

－ はるな生協の現況 －

(2025年 8 月28日現在)

組合員数 19,709人
出資総額 392,127,000円
一人平均出資額 19,896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

9 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。本部 ☎027 (388) 0011

第26回 はるな生活協同組合

健康まつり

11/2 日 10:00 ▶ 13:00

イベント
ステージイベント
フアファ遊具
大抽選会
各種模擬店
健康関連ブース

会場 高崎中央病院 第3・5駐車場

問い合わせ先 はるな生活協同組合
高崎市高岡町498-1 Tel.027-388-0011 (本部 総務部)



つながろう！
ひろげよう！
おまつりの和

6年ぶりの開催

はるな生活
協同組合



はるな協
生組員
活動部



今月の紙面

(9月号)

- ◆ 第1回支部代表者会議／連載役に立つ！ハビリあれこれ／ほえみ納涼祭(2面)
- ◆ 健康チャレンジ案内／虹の家族会案内／散歩道案内(3面)
- ◆ 病院診療案内、小児科診療案内、通町診療案内、歯科診療所診療案内(4面)
- ◆ ワイワイ子育て講演会／みんなのひろばおたより／俳句・川柳・短歌／私の趣味など(5面)
- ◆ 活動紹介(藤岡支部・通町診療所)／原水爆禁止世界大会報告(水口・三神)／映画案内(料金・取扱窓口)／すこしおレシビ(6面)

お盆過ぎも連日の猛暑。暑さは体力、気力を奪います。我が菜園のピーマンは日焼けし、表面が白くなり、枝豆も実入りが悪いです。▼東大、京大の研究者による「極端気象アトリビューションセンター」が、極端な高温は化石燃料を燃やすことで起こり、今夏の日本の高温は地球温暖化がなければ11472年に1回しか発生しないが、今の温暖化では31年に1回発生すると結論付けました。▼地球温暖化の原因は主に二酸化炭素によるものですが、発電では(原発を含め)大量の二酸化炭素を排出します。夏はエアコンの設定温度が過度に下げられ、電車や公共施設では防寒を必要とする人が多いようです。車は人や物を輸送するためにやはり大量の二酸化炭素を出します。二酸化炭素を吸収する木や草は厄介者扱いされ、雑草対策として庭のコンクリート化を進め、落ち葉対策として木の伐採も行われていきます。▼環境省は夏の室温28℃を推奨していますが、個人差があり一概に決められません。夏に決める必要はないが、室温はNGです。また、公共空間や民有地、建築物への緑化の推進も求められます。地球人に必要なのは、過度な冷暖房や便利さではなく、冷暖房を受け入れ自然と共生することではないでしょうか？ (走)



第1回支部代表者会議に58人参加

しなびるーびるーびるーびるー協同のわ

8月29日、第1回支部代表者会議が行われました。理事長・専務・理事・監事・支部役員・職場の代表の職員が58人集まりました。前月の組合員職員交流会と同様に、ふれあい会館2階だけでは収まらず1階にも中継会場を設けました。

皆の熱意におどろく

冒頭で鈴木隆理事長が「2会場に分かれるほどの皆さんの熱意に驚いています。生協強化月間に向けて楽しい活動をしていきましょう。」とあいさつ。



支部職場のペアリングに挑戦

酒井潤専務理事から、2025年度のこれまでの事業活動や経営状況の報告と、地域組合員とともに経営改善に取り組むこと、その目玉として地域支部と職場のペアリングによる協同の取り組みに挑戦したいと説明がありました。

活動予定を発表

井上伸恵組合員活動部長からは、7月31日の組合員職員交流会のまとめと今年の生協強化月間についての説明、イベントの紹介と、支部・職場の話し合いについての説明がありました。休憩移動を挟んで、各ペアに分かれての相談が始まりました。



生協強化月間の予定

はじめは何から話そうとお互い硬くなっていたが、それぞれ支部や職場の活動や現状を話す中で、あんなことがしたい、これならできそうと、すぐに打ち解けて、話がはじめる何から話そうとお互い硬くなっていたが、それぞれ支部や職場の活動や現状を話す中で、あんなことがしたい、これならできそうと、すぐに打ち解けて、話がはじめる



こんな活動を計画しました

生協コーナーと一緒に班会・役員会に参加職場の見学をする健康まつりで一緒に緑十字を届けるときに職場が作成した資料を入れる健康まつりのチラシ配布を一緒にやる



わくわく健康チェックDAY

日時：10月1日（水）午前の部10時から12時半、午後の部14時から15時半
場所：組合員ふれあい会館1階
健康チェックの内容：
血圧・血管年齢・骨密度・握力・足指力・フレイルチェック

開会の挨拶は利用者さまほほえみ納涼祭

デイサービスほほえみでは、毎年8月に納涼祭を行っています。

利用者様と一緒にお祭りを盛り上げるため、8月に入ってからのは体操の時間に盆踊りの練習をしたり、提灯作りやポスター作りをレクリエーションの時間に行いました。

お神輿の修繕も利用者様にお手伝いいただきました。

お楽しみのおやつもお祭りで食べるような物にしたいと思い、厨房の方にも協力をしていただき、じゃがバターやお好み焼き・チョコバナナを提供することができました。

納涼祭は、たくさんの方が参加できるように8月12～16日まで毎日開催されましたが、利用回数が多い利用者様も毎回楽しめるように、ゲームは変えて行いました。

射的・輪投げ・かめ釣りなど職員手作りのゲームを用意し、1位の方には商品が出たので皆さんいつものレクリエーションより頑張って下さっていたと思います。

開会の挨拶や締めの挨拶を利用者様にお願いすることで、普段と違う顔を拝見することもできました。

納涼祭は連日大変盛り上がり、利用者様の笑顔もたくさん見ることができました！

ご自宅での外出が難しい方も多いので、デイサービスで行う季節の行事は今後も続けて行きたいと考えています。

納涼祭や運動会などの行事は一日体験の方もご利用できますので、是非、参加をしていただけたらと思います。体験のご連絡をお待ちしております！
（デイサービスほほえみ）



連載

役に立つリハビリあれこれ

（その14）

今年の夏は特に暑く感じます。みなさまはお変わりなく過ごされていまずでしょうか？

さて、今回は、先日虹の家で発生したコロナ感染の話題です。リハビリとは少しテーマがずれますが、貴重な機会を経験させていただいたので、書かせていただきます。

7月26日～8月11日にかけて、虹の家で新型コロナウイルスのクラスターが発生し、複数の利用者様や職員が感染しました。日頃から感染対策に努めてきたものの、予期せぬ状況に直面し、あらためて「当たり前の日常」がどれほど貴重で大切な

ものかを強く実感しました。普段は何気なく行っている施設内での交流、洗濯や入浴の支援も、この期間は制限がかかり、利用者様、ご家族様にはたいへんなご心配とご迷惑をお掛けしてしまいました。8月11日に無事再開できた時には利用者様の笑顔や「ありがとう」という言葉が本当に胸に響きました。些細に思えることでも、人の生活と心を支える大きな意味を持つことをあらためて学びました。

感染の発覚当初は、利用者様やご家族に不安や不満の声が上がるのではないかと覚悟していました。しかし実際には、後ろ向きな言葉はほとんどなく、「大変な中でも支えてくれてありがとう」「職員さんも体に気をつけて」といった温かい言葉をいただきました。むしろこちらが励まされました。同時に、感染を広げてしまったことへの申し訳なさ、もつと守れたのではないかと悔しさも胸に残りました。

この間、ご家族皆さま、往診医の先生方や訪問看護師、連携先の病院、事務部門の方々など、多くの方々が迅速かつ献身的に支援してくださいました。物資の確保、情報共有、医療的な判断、そして精神的な支えまで、幅広い力が集まったからこそ、事態の収束に向けて動くことができました。感染症対応は一施設だけでは成し得ず、みなで利用者様の暮らしを支えて、支えられていると改めて実感しました。

今回の経験は、つらく苦しい時間であると同時に、支え合いの力や日常の価値を深く考えるきっかけになりました。これからも、日々の小さな営みを大切にしながら、利用者様とご家族に安心と笑顔を届けられるよう努めていきます。日常生活こそ最高のリハビリテーションの場となるよう、利用者皆様のペースを築いていきたいと強く感じた時間でした。
（高崎者住宅虹の家 施設長）

今年もみんなで取り組もう ぐんままるごと健康チャレンジ2025 始まります



群馬県生活協同組合連合会・ぐんままるごと健康チャレンジ2025実行委員会主催の「ぐんままるごと健康チャレンジ2025」が今年も始まります。はるな生協をはじめ、県内の医療生協・購買生協などが実行委員会に参加、県内の市町村や教育委員会などの後援をいただいて実施します。

はるな生協は2016年から取り組んでおり、昨年の参加報告数ははるな生協で429人、群馬県全体で11000人以上寄せられました。

健康チャレンジの目的は、「健康寿命」を延ばすために、運動や食事などの健康づくりの習慣を普段の生活の中で実践し、生活習慣病の発症や重症化予防の取り組みを多くの県民に広げていくことです。この機会になにか健康にいいことにチャレンジしてみませんか？一人ではなかなか続きません。ぜひご家族やお友達、ご近所や班会の仲間を誘って参加してください。

参加方法

参加費は無料です。生協に加入していない方でも参加できます。パンフレットは緑十字と一緒に配布するほか、はるな生協の事業

所の窓口や、実施団体から配布されます。足りない場合ははるな生協組合員活動部へご連絡ください。

パンフレットを入手したら、6コースの中から自分に合ったチャレンジ内容を選びましょう。12月31日までの間で30日間、毎日のがんばり具合を記録しましょう。パンフレット内の「報告はがき」に自己評価・感想を記入し、はるな生協の組合員活動部や病院・事業所にお持ちください。郵送やパンフレットに掲載の二次元コードからweb報告も可能です。1枚の報告はがきで5人の報告ができます。報告された方全員に参加賞を差し上げます。ぜひご家族やお友達、ご近所や班会の仲間を誘って参加してください。キッズチャレンジは小学校や幼稚園等の団体参加のみなので、通っている学校が参加していない場合は③ファミリーコースでご参加ください。

健康チャレンジ応援企画として「ちょっとの工夫ですこしお生活」の学習会を行います。利根保健生協をメイン会場に県内生協をオンラインでつなぎます。10月6日（月曜日）13：30から1時間程度の予定です。ふれあい会館に会場を準備しますので、お気軽にご参加下さい。

ぐんままるごと健康チャレンジ2025 実行委員会主催 インタビュウ君

＼ちょっとの工夫で／
すこしお生活

講師 諸田 梢 管理栄養士
利根中央病院NSD専任管理栄養士

NSTとは？
NST（栄養サポートチーム）とは、多職種が連携し、患者さまに最適な栄養管理を提供するチーム医療のこと！
NSTの目的は、適切な栄養療法によって患者さまの栄養状態の改善・治療効果の向上、合併症予防をすることです

参加費 無料
10月6日(月)
午後13:30~14:30
会場：オンライン（各生協サテライト会場）
定員：100名 定員になり次第締め切り

※申し込み連絡先：はるな生協
027-323-2762（組合員活動部：井上）

主催 ぐんままるごと健康チャレンジ2025 実行委員会
群馬県生活協同組合連合会

第46回ふるさとの散歩道 『天狗岩用水と総社地区の歴史』

用水シリーズ？になってきました。2020年12月に世界かんがい遺産に登録された前橋市総社地区の天狗岩用水をたどります。総社地区は古墳もたくさんあり、歴史好きには大コーフンのエリアです。無料の歴史資料館がありますので、休憩がてらくさん学びましょう。

日 時：10月4日（土）午前8時45分集合
集合場所：JR高崎駅6番線（吾妻線大前行き）
参 加 費：無料（電車代片道240円は自己負担）
行 き：高崎駅8：53発、群馬総社駅9：09到着
帰 り：群馬総社駅12：34発、高崎駅13：02着
コース（予定）：群馬総社駅⇒元景寺⇒天狗岩用水⇒
総社歴史資料館⇒二子山古墳⇒群馬総社駅

※少雨決行、荒天中止。定員15名（申し込み順）、5名以下の場合は中止します。

申込期限：10月2日（木）
お申込み・お問い合わせ先：組合員活動部（三神）
電話027（323）2762

※電車利用です。乗り遅れないようにお気をつけください。

※日差しや暑さ対策・水分・軽食等、ご準備ください。

虹の家 家族会(運営懇談会) のお知らせ

高齢者住宅「虹の家」では、9月27日（土）にご入居者ご家族や関係事業所様を対象とした家族会を開催いたします。前半は施設の運営状況についてご報告し、日頃の取り組みや今後の方針を共有させていただきます。後半は14時40分頃から、介護の現場で注目されている「介護ネイル」の実演を予定しています。当日は専門スタッフが実際にケアを行い、その効果をわかりやすくご紹介いたします。

さらに、日常的に「虹の家」に出張してくださっているパン屋さんやヤクルトの販売員さんをお招きし、地域とのつながりを感じていただける紹介コーナーも計画中です。入居者の皆さまの楽しみのひとつとなっており、こうした交流を通して暮らしに彩りが広がっています。

また、施設紹介や介護に関する座談会も行い、ご家族の皆さまと率直に意見交換できる機会にしたいと考えております。入居者の生活をより良くしていくために、皆さまのご意見をぜひお聞かせください。

ご参加や詳細に関しては、虹の家・佐藤までお気軽にお問い合わせください。

電話027-395-8801、メールアドレス nijinoie@harunacoop.or.jp

高崎中央病院診療案内

2025年7月～

		受付時間	月	火	水	木	金	土	
午前	内科	一般	8:50～11:30	佐藤 谷 桜井 生 桐平	渋谷 井 櫻田 田 池田(聡) 小林	佐藤 藤 池田 生 桐	渋谷 谷 高橋 藤 佐桐 生	渋谷 井 石井	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
		専門	8:50～11:30			【呼吸器内科】 高総医師	【予防接種】 鈴木		【消化器内科】 第1・3・5 高総医師
	整形外科		8:50～11:30						群大医師（予約制） <第5週は休診>
	皮膚科		8:50～11:00	群大医師 第2・4週のみ		松尾(典)		茂木 9:30～12:00	
	外科	一般	8:50～11:30	小林(正)	【一般・乳腺】 伊藤	【一般・乳腺】 小林(正)	大下	【一般・乳腺】 小林(正)	第1週 小林(正) 第2週 <休 診> 第3週 小林(正) 第4週 大下 第5週 <休 診>
		術後	予約のみ		大下 第1・3週のみ 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 第2・4週 柳澤
	内科	一般	14:30～16:30	渋谷 藤 佐	櫻井	高橋 嘉 比	渋谷	渋谷 松尾(良)	※小児の予防接種・乳児 検診については、小児科 へお問い合わせ下さい。 小児科直通TEL (027) 323-2607
		専門	15:00～16:30				【呼吸器内科】 順天医師		
	小児科		15:00～18:00	鈴木	小林(聡) (第1・2・3・5週) 鈴木 (第4週)	山内 井汲	鈴木	井汲	
夜間	内科	16:30～17:30		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～11時30分 ◆**往診・訪問診療**については医師にご相談ください。

◆**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）

◎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】

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:00 内科 小児科	小林	平	平	平	小林	平 第1のみ
				訪問診療	訪問診療		小林 第4のみ
午後	15:00～17:00 内科 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

診療案内

2025年4月1日より

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

小児科診療案内

（高崎中央病院）

2025.7.1～

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

みんなのひろば

お便り

〔井野町〕
やめて！ただでさえ熱帯に反応しちゃうほど暑いのに：ほんとうに熱い夏でした。地球はどうなっちゃうんでしょうね。次々とそれに対応する商品が売りに出されているみたいだけど、それに即対応もできず、エアコンのきいた部屋でただ時のすぎるのを待っています。



〔倉賀野町〕
私も85歳に、長年看護35年その後訪問介護の仕事がんばって10年と、元気ががんばってききましたが、今年2月体調をくずし退職しました。今は元気に毎日近くを散歩したり、家事の仕事をがんばっています。

〔江木町 匿名希望〕
暑いですねって言うの

〔俳句・川柳〕

遺骨なき墓前に黙す終戦日
(父がニューギニアで戦死しています)
夏終わるねぶた花笠竿灯と
八月よ鎮魂希望交交にこもしも

双葉町

乗附町

江木町

〔短歌〕

綿埃あるは生きてる証しよと
独りごと云い掃除機かける
前途ある若者あまた失いし
むごい戦争二度と起こさじ
灼熱の汗と涙の晴れ舞台
プロもメジャーも超える甲子園

藤岡市

吉井町

中居町

(掲載は到着順です)

ワイワイ子育て講演会 2025年度 病院会場 第1回

9月27日(土) 午後2時～3時(予定)

高崎中央病院 小児科待合室

参加無料 当日参加可能 お子さん連れも可能です

内容：子どもの救急医療

- ・注意する症状
- ・高崎周辺の救急医療体制
- ・質問にこたえて

申し込み・問い合わせは

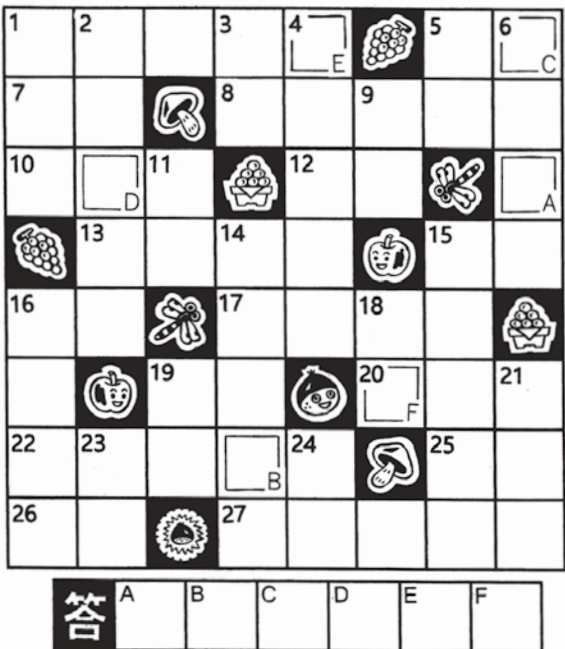
小児科外来

Tel.027-323-2607



ザ・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。



■ヨコのカギ

- 「女郎花」って読めますか？ 秋の七草です
- ……とケ
- ……正直。四月……
- 「イルカ」のことです
- 中世の騎士
- 昔の「画家」の呼び名
- 両津勘吉は……官
- 赤……。米……
- おそ……。ちよろ……
- 繊維業界を指す言葉
- 日本……。ぶどう……
- 10月から使用休止となる日比谷……音楽堂
- 豊臣秀吉の一代記
- 竜のげき……に触れる
- しみったれ。……根性
- パソコンの入力キーの配列盤

私の趣味 聞いてみました！



【連載34】

林道歩きと

バードウォッチング

グーグルマップの地図を見ながら車が通れる舗装の林道を探す。冬は県内が多いが、夏は県外まで足を延ばす。標高差100m程度、無理せず、行きは4000歩・1時間を目安に歩く。

途中鳥や蝶を見つけひたすら双眼鏡で見続ける。カワセミ、ルリビタキ、オオルリなどに会うと本当に感動。



■タテのカギ

- 「ススキ」の別名
- まだ解決していません
- 東京生まれは……っ子
- 影絵。影法師
- 二律……反
- ハスの地下茎
- 竹の茎の継ぎ目
- 屋根の雨水を集めて地上に流すしかけ
- サルが大暴れする中国の古典小説
- 首都はブダペスト
- アカマツ林に生えます建物内を区切った空間
- 力士が踏む
- 首都はデリー
- ……を聞いて十を知る
- ピアノの指で打つ部分

【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498の1
はるな生協

緑十字編集委員会

9月30日(火)必着のこと。

8月の正解は

ネツタイギヨ

でした。

【8月当選者】
左記の方に図書カードを贈呈します。

- (乗附町)
- (吉井町)
- (双葉町)
- (倉賀野町)
- (浜川町)
- (江木町)
- (江木町)
- (東員沢町)
- (高岡町)
- (新町)

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

2025年8月『原水禁世界大会』について

この度、広島で行われた被爆80年・原水爆禁止2025年世界大会に3日間参加いたしました。診療放射線技師として日頃から放射線に接する仕事をしておりますが、被爆の実態を直接伺う機会は初めてでした。

登壇された方々の生々しい証言は単なる知識ではなく、一人ひとりの人生に深く刻まれた痛みとして心に響きました。特に、放射線が人体に及ぼす影響の悲惨さを改めて胸に刻みました。

未来へと語り継ぐことの重要性を実感するとともに、医療従事者として平和への思いを新たにできる貴重な体験となりました。

（高崎中央病院 放射線科 放射線技師）



被爆から80年。原水爆禁止2025世界大会の場で、多くの人々が核兵器廃絶と平和への願いを語り合いました。

私が参加した分科会では、戦後の社会運動「うたごえ」の歩みに触れることができました。「歌を通じて反戦と連帯を広める」という思いは、時代を越えて歌い継がれ、今も人々の心を結んでいます。

特に心に残ったのは、現小学5年生の児童が2年前に作詞した『わたしのねがい』です。透き通る声で平和を歌い上げる姿は、会場に静かな感動を広げていきました。平和の歌を子どもたちが自然に受け止め、自らの言葉で表現していることに、日本の平和教育が確かに息づいていると感じました。

「うたごえ」が届けてきた歌は、世代や国境を越え、私たちを一つにつなぎます。核なき世界を願う思いは、次の世代へと確かに受け継がれています。私もまた、その響きをこれからの活動の中で伝えていきたいと思います。

（組合員活動部）



8月7日、生協強化月間に向けての組合員活動部、井上部長による学習会が通町職員向けに行われ9人の参加がありました。

生協の歴史から始まり、貧しい人でも医療が受けられるようにみんなが出資しあい病院を設立。組合員さんは生協の発展になくてはならない存在等、楽しい雰囲気も交えながら講話は進みました。

（通町デイクア）

8月7日、生協強化月間に向けての組合員活動部、井上部長による学習会が通町職員向けに行われ9人の参加がありました。

生協強化月間に向けて学習会

活動紹介

リハビリ室にいたときから班会などに出て、患者さんの患者さんではない顔が見られたことなど、組合員さんとの交流を楽しんで地域の活動を繋げ、広げてきたという話をされました。

私たち生協は、ただの病院やデイクアなどではなく、組合員さんに医療や学習の機会などで還元していく団体なのだということを伝えてクラウドファンディングではないけれど（笑）、今後の期待も含め加入・増資をお願いしていただき、と出資をレクチャーして終了となりました。



ビギナーズの皆さん

思い出が蘇り
楽しく歌ったよ♪

地域で活躍しているバンドグループ、ビギナーズが7月25日、デイスタービスセンターほほえみを訪問、歌や演奏、とんちクイズなどで利用者さんと交流をはかりました。初めに「君といつまでも」

など数曲を演奏。とんちクイズでは次から次へと正解者が続出し、出題者もびっくり。拍手が沸き起こりました。第2部の「みんなで歌おう」では「青山脈」「高校三年生」など懐かしい頃を思い出し、笑顔で歌っていました。そして思いもよらぬアンコール連呼。「また元気で逢いましょう」と再会を約束しました。

利用者の一人は「昔のことを思い出して、元気になったよ」と語っていました。バンドグループの介護施設訪問は3回目となります。

（藤岡支部）

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。



切り干し大根のピリ辛和え

●材 料（2人分）

- ・切り干し大根…………… 30 g
- ・小ねぎ…………… 5 g
- ・しょうゆ…………… 9 g
- ・A
 - にんにくすりおろし…………… 1 g
 - しょうがすりおろし…………… 1 g
 - 粉とうがらし…………… 1 g
 - 炒り白ごま…………… 1 g
- ・ごま油…………… 4 g
- ・砂糖…………… 3 g

●作り方

- ①切り干し大根は洗って30分ほど水に浸け、ざるにあけて水気をきる。小ねぎは2～3 cm長さに切る。

- ②ボールに切り干し大根としょうゆを入れ、軽くもんでからAを加えて混ぜる。小ねぎを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

〈1人分の栄養価〉
99kcal 塩分0.7 g



ちょっと一言

パリパリとした歯触りは、干した大根ならではの。ご飯のお供に最高です！
（高崎中央病院栄養科 調理師）

映画上映会のお知らせ



主 催／はるな生活協同組合 教育文化委員会
お問合せ／027（323）2762 組合員活動部
027（388）0011本部

映画上映会
のお知らせ

- と き 10月13日（月・祝）
- と ころ 高崎市総合福祉センター2階たまごホール
- じ かん 午前の部 午前10時～11時40分
午後の部 午後2時～3時40分
- 前 売 券 前売り券1200円、当日券1400円
高校生以下1000円
病院・診療所窓口等で扱っています