

— はるな生協の現況 —
(2024年3月1日現在)

組合員数 19,513人
出資総額 389,399,000円
一人平均出資額 19.956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

3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

あなたはだれに届けますか



10年後 20年後の未来に手紙を届ける企画です。
はるな生協の事業所窓口で専用の封筒を購入してご参加下さい。



未来ポストに
入れる手紙は…
理事長 鈴木 隆

もちろん子孫に残した
財産のありかを記した秘
密の地図。
誰に？
約20年後にそこに確実
に住んでいる相手。去年
家を建てた息子のところ
は多分大丈夫かな。そこ
にいる孫1号を代表とし
て指名しよう。
裏金とか言われて騒が
れるのはかわいそうだが
ら現金はいっぱいあるけ
どやめておこう。ネパ
ールで買って来た黄金の仏
像なんかいいかも。一見、
金を塗った銅製に見える

10年後20年後の私に、又は誰かに手紙を書きます。未来はどのよう
ているのか、私はどうなっていたのか。
未来を想像する楽しさと、いつかこの時の様子を思い出させてく
れる手紙です。

あなたはだれに 届けますか…

はるな生協創立
70周年記念事業
「未来ポスト」が
はじまりました。

はるな生協
組合員
活動部



今自分が将来なりた
い職業は助産師です。
10年後の私は助産師に
なるために頑張っていま
すか？違う仕事でもいい
ので夢に向かって頑張っ
てください。

私が気になるのは卵ア
レルギーが治っているか
です。21歳で卵アレルギー
が治っていたら色々な
卵料理を食べることがさ
い。

今後は小学5年生で
す。そっちは21歳です。
5年生の時に仲の良い
友達のこと覚えていま
すか？
パパとママが元気だと
嬉しいです。



どんな仕事をしていま
すか？どんな人に出会っ
ていますか？

すうりとした仏様
どこに？
20年後に必ず掘り出せ
る場所。(秘密)
地図は？
もちろん暗号で、我が
家に伝わる秘密文字で
(誰だ、私の字をそのま
ま書けばよいと言ってい
るのは)

はるな生活
協同組合



今強く願う思いが10年
後、この手紙の封をあけ
る時「よかった」と思え
ますようにね。あなたは

87才の私がこの手紙を
あける時、愛する夫、子
どもたち孫たちがいて、
友情をかさねてきた友達
がいてくれることが一
番。そして自然がこわさ
れず平和な社会であるこ
と。

美しい青空や輝く緑や
心おどる四季もない地球
になっているかもしれない
よね。

そんなにならたらギネ
スどこではないし、人間
ではなくなるかもね、人
類がいるか。
10年後の尚代さんに手
紙を書くことにします。
87才になったあなたはど
んな日々を送っているの
でしょうかね。やせて娘
の時のようにきれいな姿
になっていきますか、相変
わらずよく食べよくしゃ
べりよく笑う元気なおば
あさんになっているので
しょうかね(87才はまだ
まだおばあさんではない
かな)100才まで生
きてくれた母の娘だから
300才まで生きると言
われているよね〜うふ
ふ。

10年後の自分へ。
ほのか

尚代を愛する
尚代さんへ
中居第一支部
根岸 尚代

そんな思いを胸にずっと
活動をしてきたんだもの
ね、子どもをだっこしな
がら…
では尚代を愛する尚代さ
んへ

未来ポストは専用の封
筒を1000円で購入頂
き、はるな生協の各事業
所に設置した未来ポスト
に投函することで参加で
きます。お問い合わせは、
各事業所窓口、又は組合
員活動部まで。
027.323.2762

10年後には、さらに
発展しているであろう
「チーム医療」に貢献で
きる、豊富な薬の知識を
持つ薬剤師になれるよ
う、努力し続けてくださ
い。

10年後、「薬剤師とし
て病院で働く」という夢
を叶えられていますか。
患者さんに適切な薬を処
方できるよう、医師や他
の医療従事者に正確な薬
の情報を提供できていま
すか。薬剤師として、多
くの患者さんを薬の力で
助けられていたら嬉しい
です。

10年後、
「薬剤師として」
を叶えられていますか。
患者さんに適切な薬を処
方できるよう、医師や他
の医療従事者に正確な薬
の情報を提供できていま
すか。薬剤師として、多
くの患者さんを薬の力で
助けられていたら嬉しい
です。

10年後の自分
ペンネーム
倉賀野・J

あつそつだ生きてい
るかな、生きている
よね、尚代さん!!
美人薄命当てはまる
かな。
憎まれっ子世にはば
かる…とも
どっちなかな!

あ、この森は火薬製
造所だったのだと往時
に思いを馳せる。火薬
工場はしばしば爆発事
故を起こし、50人近く
が亡くなったと聞いて
いる。森を成している
木々は爆風を除けるた
めに植えられたものだ
東へ歩を進めると森
のほろほろと大きな土管
のような物が現れる。
火薬の威力を実験した
射場だ。さらに道なり
に進み、西へ向かう一
角は人影も少なくひつ
そりとした私の好きな
場所だ。そこには先日
強制撤去された朝鮮人
追悼の碑があった。朝
鮮半島から戦時中に労
務動員され命を落とす
た300、500人余
りの人たちが追悼した
碑だ。「記憶、反省、そ
して友好」刻まれた文
字は静かに、しかし力
強く平和の礎の役を果
たしていった。碑は消え
ない。追悼の思いは消え
ない。人たちが火薬工場
の職した人たちの思い
を森の木々も記憶してい
る。過去の反省して友
好を深めることが平和
を尊ぶことではないだ
ろうか。(ゆ)



群馬の森
は、不思議に
ふつと行つて
みたくなる場
所だ。寒い冬
の日、木々は風を和ら
げ、しつとりとした温
もりで包んでくれる。
夏は森の冷気と蝉時雨
に外界の暑さを忘れる
ことが出来る。群馬の
森に西門から入り、南
側の歩道を行くとダイ
ナマイトの碑がある。
ああ、この森は火薬製
造所だったのだと往時
に思いを馳せる。火薬
工場はしばしば爆発事
故を起こし、50人近く
が亡くなったと聞いて
いる。森を成している
木々は爆風を除けるた
めに植えられたものだ
東へ歩を進めると森
のほろほろと大きな土管
のような物が現れる。
火薬の威力を実験した
射場だ。さらに道なり
に進み、西へ向かう一
角は人影も少なくひつ
そりとした私の好きな
場所だ。そこには先日
強制撤去された朝鮮人
追悼の碑があった。朝
鮮半島から戦時中に労
務動員され命を落とす
た300、500人余
りの人たちが追悼した
碑だ。「記憶、反省、そ
して友好」刻まれた文
字は静かに、しかし力
強く平和の礎の役を果
たしていった。碑は消え
ない。追悼の思いは消え
ない。人たちが火薬工場
の職した人たちの思い
を森の木々も記憶してい
る。過去の反省して友
好を深めることが平和
を尊ぶことではないだ
ろうか。(ゆ)

2月の活動

音色ひびく

長野支部

楽器で楽しむ会

第4金曜日の14時から、組合員ふれあい会館にはウクレレとハーモニカの音色がひびきます。



ハーモニカの練習

「昔は結構やっただけどね。楽しそうだから出かけてきたんだ」
「ハーモニカの伴奏があるといいんだよね」
さまざまな地域から、楽器を楽しむ会で知り合った方もいます。時には介護施設への慰問も行います。「どなたでも楽器を持ってきてください。お持ちしていきなさい。」
「班会メンバーより。」

音楽に！学びに！

第5支部 福ダルマ班



演奏するビレッジシンガー5 (中央2人)

福ダルマ班会、健康シリーズ第15弾が2月17日に行われ、豊岡公民館に12人が集まりました。

第一部は、ビレッジシンガー5による「銀色の道と黄昏のビギン」弾き

語り。朝の連ドラでリピート中の「東京ブギウギ」の演奏、そして健康チェックです。

第二部は、市川(竜)理学療法士によるフレイルについてのお話。体を

作る三大栄養素を考えて、おにぎりの具は？サンドイッチに挟むのは？と考えさせ「孫と遊ぶビデオに映る自分の姿勢に愕然。どうしたら姿勢をよくできるのか」質疑応答にも的確に指導がありました。「次も楽しみだね」参加者満足の班会でした。

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

パズルに悪戦苦闘

安中支部 安中ひだまり班



思ったより難しかったパズル

松井田町の安中ひだまりマルシェで行われていたひだまり班。2月は運

転免許更新時の認知症検査が難しかったということで、簡単な検査と脳トレのパズルをやってみました。テストは、さすが皆さん現役の農家さん。ほとんど減点なしでしたが、数字合わせのパズルには悪戦苦闘。何度も試行錯誤して、あるいは急にひらめいて、何とか完成させることができました。普段と違う頭の使い方をして、大いに刺激になったようです。

第31回ふるさとの散歩道

『群馬八幡駅から八幡八幡宮・大聖護国寺』

はるな生協第5支部(豊岡町・剣崎町地域)から紹介いただきました。群馬八幡駅から八幡八幡宮と大聖護国寺まで歩きます。下見で初めて八幡宮に行った組活職員、その佇まいや建築・彫刻にとっても感動しました。大聖護国寺には、徳川綱吉の母、桂昌院の一生を表現した庭園があります。散歩道実施予定の4月3日は拝観日ではないのですが、特別に見せていただけることになりました。個人で行く場合は必ず拝観日をご確認ください。



八幡町は緩やかな丘になっているので平地よりは大変かもしれませんが。寺社もそれなりに傾斜・階段がありますので歩きががあります。健脚の方はもう少し足を延ばして、観音塚古墳と観音塚考古資料館まで行くのもおすすめです。

コース：群馬八幡駅⇒八幡八幡宮(神門、鐘楼、本殿、神楽殿など)⇒大聖護国寺(本堂、書院(桂昌庭)、阿弥陀堂など)⇒群馬八幡駅

日時：4月3日(水)9時40分 JR群馬八幡駅集合
(午前中で終了、昼食なしの予定。)

電車の方は高崎駅9:23発群馬八幡駅9:31着の高崎線に乗ってお越しください。帰りの電車は群馬八幡駅発11:34または12:34です。なお、3月15日にダイヤ改正が予定されており、若干時間の変更があるかもしれません。参加費:無料。拝観料も無料。電車の方は高崎駅から群馬八幡駅まで運賃は200円です。または、ぐるりんバスで群馬八幡駅または八幡八幡宮まで来ること可能です。

感染症対策として消毒用アルコール、非接触型体温計を用意しています。少雨決行、荒天中止。定員15人(申し込み順)です。

申込期限：3月29日(金)
お申込み・お問い合わせ先：組合員活動部(井上)電話027(323)2762
こまめに水分補給するなどして歩いてください。

八幡八幡宮の鐘楼(釣鐘)の写真を撮ってこられた方には、参加賞を差し上げます。階段下からの写真でも構いません。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。
1回~30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。

上州歴史散歩再開のお知らせ

教育文化委員会より

「草津栗生楽泉園~人権について学ぶ」
一日日帰り企画、参加費5~6千円程度、7月頃を予定しています。お楽しみに!!

能登半島地震義援募金の御礼 383,762円集まりました!

社会保障委員会

緑十字2月号(第695号)でご案内して、各事業所の窓口に設置していた『能登半島地震義援募金』は、おかげさまで383,762円集まりました。大変多くの組合員や職員などの皆様からご協力をいただきまして、誠に有難うございました。

この募金は、医療福祉生協連と全日本民主医療機関連合会を通じて、石川県などにお届け致しました。

【お問い合わせ先】社会保障委員会事務局(組合員活動部)・野村まで
☎027-323-2762

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。



春キャベツと卵と豚肉のごまドレ炒め

●材料(2人分)

- ・春キャベツ…………… 200g
- ・豚こま切れ肉…………… 100g
- ・卵…………… 2個
- ・サラダ油…………… 小さじ1
- ・ごまドレッシング…………… 大さじ2
- ・人参…………… 50g
- ・塩・こしょう…………… 各少々
- ・マヨネーズ…………… 大さじ1

- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、人参、キャベツを炒める。全体に火が通ったら端に寄せ、あいたところに卵を流し入れて大きく混ぜ、卵がふわっとなるように炒める。ドレッシングをまわし入れ、全体をさっと混ぜ合わせる。

〈1人分の栄養価〉
360kcal. 塩分1.1g



●作り方

- ①キャベツは一口大に切り、人参は厚さ2mmの輪切りにする。豚肉は一口大に切り、塩・こしょうを振る。
- ②卵は割りほぐし、マヨネーズを加えて混ぜる。

ちよっと一言

旬の食材はほかの季節と比べて新鮮で価格も安く、香りや旨味が豊かに感じられ、美味しいのがメリット!
味付けが少なくても満足でき減塩につながります。
(高崎中央病院栄養科 調理師 福井 守)