

— はるな生協の現況 —

(2021年11月26日現在)

組合員数 20,536人
出資総額 407,812,200円
一人平均出資額 19,858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

12月号

組合員の皆様へ。住所、氏名が変わったとき、組合員がお亡くなりになったとき、ご連絡ください。組合員活動部 ☎027 (323) 2762

乗附支部 下乗附班



会えるって最高! (希望の丘)

第2支部 なかよし班



11月19日、班会には5人が参加して健康チェックなどを行いました。

片岡八千代支部 片二班



2か月続けて新たな仲間。お茶のみ仲間が2人も増えた!

年末年始の診療案内

高崎中央病院・歯科診療所

12月30日(木)~1月3日(月)まで休診致します。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。

通町診療所

12月29日(水)~1月3日(月)まで休診致します。急病の場合は、高崎中央病院で受け付けます。特に、発熱時はまず高崎中央病院へ電話でお問合せ下さい。症状をお聞きして診察又は紹介を行います。(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

2021年度

生協強化月間

「コロナ禍2年目の生協強化月間、期間を10月8日から12月18日として取り組みました。群馬県の警戒度が下がり、10月8日から多くの支部が活動を再開しました。組合員ふれあい会館での「はるな健康体操」、地域での健康チェックも行われ、久しぶりに組合員が集まる事が出来ました。「仲間が会って話をすることや体操をすることが、心と体の健康につながっていることを実感した」と組合員の多数の声です。」

大類支部 ストレッチ班



ストレッチとダンベル体操。地味に自分の筋肉に効く。足腰の筋肉鍛えられるフレイルなんて心配無用!

第6支部 ヨガ班



「いたた、手が足先に届く、ここまでできる」といいながら体に優しいストレッチ体操、今回は脳トレゲームも楽しみました。「やはりみんなですると楽しいね。」

はるな生活協同組合



吉井町支部 吉井班



念願の映画をみる会できた!

江木支部 北江木班



体力測定のは後は、脳トレ体操!

上中居支部 笑いヨガ班



11月6日、久しぶりの班会に12人が参加。ラフターヨガを楽しみました。

高関支部 あすなろ班



箕郷町・旧下田邸書院及び庭園に出かけました。

虹

2021年12月10日

日本では、12月10日は「虹の日」として知られています。これは、1970年代に、当時の首相である田中角栄氏が、この日に「虹の橋」を建設したことに由来しています。虹は、雨上がりに現れる自然の現象であり、希望や架け橋の象徴として、多くの人々に愛されています。

この日は、多くの人々が、虹を眺めながら、心なごやかに過ごしています。また、虹をテーマにしたイベントや、虹の橋を再現するなどの活動も行われています。

虹は、自然の恵みであり、私たちの生活に欠かせない存在です。虹の日には、虹を眺めながら、心なごやかに過ごしましょう。

生協強化月間つづき

南八幡支部 城山団地班



体操と健康チェック（骨密度測定）のあとは、DVDでオーラルフレイルを学びました。

六郷支部 下小埜新井団地班



リズムに合わせて体操、音楽があるだけで、体が自然と動きます。

第6支部 かわせみ班



道草しながら、散歩道。ゴールは田崎宅の菜園。野菜のおみやげ付の班会です。

はるな健康体操を再開！



組合員ふれあい会館（毎月第3水曜日午前中）

江木支部 ゆるやか班



尺八の演奏を聞く。

中居第一支部 お出かけ



松井田町組合員宅で、自然を満きつ。

緑十字の配達をしませんか。散歩気分で、ご近所へ。お手元に届いてから月末までに、配っていただく機関紙です。

前進座創立90周年記念公演

一万石の殿様が
長屋の娘に片想い？
生きるか死ぬかまで大騒ぎ、
笑う門には福来たる！

劇場を笑いの渦に巻き込む！「山田洋次×前進座」による舞台最新作！

脚本-山田洋次 演出-小野文雄

主演-山田洋次 長門裕之 藤村泰子 藤村俊也 藤村さゆり 藤村さくら

2022年1月21日(金) 昌賢学園まえばしホール(前橋市民文化会館)

14:00開演(13:30開場) ◆ご観劇料金(全席自由):5,000円

【お問合せ】年令者組合群馬本部 027-283-6493 【主催】前進座『一万石の恋』群馬公演実行委員会

【後援】群馬県・前橋市・高崎市・上毛新聞社・FMGUNMA・群馬テレビ

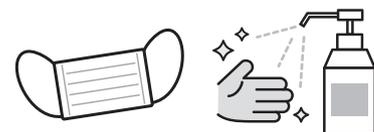
観劇チケット取扱中

2022年1月21日(金) 13:30 開場
昌賢学園まえばしホール(前橋市民文化会館)
5,000円(全席自由)
〈お問い合わせ先〉 はるな生協本部 ☎027(388)0011
組合員活動部 ☎027(323)2762



矢中支部 ゆうゆう班

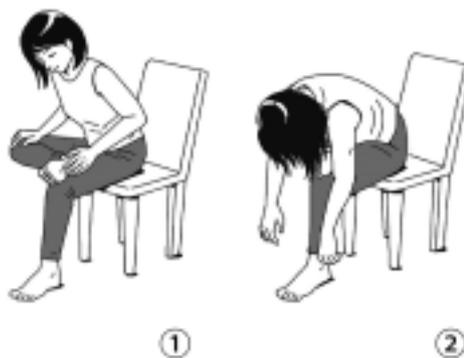
今回は握力と体組成計の健康チェックを行いました。



試してみたい 楽々ヨガ(7)

ヨガインストラクター KEIKO

コアラのポーズ



(イラスト/広浜綾子)

効能

- 腰痛の緩和 ★★★
- 腰痛の予防 ★★★
- 股関節を開く ★★★
- 腎部のストレッチ ★★★
- 内もものストレッチ ★☆☆
- 気持ちを落ち着ける ★☆☆

腰痛改善&予防のポーズです。椅子に浅く座り、左膝に右の足首を乗せます。右手を右膝、左手を左足のかかどに置き骨盤を立てます。息を吸って背中を真っすぐに伸ばします。次に息を吐きながら上体を前へ倒し、4〜6呼吸キープ(①)。息を吸いながら戻ります。右足を下してポーズの余韻を感じましょう。反対側も同様に行います。違うパリエーションとして、胸をすねに近づけて、両手をふら下げて上体を委ねてみましょう(②)。丸くなった背中や腹に息を送りこむように行くと、いっそうリラックスできます。座る姿勢が長く続いて固くなったお尻にお勧めです。

ウォーキングでコロナに負けない 第11回ふるさとの散歩道

今回は、上州福島駅をスタートして甘楽町小幡を訪ね歩くコースです。1時間半ほどのコースです。

歴史民俗資料館や楽山園など見る場合は時間に余裕をもってまわってください。

コース紹介

上州福島駅 ⇒ 雄川堰 ⇒ 小幡八幡宮 ⇒
甘楽町歴史民俗資料館 ⇒ 中小路 ⇒ 国指定名勝楽山園 ⇒
長岡今朝吉記念ギャラリー ⇒ せせらぎの路 ⇒ 道の駅甘楽

*今の時期もまち並み楽しみながら歩けますが、桜並木があるので春の季節も良いと思います。

*こまめに水分補給するなどして歩いてください。

*車の方は、小幡公園の駐車場に停めて、まわるとよいでしょう。

*小幡八幡宮の写真を撮ってこられた方には参加賞を組合員活動部に用意しております。

*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。

*これまでの散歩道の地図もふれあい会館1階組合員活動部に用意してあります。

お問い合わせ先：組合員活動部（宮原） ☎027（323）2762

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

活動再開

健康を見直すきっかけ

群馬町支部

「これをきっかけに健康づく



支部役員が測定を担当

地域サロン「こいの家」(井出町)で健康チェックが行われ、16人が参加しました。握力測定、血管年齢測定、骨密度測定を行いました。簡易の機械を使っての測定に一喜一憂です。

まちのリビング「きつさこ」(中居町)では毎月第3水曜10時半から12時まで、健康チェックを行っています。11月17日は血管年齢測定に9人が測定しました。



血管年齢測定をする組合員

乳幼児を連れきたお母さんの利用が多い「きつさこ」です。最近は支部で紹介し、はるな生協の組合員の利用も増えてい

多世代交流の場で健康チェック

生活困窮者支援米が続々と集まる 引き続き、お米の支援物資を求めます!

反貧困実行委員会

先月の緑十字11月号に掲載した生活困窮者支援に必要な緊急支援米ですが、皆様のおかげで大変多く集まっております。ご支援ご協力、大変有難うございます。



この間のコロナの影響で収入減となり、生活に困窮する方が昨年以上に増えており大変深刻な状況となっています。

引き続き、困窮する方々が生きていくための主食のお米(玄米可)をご支援が可能な方がいらっしゃいましたら、是非ご協力の程お願い申し上げます。

お問い合わせ先：組合員活動部・野村まで ☎027（323）2762
(土・日・祝日、年末年始は、留守番電話にお願いします。)

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くみみの総称です。



とろろかきたま汁

普通のかきたま汁よりも、さらにふんわりとした口当たりです。寒くなるこの時期、体が温まりますよ。

●材料 (2人分)

- ・長芋…………… 50g
- ・卵…………… 1個
- ① { だし…………… 1・1/2カップ
- ② { うす口しょうゆ…………… 小さじ1
- ・葉ねぎの小口切り…………… 適量
- ・おろし生姜…………… 適量

〈1人分の栄養価〉

64kcal. 塩分0.7g

●作り方

- ①長芋は皮をむいてすりおろす。ボールに卵を割りほぐし、長芋を加えて混ぜ合わせる。
- ②なべに①を入れて中火にかけ、煮立ったら①を上から糸を垂らすように少しづつ注ぎ、ふんわりとなったらすぐに火を消す。
- ③器に盛り、葉ねぎとおろし生姜をのせて出来上がり。



ちょっと一言

長芋は消化酵素のジアスターゼを含んでいるため、米などのでんぷんを多く含む食品の消化を助けます。年末年始で疲れた胃を和らげてくれることでしょう。また、カリウムも豊富で体内の余分な塩分を排出する作用もあり高血圧の予防にもなります。

(高崎中央病院栄養科 管理栄養士 鈴木 桂子)

ぐんままるごと健康チャレンジ 結果報告お待ちしております。

報告期限は2022年1月31日(月)です。

1ヶ月のチャレンジが終わったら提出できます。

感想やご意見もお待ちしています。