

— はるな生協の現況 —
(2017年9月30日現在)

組合員数	22,874人
出資総額	426,800,500円
一人平均出資額	18,659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



いろんな支部や班の取り組みが聞けて良かった=参加者の声

支部代表者会議が始まる会場は参加者でいっぱいになり、「強化月間」に向かう熱気が伝わってきました。

はじめに、根岸組合員活動委員長から8月に行われた組合員・職員交流集会で、「いのちの章典」を紙芝居、寸劇、学習講演と色々な形で学習する

次に、関沼専務理事から「はるな生協の今の経営状況は、ここ20年間で見ると最も安定して推移している」とデータ・グラフを使って説明されました。

また、高齢者人口の増加とともに医療ニーズも増加する時代に対応する事業もこれまで以上に取り組んでいきたい。そして「医療生協を大きくする月間」を①基本の健康づくり②安心して暮らせるまちづくり③頼りになる組織づくりを念頭に置いての取り組みを訴えました。

生き生き活動 地域に拡げて

強化月間方針は、佐藤

吉田理事からは、9月7〜8日に埼玉で行われた関越越ブロック組合員活動交流集会にはるな生協から8人参加、健康づくりの分科会に出席して学んだ他生協の活動などが報告されました。

こんなこと楽しかった活動②これからやりたいことや要望③どうしたらそれができるか、何が必要か、をテーマに各支部の班活動がいろんな形で楽しんで行われていることが次々と語られます。バスハイク・お茶会・うたごえ・健康になるための情報収集・緑十字配達者ごくろうさん会・おしゃべりランチ・笑いヨガ・映画会・パーベキュー・

協同の力で豊かな まちづくり

生協強化月間スタート集会として、2017年度第1回支部代表者会議が9月14日、組合員ふれあい会館で開催されました。47人が参加し強化月間方針の共有とグループワークによる支部の活動交流が行われました。

組合員活動部長から「はるな生協がこれまで培った歴史の上に今の活動があることに自信を持って、広く生協の仲間を増やし協同の力で豊かな地域を作りましょう」との呼びかけがあり、地域支部や職員へ具体的な実践目標が提起されました。

高崎中央病院の酒井事務長からは、事業所の強化月間の取組みとして、人間ドックや各種健診、予防接種、診断書料金などが組合員割引の特典をお知らせしながら加入を増進を進めていきたいと報告がありました。

健康チェック等々、はるな生協の元気な取り組みが交流できました。一方、これから年々、組合員の年齢層があがって活動が大変になってくる。どう

生協強化月間が9月25日からスタート さっそく地域に入って宣伝



- 健康っていいね (投稿kさん)
- 仲間ふやしに出かけましょう
- みんなの願い持ち寄って
- お隣さん こんにちは
- お向かいさん ごきげんよう
- 出会い ふれあい 支え合い
- 健康っていいもんだね
- 出会い ふれあい 支え合い
- 生協っていいもんだね

みなさん、生協強化月間がスタートしました。ご近所お誘い会って、明るく元気に、そして楽しく、仲間ふやし・出資金ふやしに出かけてみませんか。



「はるな生協で〜す」

仲間・出資金増やし月間が始まった9月30日と10月2日、理事や組合員ら延べ25人が健康まつりの案内を兼ね病院付近の住宅を訪問しました=写真。訪れた先々で歓待を受け2日間の行動で44軒のお宅で話を伺い、加入増資をして頂きました。幸先の良い、嬉しいスタートとなりました。

虹 昨年度の日本の食糧自給率が38%に下がったそうだが、外国からの食糧輸入がまったく途絶えた場合、日本人の62%が飢え死にするとという数字です。ですから、食料の確保は最大の安全保障だといわれます。▼いまは金さえ出せば食べ物には手に入りますが、食糧問題は手に入らないで、世界には飢えている人たちがたくさんいます。食糧問題に関心を持つことが必要なのではないでしょうか。政府は、「食料自給率の向上」といっていますが、1980年の53%から2016年の38%へ減り続けています。いわゆる主要先進国の自給率(2013年)を見ると、イギリス、イタリアが60%、ドイツが90%、アメリカ、フランス、カナダの三国は100%を超えています。▼なぜ日本の自給率は低いのでしょうか。農業、漁業とも、就業人口が減り続け、高齢化が進んでいます。若い就業者が極めて少ないのです。今は機械化が進んで、昔のように地面に這いつくばる重労働ではなく魅力も満ちています。けれども、施設や機械への投資にお金がかかる、その割に収入が少ない、などが敬遠される原因なのではないでしょうか。食糧という、絶対的に欠かすことができない分野ですから、政治の手厚い施策が求められているのではないのでしょうか。(る)

医師連載 第6回

「ピントはなぜ病気になるのかその6」

小児科医 鈴木 隆 先生



小児科医 鈴木 隆

■ 文明生活と目の問題

今緑十字のこの記事を... 読んでいる皆さんはこうやって紙に書かれた新聞や本の字を長時間読むことが日常的になってきていると思います。この作業は顔のすぐ前30cmくらいの距離にある白黒の字の列に焦点をあてていることになり、普通小学校に入った時から字を習い...

200〜300年前から始まった誰でも本を読めるといって素晴らしい文明時代は近視をたくさん作ってしまっていました。時々目を休めて野外の遠くを眺めて、字を読むときもあまり近づきすぎないよう気をつけてみましょう。

■ スマホ・ゲームを続ける睡眠障害がおきる

さて現代はそれどころではないという事態です。我が家にテレビが来たのは私が5歳ころでした。もちろん1家に1台で、何m離れて、部屋を明るくして見ましょと... 長い時間は使用してない子に比べ成績が低いというデータも報告されています。

パソコン・スマホの画面はブルーライトが出るLEDで太陽光に近いエネルギーがあり目の神経を疲れさせると言われています。脳に対する刺激も強く、寝る前にこの光を見続けると睡眠障害を起すしやすいうことが報告されています。

人の体の働きは(すべて地球の生き物とともに)地球の自転に合わせて働くようにそれぞれ生命誕生の時から長い時間をかけてセットされておいて日中体も頭の活動も不活発になり、意欲がなくなり、食欲や排便など体のリズムも乱れてきます。

■ 小さい時ほど発達へのダメージが大きい 子どもに小さいうちからスマホやゲームを見せると、言葉の遅れや情緒の発達異常(命への感覚がおかしくなる、暴力的になる、取り上げると怒り出す)などの問題が出てきます。

大きくなり友人とLINEのやり取りなどを長時間していると、生活時間のかかりの部分をそのために取られ、学力も使用時間に比例して低下。さらに学習時間を確保していてもスマホ使用時間が長い子は使用してない子に比べ成績が低いというデータも報告されています。

文明生活は印刷物による知識の普及で人類の知恵を増大させましたが、みんな目が悪くなりまし。テレビ・パソコン・スマホはさらに睡眠障害、生活リズムの乱れをおこし、子どもの情緒発達、言葉の発達への影響も心配されています。学校に行っている世代では学業や友達関係への影響も大きいと思われま。

通所介護サービスを紹介します

②0 デイサービスほほえみ



おやつ作りって楽しいね

どら焼きを作りました！ デイサービスほほえみでは、レクリエーションの時間におやつ作りを行います。

9月は、甘い物を食べたという意見があり、どら焼きを作りました。利用者1人1人に手を洗っていたり、付けたら調理者の希望を聞いて決めていきます。

おやつ作りの効果は、全員の方が、少しずつ役割を持って参加する事で達成感が得られ、作る過程で昔を思い出したり、

永井かおり (介護福祉士)

栄養課 だより

〈食事で老化対策〉



秋になり青魚の美味し

い季節になりました。青魚の油には、生活習慣病の予防や脳の老化予防に効果のある栄養素(EPA・DHA)が含まれているのを存じてしょうか。高齢化に伴い認知症などの病気に歯止めをかける為にも重要な栄養素なのです。

＊青魚の選び方

サンマ：背が青く光り、身が大きく厚みのあるものがオススメ。腹に張りがないものは鮮度が落ちている証拠です。これらのポイントに注目してなるべく鮮度の良いものを選びましょう。

そのではサンマを使った料理を紹介します。

〈サンマのしほ巻〉

●材料(2人分)

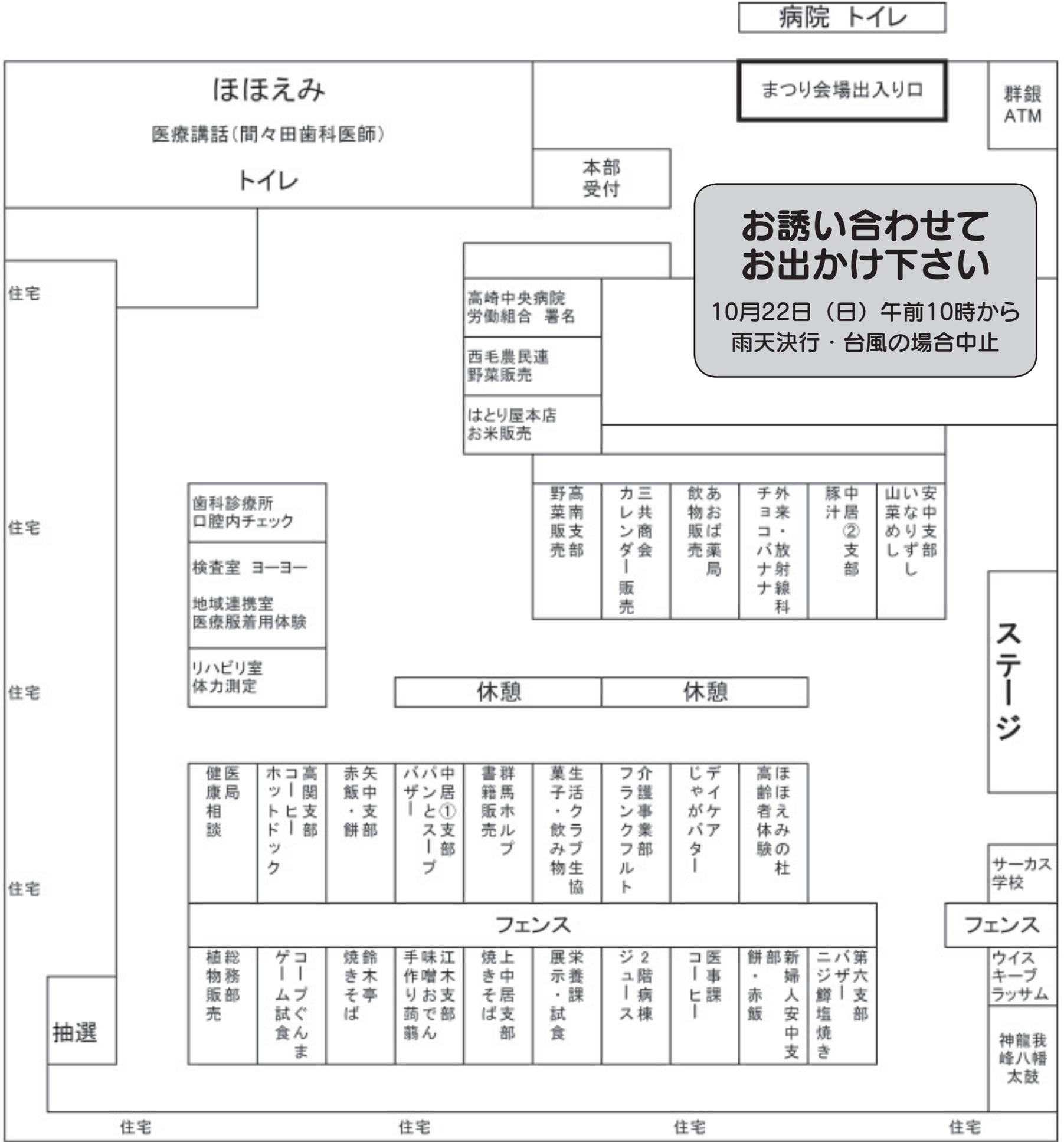
- ・サンマ：.....2尾
・醤油、酒：各大きじ1/2
・青じそ：.....4枚

●作り方

- ①サンマは頭を切り落と

〈1人分の栄養価〉

- ・エネルギー：.....259 kcal
・塩分：.....1g
(調理師 角屋 竜二)



時間	舞台
10:00~10:10	開会式 実行委員長挨拶 病院長挨拶
10:10~10:40	矢中中学校 吹奏楽部演奏
10:50~11:10	神龍我峰八幡太鼓 演奏
11:20~11:50	ウイスキーブラッサム ライブ
12:00~12:50	沢入国際サーカス学校
12:50~12:55	じゃんけん大会
12:55~13:00	閉会式 組合員理事実行委員挨拶

第23回健康まつり
舞台タイムスケジュール

お詫びと訂正
9月号緑十字で、健康まつりに出演する神龍我峰八幡太鼓のお名前を龍神我峰八幡太鼓と掲載しましたので、訂正致します。大変申し訳ありませんでした。

神龍我峰八幡太鼓

私達、神龍我峰八幡太鼓は伝統芸能である和太鼓を通じて活動する創作和太鼓集団です。高崎市我峰町を拠点とし、和太鼓技能の研鑽、伝承、普及に努め地元町内、近隣市町村とのコミュニティの形成、福祉介護施設への慰問、学校への課外授業、健全育成等の社会貢献活動に取り組み、年間、約30回の各種イベントに参加しております。

本年度は、正月に高崎たるま市、4月は高崎春まつり、8月には高崎祭りに参加いたし8月末に、宮城県南三陸町へ微力ながら、東北復興支援という事で演奏に行ってきました。

10月22日の、健康まつりには初めて参加させていただく事になります。元氣よく、勇壮に、そして皆様と共に楽しい時間を共有できる様頑張らせて、演奏させて頂きます。宜しくお願ひ申し上げます。

(神龍我峰八幡太鼓 清水 貞)

矢中中学校吹奏楽部

昨年に引き続き、健康まつりに参加させていただく「矢中中学校吹奏楽部」です。

私たちは「挨拶・返事・笑顔」「即座に行動」「感謝の気持ち」を目標に活動しています。メンバーは全員で29人です。私たちの部活は女子が多いですが、元気な男子が6人いるので、ほどよくバランスをとってやっています。男子はみんな個性豊かで、部活をいつも盛り上げてくれます。女子は人数も多く優しい子ばかりなので、みんな楽しく活動しています。私たちは、技術はまだまだ未熟ですが、音楽に対する気持ちは誰よりも熱いです。

今回は、みなさんに楽しんでもらえるように、お祭りが盛り上がるような曲をたくさん演奏します。踊りながら演奏する曲も入れたいと思います。楽しみにして下さい。

(矢中中学校 吹奏楽部部长 2年 小澤 岬)

生協強化月間 秋の企画に参加しよう!

親子健康講座のお知らせ

親子で学ぼう受動喫煙!!

日時: 11月18日(土) 13:15~14:30

場所: 通町診療所

対象: 小学3年生~小学4年生(親子2人1組で)

内容: 受動喫煙と命のお話。タバコを吸う人の肺を、実験で確認してみよう!! 聴診器で心臓・肺の音を聞いてみよう。レントゲンで、何が映るかな?

募集人員: 10組(先着順) 受付期間: 10月2日(月)~10月31日(火)

電話・FAX・窓口で申し込み受け付けます。

電話番号: 027-322-6534 FAX: 027-324-7934

高崎市通町143-2 通町診療所(担当 国峰)



第2回 すこしお(減塩)料理教室

日時: 10月31日(火) 10時~13時

場所: 組合員ふれあい会館1階

材料費: 500円

定員: 20人(定員になり次第締め切り)

『すこしお生活』へ関心を持っていただきたく、第2回目となる調理実習を企画しました。病院栄養課の職員を講師に、お昼を調理して召し上がっていただきます。

主催: 健康づくり委員会

申込み: 組合員活動部(宮原)

電話: 027-323-2762

第29回上州歴史散歩のご案内

~高崎市内北部方面

名勝・旧跡(箕輪城含む)訪ね歩く~

日にち: 11月24日(金)

時間: 組合員ふれあい会館8時集合

募集: 20人(締切11月20日、定員になり次第締め切り)

参加費: 1000円(保険代・車代等)

昼食等各自でお願いします。

持ち物: 履きなれた運動靴でご参加ください。羽織れる服があると良いと思います。

申し込み: 教育文化委員会 組合員活動部(宮原) 電話: 027-323-2762



第8回 うたごえ喫茶

今年最後のうたごえ喫茶!

みんなで元気に歌いましょう!

日にち: 11月15日(水)

時間: 14時~16時

(受付13:30~)

場所: 組合員ふれあい会館

参加費: 200円

(飲み物代として)

定員: 30人

(定員になり次第締め切り)

あの歌、この歌、思い出の心にしみる懐かしい歌
リクエストお待ちしております



お申し込みはお早めに: 教育文化委員会(組合員活動部:宮原) 電話323-2762



「介護カフェ」の開催のお知らせ

日頃介護に関わっている方や、認知症の介護で困っている方など、お茶など飲みながら気軽に集える場『介護カフェ』を用意しました。同じ悩みや不安を共有するだけでも、少し肩の荷が軽くなったり、また頑張ろうと思えたりするのではないのでしょうか。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

日時: 11月16日(木) 10時~12時

場所: 虹の家 地域交流センター

* 組合員と職員が常駐しています。

* 参加費は無料。

* 上記の時間内ならいつでもお立ち寄り下さい。



介護事業所利用委員会 組合員活動部(宮原) 323-2762

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
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

8月の到達状況

仲間ふやし	37	出資金ふやし	1,186,500		
支部名	仲間ふやし 月 累計	出資金 ふやし	支部名	仲間ふやし 月 累計	出資金 ふやし
第1支部			中居支部①		29,000
第2支部			中居支部②		24,000
第3支部	1	4,000	上中居支部	2	34,000
六郷支部			高関支部	1	37,000
第5支部			大類支部		8,000
第6支部		2,000	江木支部	9	16,000
長野支部	2	2,000	群馬町支部		
塚沢支部	2	32,000	箕郷町支部		
乗附支部	1		榛名支部		
片岡・八千代支部	1	46,000	藤岡支部	1	3,000
石原支部		3,000	吉井町支部		
佐野支部	1		甘楽・富岡支部		
南八幡支部		3,000	安中支部		
倉賀野支部		32,000	玉村支部		3,000
高南支部		10,000			
矢中支部	3	93,000	職員支部	32	157
					806,500

組合員ふれあい会館 11月の行事予定

11月4日	土	10:00~12:00	笑いヨガ班 ラフターヨガ(上中居支部)
11月6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
11月11日	土	10:00~12:00	笑いヨガ班 ラフターヨガ(上中居支部)
11月15日	水	10:00~12:00	はるな健康体操(健康づくり委員会)
11月15日	水	14:00~16:00	うたごえ喫茶(教育文化委員会)
11月16日	木	13:00~16:00	映画を楽しむ会(上中居支部)
11月17日	金	10:00~12:00	ゆるやか班 体操、歌(江木支部)
11月20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
11月20日	月	14:00~16:00	ボランティア交流会(ボランティア部会)
11月25日	土	10:00~12:00	笑いヨガ班 ラフターヨガ(上中居支部)
11月27日	月	10:00~13:00	おいしんぼ班 料理と食事(中居第一支部)

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

映画「校庭に東風吹いて」

教育文化委員会で開催した「校庭に東風吹いて」上映会は、9月22日に行われ400人の入場があり好評でした。場面緘黙症の子供や貧困のため問題を起こす子供に寄り添う先生の姿に、現在の教育現場を重ね合わせました。本当に必要なのは、じっくりと子供の気持ちと向き合う人としての優しさ、それを実現できる現場の環境ではないでしょうか。また素直な子どもの言葉やふれあいにも感動しました。今後も映画会など組合員のみなさんに楽しんで頂ける企画を行います。ぜひ参加して下さい、ご意見ご要望もお待ちしています。



まちかど健康チェックを行っています

健康づくり委員会では、9月12日にイオンモール高崎、10月2日に上中居地区で実施しました。健康づくり委員会では、支部からお声がかかるのをお待ちしております。“まちけん”と一緒にとりくみましょう。

新班の紹介

中居第一支部 おいしんぼ班9月25日
手づくり餃子に大満足



6月にできた新班で今回は2回目の開催です。参加者は11人。皮から作る手づくり餃子、講師は大類支部の関さんです。

サラダにお汁、旬のミョウガと白菜で浅漬けもできました。生協強化月間の案内も行い支部のスタート企画になりました。

▶長野堰用水
筒分水
江木町
高崎市



恒例の上州歴史散歩は、9月8日長野堰用水の烏川取水口(沖町)から円筒分水(江木町)までの約10kmを15人が散策しました。

第28回上州歴史散歩・長野堰を歩く 世界かんがい施設登録Ⅱ「長野堰用水」

この用水は室町時代から開削され、高崎の台地(烏川や井野川の方が低い)を潤してきた歴史があります。榛名白川の川底を潜り通し田圃やお塚に水を引き、染色産業(紺屋町)に活かされてきました。

▲水しづきがすごい
ねえー
案内は青木延義さん
(上中居支部)



塚沢支部 ウォーキング班 8月 結成しました

のんびりとおしゃべりしながら自然の中をウォーキング。心身共に健康を、との目的ではじめました。8月は太古の森「白駒池」大自然の中無数の苔に魅了され、森林浴でリフレッシュ。

9月は年間登山者300万人の「高尾山」へ。富士山は拝めませんでしたが、晴天の中皆良い汗をかき元気に下山できました。次は、初冬を満喫する為に「柚子の里」を計画中です。(塚沢支部 小野沢シゲ子)

笑顔で夏まつり

高齢者住宅虹の家
介護センターほほえみの杜

パート2

今年も杜まつりを9月30日に開催しました。

フルートの演奏会とビンゴゲームを企画しました。どちらも好評で、「また聴きたい」「また開催してほしい」と好評でした。

杜まつり企画実行委員 茂木 喜美
(ショートステイ主任)



みんな 楽しいひととき

虹の家 第2回流しそうめん

虹の家では、第2回流しそうめんが9月16日に行われました。

利用者やご家族、職員家族などの笑顔と笑い声があふれていました。「つつい食べ過ぎちゃったよ」「美味しかったよ」「楽しかった」の声と共に過ぎた夏に思いを寄せながら、日本の風情を感じることでできる素敵な時間でした。

(デイサービス管理者 浦野 知春)

九州北部豪雨災害義援募金 ありがとうございました。

8月末日をもって終了し、55,899円集まりました。

集まった募金は、民主医療機関連合会及び医療福祉生協連を通じて現地にお送り致します。

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。

応募について

- *禁煙を広く社会啓発することを目的とした内容とします。
- *応募対象者は、応募日に20歳に達しない者(未成年)とします。
- *応募サイズは、A3~A4サイズまたは四つ切もしくは八つ切り画用紙とします。
- *応募作品は返送しません。

コンクールについて

- ・最優秀作品は、医療福祉生協連の2018年WHO5.31世界禁煙デーポスターのデザインとして採用します。
- ・いただいた作品は医療福祉生協連のホームページや機関紙などで紹介される場合があります。

応募締切：2017年12月25日(月)

応募：組合員活動部または、各事業所窓口へお持ちください。

健康づくり委員会(組合員活動部：宮原)
電話：323-2762