

— はるな生協の現況 —
(2019年8月25日現在)

組合員数	23,346人
出資総額	433,382,700円
一人平均出資額	18,563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

ぐんままるごと健康チャレンジ

2019



「元気5カ条」で健康に

実施は10月～12月の30日間



リーフレットを手に参加を訴える健康づくり委員

スタート集会

いつまでも健康で元気に暮らしたいという願いはみんなの願い。
 はるな生協ではこの秋、「ぐんままるごと健康チャレンジ2019」に取り組みます。健康寿命を延ばす事を目標に、本年度からは、全県に呼びかけます。実施団体は購買生協を含む、群馬県内7つの生協です。

8月8日、拡大実行委員会を開催し、「群馬県の健康づくり政策について」群馬県健康福祉部保健予防課、健康増進・食育推進係、医長近藤康之氏の講演を聞きました。県では、全ての県民が心身ともに健康で質の高い生活を送ることができ、「元気県ぐんま」(ぐんま元気(GENKI))の5カ条の実現を目指して

参加方法

リーフレットは、病院、通町診療所、歯科診療所窓口に設置予定です。

また、男性では8人に1人、女性では10人に1人の割合で、糖尿病が強く疑われるという統計が出ており、それに伴う慢

性人工透析患者も増加傾向にあります。群馬県民の運動習慣は、全国平均より低く、運動不足が懸念されています。

また、男性では8人に1人、女性では10人に1人の割合で、糖尿病が強く疑われるという統計が出ており、それに伴う慢

報告はがき提出者には参加賞を差し上げます。ぜひご参加ください!

参加賞は、はがき一枚につきお一人分となります。複数での参加をご希望の方は右記QRコードから健康チャレンジwebサイトにてお申込みいただくか、お取り扱いの生協本部・事務所へお問い合わせください。



報告はがきがついたリーフレットは、1人につき1部ご利用下さい。事前申込は不要です。参加費はありません。リーフレットで項目を選び、毎日意識して身体を動かしたり、食生活を見直したり、30日間実践します。期間は、10月1日から12月末日の間任意の30日間です。取り組み

だ結果を、リーフレットのはがきに記入、来年1月31日迄に提出・報告をして下さい。参加した全員に参加賞を差し上げます。

ウェブ参加も可能

スマートフォンやタブレット端末でQRコードを読み取り、インターネットでも参加できるようにもなりました。毎日ウェブ上で記録をつけることができ、結果報告もそのままウェブ上で行なうことができます。

ご家族でチャレンジされるなど、リーフレットが不足する場合は、組合員活動部までご連絡ください。
 (担当・酒井 電話027-323-1276)

はるな生活協同組合

今年の夏は、ついに我が家の庭にミンミンゼミが来なかった。ヒゲランは2011年以降一度も鳴かないし、ツクツクボウシは鳴いたがその個体数はたぶん2〜3匹だったろう。かつての夏のカエルの大合唱は小さな独唱会となり、秋の虫たちのオーケストラ編成もかなり縮小した。小さな命たちは激減している。ミツバチの大量死が世界中の問題になり、EUではネオニコチノイド系の農薬は次々と禁止になり、米国、カナダその他多くの国で規制を強めている。しかし、日本ではこの20年間で出荷量は7倍に増え、家庭用の殺虫剤にも広く使われている。▼どんな生物も食べたり、食べられたりしながら共存しているし、人間だってその生態系を構成する一生物に過ぎない。ということ。小さな命たちが滅べば人間も生きていくことはできないということだ。虫たちを「害」の面ばかりで見ても、やみくもに殺してしまうということ。実はとても危険な事なのだ。▼嫌なものを「害」として排除するという行為を人や国に行うのが戦争だ。最近「国を守るために軍隊が必要」という声を聞いた。軍隊とは、「守る」ための組織ではなく「殺す」ための組織だ。人が一人亡くなればたくさんの方が涙を流す。しかし地球上はわざわざ戦争をしなくても、もう悲しみの涙でいっぱい。英知は平和、幸福のために使いたい。人が生きるために、小さな命たちが生きるために。(ゆ)

健康まつりに出演

「太極拳教室」

こんにちは。健康まつりは4度目の出演になります、日中友好協会前橋支部の太極拳教室です。私たちは、中国と仲良くなるために中国のことを様々な形で学んでいます。太極拳教室もそのひとつです。

太極拳は、ゆっくり動くことで、骨のすぐそばの筋肉を育て、転倒予防だけでなく、内臓や精神にまでよい働きをもたらします。太極拳の陰陽の考え方が体と精神にバランスの在り方を教えてく



るのです。修業は長いものになりますので、太極拳の動き同様ゆったり楽しく行なわれていきます。一生楽しめる趣味として、みんなで真剣に取り組んでいます。

日中友好協会の太極拳教室は、全国各地にたくさんありますが、前橋支部では、高崎前橋教室合わせて10個の教室で、どの教室に何回通っても月2千円の会費で通い放題になります。そんなお得な教室は全国でも他にありません。健康まつりで

の私たちの表演を見て興味をもってください。方がいたら是非一緒に楽しく健康になりませんか？

日中友好協会の活動などについて詳しくはこちらのホームページをご覧ください。

<https://jicfa-net-gmaebashi.jindo.com/太極拳教室/>



初参加『漢組(おとこぐみ)』

現在は15代目となり、2年20人、1年8人の計28人で日々の練習に取り組んだり、様々なイベントで演奏させていただいたりしています！

また、高崎高等学校は男子校ですので、演奏者は男子のみ、となっております。ぜひ、漢組ならではのパワフルな演奏をお楽しみください！



高崎高等学校から参加します！和太鼓部『漢組(おとこぐみ)』と申します。

この度は、はるな生協第25回健康まつりにお招きいただき、ありがとうございます！

通所介護サービスを紹介しします

③6杖の選び方

高崎中央病院デイケア 理学療法士

今回は杖の選び方について紹介いたします。

昔から「転ばぬ先の杖」ということわざがあるように、足や歩行が不自由になってきた時、杖は大きな助けになっていきます。

杖の種類は多く、四脚杖、ロフトストランド杖、松葉杖など特殊なタイプの杖はレンタルも可能となっております。その中でも今回は一般的な杖(1



「杖」と聞いて、真っ先に頭に浮かぶのがこのタイプの杖ではないでしょうか？

素材はアルミ、カーボン、ステンレス、チタン、プラスチックなど様々な材質のものがあり、最近

ではデザインもおしゃれなものも多く販売されています。

値段もインターネットなどの通販で見ると数百円〜1万円以上するものまで様々です。

高さ調節が可能・折りたたみ式・材質・重さ・などによつての金額の差があります。

実用面だけで考えるなら、安価なものでも大きな問題はなく機能的には十分使用できます。



金額の差がある両者を使用比較した感覚として、グリップの握った時と突いた時の手に伝わる感触が違う事があります。

値段の高いものはグリップの握りにも気を配っていますし、突いた時の感触がしっかりしているように思います。

安価なものには突いた時に微妙な緩みを感じたり、カチャカチャかすかに音がしたりします。あとはデザインの要素により値段の差があると思います。

購入を勧める時は、固定式で高さ調節ができるタイプを勧めています。折りたたみ式は突いた時

にわずかに折れたたみの関節部分が動く感触があるので、あまりお勧めはしていません(高価なものであれば多少違うのかもしれないですが)。

実際に杖によって感触はだいぶ違います。好みもあるので自分で触って確かめ、使った時の感触で気に入ったものを選ぶのが一番良い杖選びの方法だと思えます。

杖の事でわからない事やお困りの事がありましたらお気軽にご相談下さい。

今回は杖の使い方についての紹介をしていきたいと思います。

「すこしお」とは…

「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉協のとりくみの総称です。



すこしお レシピ

ほたてのマリネ

さわやかな酸味がおいしい、彩り豊かな一皿。

●材料 (1人分)

- ・ほたて貝柱(さしみ用) … 4個 (80g)
- ・玉ねぎ … 1/6個 (30g)
- ・セロリ … 1/5本 (20g)
- ・黄パプリカ … 1/7個 (30g)
- ・トマト … 1/3個 (50g)
- ・酢 … 大さじ2
- ・こしょう … 少々
- ・オリーブ油 … 小さじ1/2

●作り方

- ①玉ねぎ、セロリ、黄パプリカはそ

れぞれ5mm角に切る。

- ②ボウルに酢、こしょう、オリーブ油を混ぜ合わせ①を入れて和える。
- ③トマトは5mm厚さの輪切りにする。
- ④ほたて貝柱を②で和える。
- ⑤皿にトマトを並べ、④を盛り付ける。

〈1人分の栄養価〉
136kcal 塩分0.2g



ちょっと一言

野菜は低カロリーのものが多く、血圧を下げる成分であるカリウムや食物繊維が豊富です。緑黄色野菜には抗酸化成分が多いので、動脈硬化の予防にも役立ちます。血圧を下げて動脈硬化を予防する代表的な野菜は玉ねぎ、セロリ、トマト、パプリカ、にんじん、かぼちゃ、葉もの野菜です。

(高崎中央病院栄養科 調理師)

見つけよう、新しいつながり
広げよう、つながりの“わ”

第25回 はるな生活協同組合

健康まつり

> EVENT

倉賀野中学校吹奏楽部
高崎高校和太鼓部“漢組”
国際サーカス村 太極拳
フアフア遊具 大抽選会
各種模擬店 健康関連ブース

雨天決行

10/27日 10:00 ~ 13:00

会場 高崎中央病院 第3・5駐車場
高崎駅⇔高崎中央病院シャトルカー運行します

問い合わせ先 はるな生活協同組合
高崎市高関町498-1 Tel.027-323-2762(組合員活動部)



通町診療所

第20回ふれあいまつり

2019年10月20日 (日) 10時~12時30分
通町診療所内にて開催

当日プログラム

- * 体力測定
- * 琉球太鼓
(エイサー)
- * うたごえ
- * 抽選会
- * 産直野菜販売
などなど



通町診療所
高崎市通町143-2
電話：322-6534

まつり当日駐車場はありませんので、近隣の民間駐車場へお止め下さい。



ほほえみ 病児保育室のびのび
看護師

職員紹介④ 経験豊富なベテラン看護師



中金さんは、1989年(平成元年)から高崎中央病院で看護師として勤め上げてきたベテラン看護師さんです。病児保育の現場では、なくてはならない看護師さん。病気のことはもちろん、あらゆる症状への対処の仕方など、経験豊富に教えてくれます。

料理上手で、中金さん「と聞くと、皆さん口をそろえて「卵焼きがおいしい!」と話します。他にも、野菜の炒め煮や浅漬けなどなど、中金さんの腕にかかればどんな食材も絶品です!私もいくつかレシピを教えてもらいました。中金さんを見かけたら、絶品料理のレシピ、皆さんも聞いてみて下さいね!

(紹介者) のびのび保育士 田部井

10

配達者紹介

私も配っています!



甘楽富岡支部
中重 仁子さん

以前は、電動三輪車と徒歩で機関紙(緑十字)を配っておりました。

3年程前に住所を移転しましたので、以来病院の職員の方にお世話になり今迄通り配布を致しております。

8月は「原水禁世界大会」が行われてはるな生協からも代表の方が参加されます。その為の募金のお願ひも行い乍配布致しました。

いつも乍5名の方に御協力頂きそれ迄に集めたお金と一緒に職員に手渡す事が出来ほつと致しました。

私も18年前にはるな生協の代表の1人として長崎へ行きました。その折募金を使わせて頂いたので、御礼にと思ひ協力致しております。

原水禁世界大会募金を訴えながら



歴史学び、未来を語る

組合員・職員交流集會に93人

はるな生協の歴史を学び、未来を語ろう。はるな生協の組合員・職員交流集會(実行委員長 根岸尚代)が8月23日、ニューサンピア(高崎市)で行われました。交流集會には、組合員や職員ら93人が参加し、学習と交流を深めました。

◇◇◇◇◇
根岸実行委員長が、「例

年、交流集會は泊りで開催してきたが、気軽に多くの参加をと日帰りを試みた。はるな生協の歴史を知り、未来を語ろう」と挨拶。
関沼専務が事業の近況報告。当面は、累積赤字の解消と新規事業の提案。9月2日の支部代表者会議のなかで概略説明する意向を示しました。オープニングは、「生

協60年のあゆみ」と題して組合員活動部の酒井(郁)さんが、1953年に民主的な人たちの手によって待望の通町診療所が造られてから今日に至るまでの歴史の道のりをスライドで分かりやすく解説しました。

熱く歴史語る

交流集會初のパネルディスカッションは、「はるな生協の創設時の思いと活動、現状と課題、これから行うべきこと」をテーマに組合員活動部の宮原さんが司会役を務め、パネラーに元高崎中央病院事務長の宮内威氏、上原敦子元理事、町田由紀江元看護部長、酒井潤現事務長が、当時の職場や活動のエピソード、今後の生協の展望を熱く語られました。



当時の様子を懐かしく語る

午後6時のグループに分かれて地域での班活動の悩みや成果を互いに交流。
高齢の男性が、「昔は医者を超えるのは死の末期の時だけ。それ程大変だった。そこで民主的な医師と住民が組合員となり、力を寄せ合い、今の生協があるんですよ」と感慨深く歴史を語ってくれました。

デイサービスほほえみ納涼祭

デイサービスほほえみ 介護福祉士



さあ、今年もやってまいりました、ほほえみ納涼祭！今年8月19日(24日の1週間)行いました。毎年恒例の行事の1つで、利用者様・職員一丸となり納涼祭の準備・提灯の色塗り・ポスター作り・飾り付け等の作業を行いました。また、竹太鼓や神輿担ぎ、盆踊りの練習を日々行い、お祭り当日を楽しみにほほえみホール内は納涼祭の雰囲気を作りました。

つながりが深まる 夏まつり 病院デイケア

この度デイケアでは、恒例となりました夏祭り(8月19日~21日)に渡り開催しました。毎年どのような良きか不安もありますが、試行錯誤して良かったと実感しています。このお祭りを通して多くの皆様の参加のおかげで、利用者同士の親交が深まりお祭りを盛り上げる事が出来た事を、本当に嬉しく思っています。今後とも是非一緒に明るいデイケアになるよう頑張りたいと思いますのでよろしくお願ひ致します。

唾液量測定加わり イオン高崎でまちけん

8月26日、イオンモール高崎で一昨年以来の2回目になる、まちかど健康チェックを行いました。職員5人と、健康づくり委員の組合員4人で、血圧・体組成・骨密度の測定に加えて、唾液量測定も行いました。虫歯の原因にもなる口の渇き。唾液量を計測することで、口の渇き具合を数値で知ることが出来ます。夏休み期間ということもあり、家族連れや、お友達同士、また若い人



今年も多くの参加がありました

核兵器のない 平和な世界を

猛暑の中、原水爆禁止世界大会が、8月7日から長崎で開幕しました。大会は9日までの3日間行われ、群馬からは35人が参加し、はるな生協からは塩野谷はるかさん、小菅賢史さんの2人が参加しました。感想(要旨)を紹介し



5,875羽の折り鶴を届けました

高崎中央病院・地域連携室(医療相談員) 世界が核兵器廃絶に向けて着実に歩みを進めている中、唯一の被爆国である日本政府は核兵器禁止条約に未だ批准していません。原爆が身体だけでなく、人生そのものにも深い傷痕を残すということに想像に難くない。実際に被爆者の方は「生き残っても、生涯拭うことのできない傷を背負い続けている」と語った。そんな悲しみを二度と起こしてはいけないのは明白であり、そのために今私たちにできることは過去を忘れず、振り返り、学び、そして現在を知ることだと思ふ。