆		善如寺幾代		横田みえ子		
	吉村　京子	鬱堤支部②	真下　郁子		藤田　康代		勅使河原カツエ		渡辺みゆき		
	福山　洋子	片・八支部⑤	山田　百子	高南支部⑪	野口　祐美	高関支部⑦	天田　丕子		針谷かね子		
	中島　治子		住谷　とり		田口　幸子		青山　辰雄		兼谷　敏子		
六郷支部⑥	岡島　澄子		田島　光子		新井トヨ子		内田　宏		吉田　正子		
	富沢　善雄		阿藤　一子		大河原佳代子		内田たか江	吉井町支部③	池田喜久江		
	朝岡　和夫		茂木つる子		井田久美子		金子　文子		黒沢　功		
	小見伊佐雄		根岸トミヨ		登丸千鶴子		原田ミエ子	甘富③	堀口　裕夫		
	小見　富子	石原支部⑦	稲山百合子		生方みさ代		大塚佑豊子		堀田　春子		
	朝岡　正子		井上　史江		天田さか枝	大類支部⑧	鈴木ヒロミ		泉部　秀子		
第5支部⑨	淡路　晃成		高橋　久子		浅香すみ子		木村すゑ美		中重　仁子		
	中島　賢一		田村　理		井田　雅子		松本キヨ子	安中支部⑦	山口　守		
	遠藤　好子		内田　章忠		菊池　素光		堀越　陽子		山口みゆき		
	樋口　一美		岡田ツヤ子	矢中支部⑥	笠原　綾子		関根八重子		瀬川　官弥		
	武藤　清惠		稲山　計司		大沢　早苗		横川　綾子		山口　寛		
	高尾　信之	佐野⑨	酒井　孝雄		佐藤シナ子		土屋きみ子		山口あや子		
	清水　文子		清水　勝美		草間　久江		松本　節子		山田　秀一		

虹

『徒然草』に、「子というものはなくてよかろう」という話しがあります（第六段）。聖徳太子も「子孫を断絶しようと思う」といっていると紹介しています。たしかに、「子を持たない」という信条の人はいるでしょう。子を持てば、健康、勉強、生き方、将来など、気をもむことばかり増えます。そして、財産の相続という心配事もあるでしょう。▼けれども、社会としては、子を持たない人が増えれば、社会そのものが成り立たなくなるという危機が生じます。まさに、今の日本が「少子化」の危機に直面しています。高齢者が増え続ける一方、子供の出生が減り続けている、これでは、近い将来、若い人たちが、高齢者を支え切れなくなるというのです。生産と経済の発展があるから、悲観しなくてもよいという考えもあるでしょうが、やはり「少子化」は解決すべき課題でしょう。▼けれども、少子化の原因は、『徒然草』のいう「子は持たなくてよい」という考えが広まったためではないようです。結婚したいが収入が少ない。仕事が忙しくて異性と知り合う機会も付き合う機会もないなどの社会的な事情があるようです。かつては、就職は正社員が当たり前でした。いまは、非正規雇用が増え続けています。非正規雇用では、異性と付き合い、結婚し、子供を持つという、人間としての当然のことが、成り立ちにくいのです。このことを解決するのは、やはり、政治の力なのでしょう。（ね）

医師連載
第２回

「ヒトはなぜ病気になるか その１」

小児科医　鈴木　隆　先生

小児科医
鈴木　隆

最近、私が関心を持っているのはこの問題です。もっともこれは人類が意識を持ち、いろいろなことを考えられるようになってからずっと関心を持っていた問題で、古今東西の医師や学者や哲学者や権力者が追求し続けたテーマだと思います。それを私のような普通の医者がなんとこのコーナーの数回の連載で語ってしまおうというのですから、大胆にも程がありますが、まあお付き合いを願いします。

■環境と遺伝（体質）

３年くらい前に、私はインフルエンザに罹りました。少なくともそれまでの20年間くらいかかってなかったので、自分はもうインフルエンザには不死身だと信じていたのでショックでした。それで何故この時かかってしまったのか要因を考えました。

①ウイルスがいつもの年より強力だった。
②患者数が多くてウイルスに接触する機会が多かった。
③予防接種を受けていなかった。
④年齢が上がり免疫力が低下していた。
⑤毎晩のように当直・会議・新年会（２月にもなって）などが続き疲れがたまっていた。

①についてはそのような情報は全くなくて②③は毎年同じ状況だったので、④⑤が原因だったと思われました。この５つの原因を見ると①②は周りの問題、③④⑤は個人の問題になります。（ちなみに翌シーズンからは予防接種をちゃんと受け、当直明けの日はおとなしくしています。）

図１は喘息発作がどのように起こるか示したイメージです。遺伝・アレルゲン・感染・気候・心因・運動などたくさんの原因が重なって発作が起こります。

インフルエンザや喘息だけでなく、ほとんどの病気は、周りの問題（環境）と個人の問題（遺伝・体質）が組み合わさって起きていると考えられます。

図２はいろいろな病気は環境因子と遺伝因子の影響の強さをイメージにしたものです。いろいろな病気は、この中のどこかに位置するだろうというわけです。環境が100％のものとしては、（事故を除けば）炭疽（たんそ）菌は致死率100％と言われています。日常的にみられる感染症では、重症度・致死率にはかなり個人差がおりますので、そんなに恐ろしいものは無いでしょう。

遺伝要素が100％を占めるものは、染色体数の異常をはじめいろいろな病気がありますが、治療法が確立しているものもたくさんあります。

■環境と進化

ヒトを含めて生き物はすべて、現在までの長い時間をかけて地球の環境に合わせて進化してきました。24時間で昼と夜を繰り返すことや、温度、大気などの自然条件は生命を維持する基本条件です。陸で暮らすには重力に抗して運動し血液を循環させ、乾燥に耐える仕組みが備わっていなくてはなりません。

霊長類になり、チンパンジーの祖先と分かれたのが600万年前、道具を使い、火を使い、狩りの技術を上達させて食べられるものを増やしてきました。農業と畜産が始まったのが１万年前ですが、生物としての体質は１万年では大きな変化は起こらないので私たちは１万年前の生存環境でうまく生き延びられるように作られているのです。

■現在の私たちの暮らし

１万年前の人類の暮らしは狩りをして、食べられる植物を採集するものでした。現在もそれに近い生活をしているアフリカのタンザニアのハッザ族の男性は１日15km歩き木に登り植物の根をほって食べ物を得ます。１日２６００kcalのエネルギーを消費、そのうちの１５００kcalが身体活動分で体重１kg当たり30kcalです。

■先進国の都会で暮らす

男性は、１日歩く距離は0.5km運動量は４分の１でカロリー消費は体重１kg当たり17kcalです。暑い時寒い時に気軽にエアコンを使うことも体のエネルギー消費を減らします。

１万年前の暮らしに合うように進化したからだのまま、現在の文明社会で暮らすことが健康上のいろいろな問題とつながっていきます。（続く）

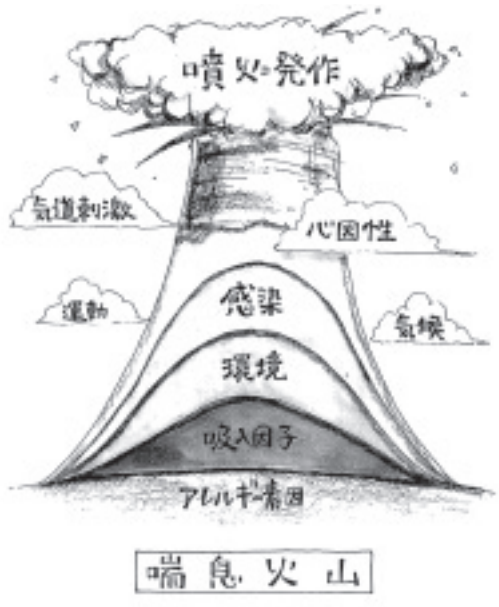

図１

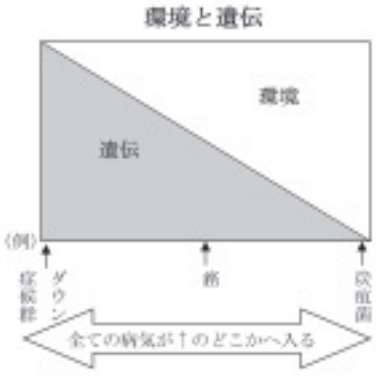

図２

通所介護サービスを紹介します

⑮通町診療所デイケア

通町診療所にも春の便りがたくさん届き、心躍る季節となりました。そんな春にぴったりの運動を今日は紹介いたします。

ウォーキング（散歩）は、幅広い年齢の方に気軽に楽しんでいただける運動のひとつです。今回は正しい姿勢で楽しくウォーキングを行うコツを少しお話します。まず、目線はいつも10～15ｍ先を見るように心がけましょう。目線を変えるだけで自然に背筋が伸び、視野が広がり、気分も明るくなります。

足の運び方としては、

1．膝を伸ばしましょう。
2．伸ばした脚は、かかとから着地します。
3．身体の重心の移動は、かかとからつま先へ行ないます。
4．最後に、つま先にしっかりと重心を残し、踏み込みます。

身体のクセは１人１人違います。自分の身体のクセを知り、身体にあった美しい歩行姿勢がとれるように試してみてください。次に呼吸法です。呼吸は自然に、脚の動きに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」のリズムで行なうと良いでしょう。

通町診療所デイケアでは、寒い冬の間は室内で体を動かす運動を中心に行い、春の準備をしてきました。この季節は１年で１番いい季節と感じる方も多いのではないでしょうか。怪我などに注意しながら楽しんでくださいね。

（作業療法士　佐藤　琢也）

栄養課だより

〈カラフルお弁当〉

日差しが気持ちいい季節になり、たまには手作りのお弁当を持って出かけてはいかがですか。

緑、黄、赤、白、茶＆黒。素材の色を生かしたカラフルなおかずに主菜を組み合わせてお弁当箱に詰めれば、見た目はもちろん、味わいが豊かになり、栄養バランスも自然に整います。

★緑色のおかず

緑色の濃いものは、ビタミン類が豊富に含まれます。

★黄色のおかず

ビタミン豊富なかぼちゃ、黄パプリカなどの野菜やさつま芋のほかに、たんぱく質源の卵も黄色のおかずの代表。元気カラーで明るい印象に。

★赤色のおかず

にんじんやトマトなど、赤の彩りが入ると、全体が華やぎます。

★白色のおかず

淡色野菜や芋類、きのこ類などがおもな材料。これらは食べごたえがあったり、かさ増しになるので、腹もちのよいお弁当になります。

★茶＆黒色のおかず

茶や黒などの濃い色のおかずは、お弁当全体の色合いのひきしめ役。きのこ類や海藻類、こんにゃくなど食物繊維がとれる優秀なおかずです。

＊緑色のおかず紹介

《キャベツの梅バター蒸し》

●材料（１人分）

・キャベツ…１枚（60ｇ）
・梅干し……1/4個
・バター……小さじ１
・しょうゆ……少量

●作り方

①梅干しは果肉を包丁でたたき刻む。
②キャベツは一口大に切り、耐熱皿に入れてバターと①をのせ、しょうゆをふる。水少量を加えてラップをかけ、電子レンジで１分加熱して混ぜる。

＊黄色のおかず紹介

《黄パプリカのチーズ炒め》

●材料（１人分）

・黄パプリカ……1/2個
・ピザ用チーズ……大さじ１
・オリーブ油…小さじ１
・酒…小さじ1/2・塩少々

●作り方

①パプリカは種とわたを除き、２cm角に切る。フライパンに油を熱し、パプリカを弱めの中火で２分ほど炒める。
②酒と塩をふって炒め、チーズを加えてとろけるまで炒め合わせる。

〈１人分の栄養価（順番に）〉

緑：44kcal・塩分……0.6ｇ
黄：86kcal・塩分……0.7ｇ

（管理栄養士　中里ひとみ）

心を照らす「気」がつく「言葉」……季節が巡るように心にも動きがあります。元気、やる気、気くばり、気品……頭の体操に「気」のつく「言葉」を考えてみませんか～

2017年 新年度活動はじめ

春のふれあい交流会を開く
通町診療所

春うらら の４月15日、毎年恒例の組合員とお世話になっている民生委員、コアラ薬局の皆さん、運動サポーターの方々、そして診療所職員の交流会が開かれました。

参加者は35人、料理と飲み物を囲み職員紹介も行いました。

この春から加わった新入職員も挨拶をさせて頂きとても楽しい交流となりました。

ごちそう前に話も弾みます

病院デイケアお花見

病院デイケアでは、今年も素敵なお花見が出来ました。おやつの時間を少し早めて、満開の桜の木の下で甘酒を飲みながらお花見をしました。

本物のお酒とはいきませんでしたが、桜の花を眺めながら、話の花も沢山咲かせ、楽しい時間を利用者と職員で過ごすことが出来ました。

（介護福祉士　田口　望）

花ふぶきの中甘酒で乾杯！

笑い・感動・気持ちいい ボランティア交流会を開く

4月20日、ふれあい会館でボランティア交流会が行われました。参加者は11人。

高関支部の上原さんから、はるな生協の活動を話して頂きました。

病棟で入院患者さんへ番茶を届けることからはじまり、通町診療所で日中独居の方を集めてお茶をしていた事、デイの始まりのころ利用者と一緒にお風呂に入った話には感動しました。

「何しろ楽しかった。」という、上原さんの言葉が心に残ります。

交流会は、参加者の皆さんから、普段の活動やお話への感想を聞き、手浴の相互実習で終わりました。

笑いあり、感動ありそして気持ちいい交流会でした。

今年度ボランティア部会では、実習も兼ねた交流会を季節ごとに開催する予定です。

ボランティアの思い出を語る上原さん

新班誕生　石原支部

4月7日、石原支部でうたごえ班会が結成されました。

20人が参加して、音楽教室の先生をお招きして、春の歌を中心に皆さんで歌いました。

みんなで一緒に歌うことは、体にも良いですね。

みんなで歌うと楽しいね！

高崎の旧跡を巡る 第27回上州歴史散歩

4月14日、27回目となる歴史散歩は、これまでスポットを当ててこなかった地元高崎の旧跡を巡りました。

参加者は11人。

天候にめぐまれ、市街地と病院周辺のお寺や神社などを訪ね歩きました。

高崎の知られざる歴史の語りには、皆熱心に聞き入っていました。

参加者から「身近で高崎の歴史を感じられてとても良かった。」と感想がよせられました。

近くにもこんな歴史が～

12キロ全員完歩
健康ハイキング

4月8日、健康づくり委員会主催で健康ハイキングを開催しました。

参加者は17人で12キロの行程を全員完歩出来ました。

出発は病院から、北側の水路に沿って一路東に。野の花や畑が広がる車のほとんど通らないみちを、虹の旗先頭に進みました。植物博士のように花の名前を知っている人の解説で様々な草花が楽しめました。最初の目的の地慈眼寺のさくらは、散るのを待ってくれて、お花見を満喫。そこから観音山古墳を見学し、群馬の森へ。朝の雨も上がり、お昼は芝生でとりました。

帰路は、川沿いの土手を北西へ桜の下を気持ちよく歩きました。病院到着は予定通りの15時、万歩計最高歩数は2万5千歩、車ならあっという間の道程を時には歩いてみるのも良いことです。

次回の開催は、秋頃を予定しています。お楽しみに。

（健康づくり委員長　大野　清）

慈眼寺のさくらの下で、ちょっと一息

「介護カフェ」の開催のお知らせ

介護で困っている方や息詰まっている方が気軽に集える場『介護カフェ』を開催しています。

同じ悩みや不安を話してみませんか。

日　時：６月22日（木）10時～12時
場　所：虹の家・地域交流室
参加費：無料
＊職員と組合員が常駐しています。

主　　催：介護事業所利用委員会
問合せ先：組合員活動部（宮原）
323-2762