

－ はるな生協の現況 － （2017年10月31日現在）

組合員数	22,956人
出資総額	428,905,000円
一人平均出資額	18,684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 櫻井 康喜

ホームページアドレス

<http://www.harunacoop.jp>

こんにちは はるな生協です！

－ 生協強化月間 訪問行動 －

通町診療所・第2支部

小雨が降る10月25日、8人（組合員4人・職員4人）で3グループに分かれて行動しました。

19軒の訪問、15件の対話、出資金は4件（新規加入1件・増資3件）でした。診療所はもちろん、はるな生協をより知って頂くためにパンフレットなど資料なども配りました。



こんにちは、通町診療所ですが…

今回初めて訪問行動に参加した組合員、職員の方もいて、「加入や増資を勧める対応の仕方についてとても勉強になった」「出資につながらなくても、出向いて話をするこの大切さを感じた」

「診療所の近くでも利用していない方もいらっしゃることを訪問して感じました」などの感想を頂きました。

次回も強化月間中に訪問行動を予定しています。

上中居支部

久しぶりの秋晴れの中、10月26日、7人で2グループに分かれて行動しました。34軒の訪問、

11件の対話、出資金は2件（新規加入2件）でした。お子さんが小児科を利用している方など、病院の周辺などでお話しをするにもとても話しやすく訪問できました。また、「近くに病院はあるけど受診はしたことがないが、気にはなっていた」という方もいて、加入を勧めたところ快く加入して頂きました。改めて訪問してみる価値があることを痛感しました。



こんにちは、はるな生協です！

支部での訪問行動

倉賀野支部

やればできる！

倉賀野支部では、訪問セットを活用し初めて組合員単独で訪問行動を行いました。

訪ねてみると、思いのほかはるな生協に好意的な話が聞け、生協が信頼されている事を知った。職員の家を訪問し強化月間や生協の活動を話して新規加入につながった。スタート集会に支部長はじめ支部役員が参加し、学び意思統一が出来ていた事も今回の訪問行動の成果につながっている。

（倉賀野支部 小笠原）

強化月間事業所の取組み

スタート集会を実施

はるな生協歯科診療所では10月4日に月間スタート集会を行いました。5日に組合員利用率

100%デイを計画し、はるな生協の活動を利用者に知らせる意思統一を行いました。結果は利用率84・9%でした。10



100%デイを皆でがんばろう～。

月事業所利用者アンケートの取組みも行っています。介護センターほほえみの杜では、シヨートステイの利用者へ生協の活動を知らせ3人の新規加入がありました。

高南支部

10・1行動に参加して！高南支部では10月5日に5人で訪問行動を行いました。20軒訪問しました。スタート集会、10・1行動に参加し、支部での行動につながりました。11月にも訪問行動を計画しています。

（高南支部 井田）



生協の活動を知らせる訪問セット

年末年始の診療案内

休診日：12月30日(土)～1月3日(水)まで

休診中にお薬がなくならないように早めの受診をして下さい。

急病の場合は、高崎中央病院で受け付けます。電話をしておいで下さい。

（通町診療所の患者様も高崎中央病院で受け付けます）

高崎中央病院 ☎027-323-2665

通町診療所 ☎027-322-6534 歯科診療所 ☎027-388-0022

憲法を生かす全国統一3000万人署名に 取り組みましょう！

高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科診療所の各署名コーナーで署名できます。

皆様の一筆を宜しくお願いします。

お問合せ先 組合員活動部 ☎027-323-2762



「政治は誰のために、なんのために行われなければならないのか？」この疑問にも明確にこたえているのが日本国憲法です。▼第13条（個人の尊重、幸福追求権）「すべて国民は個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する権利は、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする」

▼「国民は一人ひとり「個人」として大切にされなければならない（個人の尊重）」その一人ひとりの大切な命や自由を守り、しあわせに生きることを保障することが、国の政治の最優先の課題だ、ということなのです。▼自らにかけられた疑惑を隠すために、野党（国民）が求めた臨時国会の冒頭に審議もしないで衆議院を解散する。どうしたら自分が当選できるかだけを判断基準にして政党をつくったりこわしたりする、その際市民（国民）との約束などかえりみもしない。こういう人たちに、国民がしあわせになるための政治を期待することはできません▼「この憲法が国民に保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によって、これを保持しなければならない」（日本国憲法第12条）政府が国民のための政治を行えるようになるまで、私たちの「不断の努力」は続きます。



第18回 通町診療所ふれあいまつり



通町診療所ふれあいまつりは、10月15日、あいにくの雨天の中、約80名の参加で開催されました。診療所の2階で行われた血管・体力測定を多くの方が利用し、お友達同士で測定結果を見せ合ったり、職員に説明を聞いたりし

て一喜一憂していました。組合員ホールでのメイ

心温まるふれあいまつり

演奏に合わせて大きな声で歌い、また司会の軽妙なトークに会場は笑い声

確率の高い抽選会も行われ大好評、帰りの際には、組合員さん手作りの新鮮な産直野菜をお土産に買い求められる方も多く、地域の方々と職員の交流ができた、心が温まるまつりでした。

たのしかった！炭鉱節



第23回健康まつりは台風の影響で悪天候が予想され中止しました。今年度の開催は行いません。準備に協力頂いた皆さん、ポスターの掲示を行って頂いた支部や近隣の皆さまありがとうございました。

(健康まつり実行委員会)

健康まつり中止について

国保特定健診のご案内

今年度の高崎市国保特定健診の締め切り期日は、12月25日（月）となります。

まだ受けていない方、これから受ける予定の方は、受診券をご確認の上、期日までの来院をお願い致します。特定健診は予約不要です。当日、特定健診受付までお越し下さい。

受付時間

午前9時～11時

午後3時～4時

【健診を受けるにあたっての注意点】

- ・受診の際には、特定健診受診券と健康保険証を必ず持参して下さい。
- ・特定健診と国保ドックは重複して受診できません。

健診室：027-323-2181（直通）



インフルエンザワクチン接種のお知らせ

予防接種を受けて、インフルエンザシーズンに備えましょう！

～インフルエンザ予防接種は予約制となります～

◆予約電話受付時間：平 日 午前9：00～13：00 午後2：00～5：00
土曜日 午前9：00～12：00

※日祭日を除く

電話番号 027-323-2665

病院窓口でも予約可能です。

◆接種可能期間：2017年12月28日（木）まで

◆料 金：4,000円（3歳以上・組合員価格）
2,800円（3歳未満・組合員価格）
5,000円（3歳以上・組合員でない方）
3,500円（3歳未満・組合員でない方）

◆当日必要なもの：健康保険証／診察券／組合員証

※助成対象者：①65歳以上の方、②接種当日60歳以上65歳未満の方で、心臓・肝臓・呼吸器・免疫機能の身体障害者1級の方は助成があります（高崎市の自己負担額は1,500円です。市町村によって自己負担額が違いますのでご注意ください。）健康づくり受診券をお持ちください。

※小学生以下の方は4週間間隔を空けて、2回接種してください。

※小学生以下の方のご予約はこちら：027-323-2607（小児科直通）



秋も一段と深まり、日

栄養課 だより

スポーツする人の 食生活10のポイント

だまりの恋しい季節となりました。
食事は私たちの体の構成成分やさまざまな働き
の調整成分の源です。
1「食事の基本」1食でも欠食すると、鉄やカルシウムなどの栄養素が不足します。

2「糖質」糖質は筋肉や脳を動かすエネルギー源。不足した状態で運動をすると、筋肉が破壊されてしまいます。
3「たんぱく質」筋肉はもちろん、骨も血液も主にたんぱく質から作られます。

4「ビタミン・ミネラル」体の機能を維持したり体作りのサポートをします。
5「カルシウム」特に摂取を心がけたいミネラルです。骨を強くします。
6「ビタミンK」納豆に豊富なビタミンKには疲労骨折を予防する効果があります。

7「鉄」不足すると貧血になり、持久力や集中力が低下します。
8「栄養バランス」主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物がそろっていると、栄養素をバランスよくしっかりとれます。
9「補食」ただのおやつではなく、食事を補うのが補食です。エネルギー、糖質、たんぱく質、ビタミン、鉄やカルシウムをとるために活用しましょう。
10「水」体重の2%以上の水分が失われると脱水症の危険があります。運動をする時は喉がかわく前に水分をとりましょう。

では料理を紹介しましょう。

《ポトフ》

●材料（1人分）

- ・じゃがいも……………50g
- ・かぶ・キャベツ……………各30g
- ・ねぎ……………各30g
- ・にんじん……………各20g
- ・ブロッコリー……………各20g
- ・鶏もも（皮なし）……………20g

- ・固形ブイヨン……………1/4個
- ・水……………1 1/4カップ
- ・白ワイン……………小さじ1/2強
- ・塩……………小さじ1/5
- ・粒マスタード……………適量

●作り方

- ①キャベツはくし形、ねぎは斜め切り、かぶとにんじんは大きめに切る。
- ②ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③鍋に固形ブイヨン、水、白ワインと①を入れて煮立てる。鶏肉と塩を加え、野菜がやわらかくなるまで弱火で20分煮る。
- ④器に盛り、好みで粒マスタードを添える。

↑1人分の栄養価

- ・エネルギー……………108kcal
- ・塩分……………1.8g

（調理師 串田 葉月）

通所介護サービスを紹介します

②腰痛について

9月号に続き、今回は腰痛についてのストレッチを紹介します。
腰痛ですが、時々腰が痛い・ギックリ腰になったなどの方を含めると、

殆どの方が腰痛を経験したことがあるのではないのでしょうか。
厚生労働省によると、腰痛持ちの方は全国に280万人、40～60代の約4割が悩みを抱えているそうです。

そんな日本人の国民病ともいうべき腰痛ですが、実はそのうちの85%が「原因不明」ということが、実はそのうちの85%が「原因不明」というこ



①腰をねじる動き
右膝を立て左へ倒す。右手はバンザイします。



②膝かかえ
両膝をかかえて胸に引き寄せます。背中が浮かないようにします。



③足のストレッチ
左足を伸ばし膝の上に両手を置きゆっくりと状態を前に倒します。

とを「存じ」でしょうか？
約15%は重篤な脊椎病変、内臓由来の腰痛、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄などで画像診断や精密検査によって原因を特定できますが、それ以外は原因が分からないというわけですね。
腰痛は筋・骨格・筋膜・仕事・生活習慣・ストレッチなど、筋肉をゆつくりと伸ばせる所まで伸ばし、約20～60秒間位伸ばします。各項目、両側伸ばして回数は3～5セット伸ばしていきましょう。やり方がわからない方や、この他にもストレッチ方法はいくつかありますので興味のある方は是非ディケアまでお越しください。

（高崎中央病院ディケア理学療法士 市川 竜亮）

12月の企画に参加しよう！

健康チャレンジ2017

健康習慣を身につけよう！

今年度も健康チャレンジ2017を行います。前回のコースを見直し、新しいコースも取り入れています。

参加の方法が変わりました。パンフレットに付いている葉書を投函（切手不要）していただくか、事業所の窓口へ直接提出ください。参加申込みは2017年12月25日（月）までとなっています。

チャレンジは2018年1月1日から3月31日です。結果提出についても参加と同様に葉書で投函できます。

多くの皆さんの参加をお待ちしています。

健康づくり委員会

健康づくりチャレンジ2017

参加は無料です

健康チャレンジ

「笑顔」で健康寿命をのばそう
健康習慣を作るためのチャレンジです
一人でもグループでも参加できる
コースを決めて、
健康チャレンジに参加しよう！
昨年は約500名の参加がありました。

チャレンジ期間 2018年 1月と2月の2か月間

1

コースを選ぶ

申込期間
12月25日まで

2

参加申し込みハガキ

1月～2月

3

チャレンジする

1月～2月

4

ハガキで提出する

提出期間
3月15日まで

5

記念品をもらう

記念品 4月中旬

参加方法

はるな生協同組合 健康づくり委員会
後援：高崎市・高崎市教育委員会

健康ハイキングのご案内

上野三碑（金井沢の碑から山之上の碑を歩く）

日 時：12月2日（土）
集合場所：金井沢の碑駐車場 10時集合
申込み：11月27日（月）締め切り
持ち物：弁当・水筒など各自用意して下さい。
参加費：100円（保険代）



コース：金井沢の碑～山之上の碑～山名駅 4～5キロ
山名駅～根小屋駅（電車移動）

天候により中止となる場合があります。
履きなれた運動靴などでご参加ください。
山名駅から根小屋駅までは電車を使用します。（各自自己負担）

申し込み：健康づくり委員会 組合員活動部（宮原） 電話：027-323-2762

はるな健康体操ご案内

2012年10月から始まった～はるな健康体操～も5年が経ちました。
健康づくり委員会と病院のリハビリ職員とで協力してできた体操を、委員の皆さんが中心となって毎月行っています。

月1回の体操ですが、楽しみに参加される組合員さんも多い中、初めて参加される組合員さんもいらっしゃいます。

今後も和気あいあいと継続して行っていく予定です。興味のある方は是非ご参加ください。

日 時：毎月第3水曜日 10時～11時
場 所：組合員ふれあい会館1階



2018年WHO5.31世界禁煙デー ポスターコンクールのお知らせ

医療福祉生協連では、WHO5.31世界禁煙デーのとりくみの1つとして、ポスターコンクールを実施しています。最優秀作品は禁煙ポスターとして作成され、全国医療福祉生協へ配布されます。多くの皆さんの応募をお待ちしています。

はるなっこくらぶを開催します！

はるなっこくらぶとは…
体験型学習を通してお子さんに歯について学んでもらう企画です。

日 時：12月9日（土） 14時～16時
受付13時45分～
対 象：年中さんから小学校高学年あたりまで
場 所：はるな生協歯科診療所



内 容：わかりやすい歯科講座
歯医者さん体験
記念撮影など



＊はるな生協歯科にかかっているお子さんを対象をしていますが、歯科にかかっていないご家族やお友達の参加也大歓迎です！
＊お子さんやお孫さんに歯科体験をさせてみませんか？

参加希望の方は、電話または
歯科職員まで
TEL：027-388-0022



組合員ふれあい会館 12月の行事予定

12月1日	金	10：00～12：00	ゆるやか班 体操、歌（江木支部）
12月2日	土	10：00～12：00	笑いヨガ班 ラフターヨガ（上中居支部）
12月4日	月	10：00～11：40	「あっどっこいしょ」 ラフターヨガ、運動、脳トレ
12月9日	土	10：00～12：00	笑いヨガ班 ラフターヨガ（上中居支部）
12月11日	月	10：00～17：00	クラフト教室
12月15日	金	10：00～12：00	ゆるやか班 体操、歌（江木支部）
12月16日	土	10：00～13：00	知恵袋班・料理と食事（高関支部）
12月18日	月	10：00～11：40	「あっどっこいしょ」ラフターヨガ、運動、脳トレ
12月20日	水	10：00～12：00	はるな健康体操（健康づくり委員会）
12月21日	木	13：00～16：00	映画を楽しむ会（上中居支部）



予定は変更になることがあります。参加希望の方はお問い合わせ下さい。
お問い合わせ先 組合員活動部 027-323-2762

9月の到達状況

仲間ふやし			54		出資金ふやし			1,512,000			
支 部 名			仲間ふやし		出資金 ふやし	支 部 名			仲間ふやし		出資金 ふやし
			月	累計					月	累計	
第 1 支 部						中 居 支 部 ①					55,000
第 2 支 部					6,000	中 居 支 部 ②	1	1			45,000
第 3 支 部			1	2	12,000	上 中 居 支 部	1	3			70,500
六 郷 支 部						高 関 支 部	1	2			64,500
第 5 支 部					10,000	大 類 支 部					11,000
第 6 支 部					9,500	江 木 支 部	1	10			15,000
長 野 支 部				2	7,000	群 馬 町 支 部					
塚 沢 支 部			1	3	38,000	箕 郷 町 支 部					
乗 附 支 部				1	3,500	榛 名 支 部					
片岡・八千代支部				1	50,000	藤 岡 支 部		3			2,000
石 原 支 部					10,000	吉 井 町 支 部					
佐 野 支 部				1	10,000	甘 楽・富岡支部					
南 八 幡 支 部					3,000	安 中 支 部					
倉 賀 野 支 部			1	1	38,000	玉 村 支 部					3,000
高 南 支 部					33,000						
矢 中 支 部				3	50,000	職 員 支 部	47	204			966,000

秋の運動会

10月、毎年恒例のほほえみ運動会の季節がやってきました。今年も赤組と白組に分かれ、代表の利用者様による選手宣誓から始まり、玉入れやスリッパ飛ばし等々、様々な競技で職員までも一緒に点数を競いました。利用者様も



気合い入っちゃいますよ

運動会となると心なしか真剣な表情で、応援にも熱が入り今年も大いに盛り上がりました。(デイサービスほほえみ 介護福祉士 小菅 賢史)

高崎中央病院デ
イケアでは、恒例
行事の運動会が行
われ、玉入れやパ
ン食い競争などの
競技が行われまし
た。

いつもは穏やかな利用者もいざ勝負となると真剣です。笛の合図でパンへ一目散、パンをくわえてゴールへ飛び込む姿に歓声飛び交いました。ボランティアの協力と参加する皆が力を合わせ、普段と違う一面をのぞか

運動会盛り上がりました！
ほほえみデイサービス



みんなで食べるランチはおいしいね



いつものみんなで作ったランチは、とてもおいしいです。食後は、フレイル予防について学習しました。

お食事会と
フレイル予防の学習

高関支部・松さんの会
雨の中10月16日、高関

支部の松さんの会班会が行われました。第三月曜日定例の班会には、悪天候にも関わらずいつものように皆さんスナック松に集まってきました。

地域活動

釜飯御膳に舌鼓



早口ことばも難しいなあ

うな男女が抱き合う姿を見て「いやー仲の良いこと！」とバスに戻っても大騒ぎしつつ目的の地ふれあい会館へ。まずは貸切の温泉に浸かり、釜飯御膳に舌鼓を打った後班会恒例のおたのしみ会に。竹筒を使つての脳トレリズム打ち、早口ことばに歌を楽しんだ後で、フレイルについても少しだけ勉強しました。帰りにも道祖神めぐりの散歩や道の駅での買物と、とても充実したお出かけ班会となりました。仲間も1人増えそうです。

江木支部お出かけ班会

台風一過の10月24日、新顔の2人を混じえて15人で賑やかに倉淵村相間川温泉に出かけてきました。途中「落合下の道祖神」を見学、錦絵のよ

病院デイケア



なかなか思うように口に入らないなあ



すこしのお塩で健康寿命を延ばしましょう

10月31日、第2回すこしお料理教室を行いました。今回のメニューは調味料にケチャップを利用した減塩ぶり大根・豚汁・ハロウィーンということもあり南瓜サラダを病院栄養課の鈴木さんを講師に調理しました。

減塩ぶり大根は、参加者も初めての調理方法でしたが、出来上がりはケチャップの風味は感じられず、とても美味しくいただくことができました。

参加者の方からは「毎回参加している。この企画は継続して欲しい。」「普段使っている物でも、料理教室に参加してみると、あらためて見直しできてよいと思った」「今度は中華も作ってほしい」などの感想を聞くことが出来ました。

健康づくり委員会では、今後も栄養課と協力しながらすこしお生活をすすめていきたいと思います。



隠し味にケチャップを！



はるな生協 2団体表彰

第1部の記念式典では、団体表彰と永年勤続表彰がありました。団体表彰では、はるな生協から塚沢支部と、はるな歯科診療所利用委員会が表彰されました。

第2部では、元NHKアナウンサーの古屋和雄さんをお招きし「誰もが幸せに生きるために競争社会から共生社会へ」と題した記念講演が行われました。

アナウンサー時代のお話から、とくにユーモアを交えながら、様々な角度からお話をお聞きする事ができました。



引き続き、手入りを忘れずに

健康相談では、看護師の血圧チェックの他、歯科衛生士の歯のチェックも行いました。反貧困実行委員会では、この他に第1と第3土曜日に高崎中央公民館南側で炊き出しを行っています。

10月24日、群馬県公社総合ビルにて第49回群馬県生協大会が開催されました。

表彰では、はるな生協から塚沢支部と、はるな歯科診療所利用委員会が表彰されました。

第2部では、元NHKアナウンサーの古屋和雄さんをお招きし「誰もが幸せに生きるために競争社会から共生社会へ」と題した記念講演が行われました。

雲の多かった10月24日、反貧困実行委員会が取り組む第4火曜日恒例のハローワーク前なんでも相談会が、高崎市労使会館で行われました。

来場者は22人と普段よりやや少なめでした。いつものおにぎりや豚汁な

どの配食の他、今月から秋冬物衣類が届き始めたのでこちらも希望者には提供しました。

相談では、生活相談が1件と健康相談は11件(血圧9件・歯科2件)で、法律と労働の相談はありませんでした。

貧困と格差の社会をなくすために
私たちができること
(ハローワーク前なんでも相談会)

カンパのご協力
有難うございました

2017年原水爆禁止世界大会(長崎)、第31回日本高齢者大会(沖縄)への派遣カンパを取り組んだところ組合員、職員の皆様から128,849円ものご協力を賜われました。心から御礼申し上げます。