

ーはるな生協の現況ー
(2025年 7 月30日現在)

組合員数	19671人
出資総額	392,833,500円
一人平均出資額	19,970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

8月号



地域組合員と職員組合員の顔の見える関係を

司会の鈴木明夫理事から、暑い中の参加への感謝の言葉を述べられ、

「今年も国連が定める国際協同組合年。協同組合の期待が述べられました。」

謝と、職員組合員と地域組合員の有意義な交流への期待が述べられました。

酒井潤専務理事から、

前日に兵庫県丹波市で日本最高気温を更新した、高崎市も連日猛暑日の7月31日、組合員ふれあい会館で組合員・職員交流集会が地域組合員31人、職員組合員26人の計57人の参加で開催されました。

地域と職場も思いをひとつに

組合員・職員交流集会



生協強化月間で共に行動しよう

今回のテーマである「はるな生協の組合員同士、交流し、生協強化月間で共に行動しよう」に

あたり、井上伸恵組合員活動部長より事前アンケートのまとめを紹介。地域組合員と職員組合員に分けて意見を紹介しましたが、双方を批判し合うようなものではなく、「顔の見える関係性を作りたい」「同じ方向をめざしたい」「健康まつりが一緒に行動できる機会になれば」など、お互いによりよい関係を作りたいという思いが寄せられました。

は事業を通じて社会的課題を解決していくのが目的。地域の課題に、はるな生協は何ができるのか一緒に考える重要な機会。コロナ禍で開いてしまった地域組合員と職員組合員の距離を縮めて、一緒に生協組合員として活動するスタートの年にしたい。地域の課題について、顔を会わせて、いろんな意見を出して、聞いて、ある程度の方向性を出せるといいと思います。」とあいさつがありました。

(8月号)

今月の紙面

- ◆肺炎球菌の感染症を予防できるワクチンがあります！／連載・リハビリ／ふるさとの散歩道／第26回高崎中央病院「健康まつり」開催のお知らせ(2面)
- ◆お便り・俳句・川柳・短歌／クロスワード／連載・私の趣味など(3面)
- ◆7月の活動(班会・つむぎカフェ他)／すこしおレシピなど(4面)

はるな生協組合員活動部

はるな生活協同組合



グループワークは6つのグループに分かれて行いました。おたがいの職場や班活動の紹介をしたり、それに質問したり、どんな交流の機会が作れるかなど、積極的に意見が出されました。

グループワークでの意見や感想などを一部紹介します。

「職員の参加が多かった。職員と地域との交流ができてよかった。話しあってみると色々やりたいたいことが次々出てきて楽しく話できた」

「イベントや行事といった楽しい場だと参加・交流が増やせるのでは」

「班会参加について、「講師」として呼ばれると緊張してしまうので「参加」していきたい」

「地域組合員と一緒に、子育て世代が親子で参加できる企画をやるなど、若い世代を巻き込みたい」

「お互い交流したい気持ちがある。人とのつながりが生協の強みだと思った」

「今回のような交流は非常に有意義であった。今後開催していただきたい」

「組活にお願い、班会の時にもっと中央病院のお知らせをして利用をうながしてほしい」

虹

1989年4月、消費税導入当時の話がある。ジャナリスの佐藤さんがYouTubeで以前からよく話す内容だ。当時経団連の消費税導入のキーマンだった人物が朝日新聞記者だった佐藤さんにこう言ったという。「消費税を19%まで上げる。その代わりに法人税は下げる。法人税を下げて消費税を上げる。これからの日本はこれでいい」佐藤さんが「そんなに法人税を下げたら社会保障のお金はどうするのですか」と聞くと、「そこは消費税に頑張ってもらおうよ」と言ったという。政府は今まで消費税を3%、5%、8%、10%と引き上げてきたがその度に経団連の要望通りに大企業の法人税を消費税の分だけ引き下げてきたことは周知の事実だ。絶対に許せないと思う。また、佐藤さんによれば2025年度の税収が2019年度に比べて20兆円増えていくのに、2025年度の社会保障費への国庫負担額は2019年度に比べて3兆8千700億円しか増えていないという。彼はこの税収増分の財源を使えば消費税を余剰で下げられる計算であると指摘する。消費税1%で2兆4千億円の税収と言われているので佐藤さんの言うように消費税5%は余裕で下げられるし社会保障費への国庫負担額も増やせるはずだがその増えた税収は何に使われているのか。まさかの無駄遣いなのか。そういえば税金でインフラ整備した万博の隣でカジノの工事が始まっていると



肺炎球菌ワクチンの効果

定期接種で使用する「23価肺炎球菌ワクチン」は、23種類の血清型（※肺炎球菌には90種類以上の血清型があります。）を対象としたワクチンです。この23種類の血清型の侵襲性肺炎球菌感染症を4割程度予防する効果があります。

肺炎による死亡者の98%は65歳以上の高齢者です。多くの場合は適切な治療で改善しますが、体力が低下し食事やトイレなど日常生活動作が困難になり、介護が必要となるリスクが高まります。

Q.任意接種は受ける必要があるのですか？効果は生涯続きますか？

A. 23価肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス）は5年経つと効果が弱まるので5年ごとの接種が有用です。2回目以降は全額自費での接種となります。助成制度はありません。また、プレベナーという肺炎球菌ワクチンと組み合わせて接種することもできます。かかりつけ医等と相談してください。

*** 高崎市にお住まいの方は任意接種助成対象者です！**

66歳以上の方で、過去に一度も23価肺炎球菌（ニューモバックス）予防接種に関する助成を受けたことがない方は接種料金から

2,000円（助成）を引いた金額で接種することが出来ます。

■当院での接種価格

一般（非組合員）価格	9,900円	→ 自己負担額	7,900円
組合員価格	7,920円	→ 自己負担額	5,920円



☆ご予約・お問い合わせは

高崎中央病院 電話：027-323-2665

※予約受付時間 月～金曜日（9:00～16:30）

肺炎の主要な原因である

肺炎球菌の感染症を

予防できるワクチン

があります！



65歳の方などを対象に定期接種を実施しています

定期接種の対象は？

①. **65歳の方**

注意：定期接種の機会は65歳の1年間のみです。定期接種の対象となる方で、接種を希望する方は接種の機会を逸することがないようにご注意ください。

②. 60～64歳で心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方

③. 60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

*** 定期接種は①②③を通して生涯で1回のみとなります。**

定期接種っていくらかかるの？

23価肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス）は、

定期接種の自己負担が **2,000円** です。

※生活保護・中国残留邦人等の支援を受けている方は無料です



65歳の方で、今までに高崎市や国の制度による助成を一度も受けていない方は1回のみ助成が受けられます。

対象者には市からお知らせ（誕生月の翌月上旬到着予定）が届きます。

高崎中央病院 2025年6月現在

第45回ふるさとの散歩道

『群馬の森の戦争遺跡巡り』

今は群馬県民憩いの場となっている群馬の森。かつては陸軍の火薬製造所がありました。そのほとんどは姿を消しほんの少しの建物などが残されているだけです。いつもと違う視点で歩いてみませんか？

日時：9月24日（水）午前9時30分集合（現地集合・現地解散）

集合場所：群馬の森入口（駐車場から橋を渡ったところ）

参加費：無料

※少雨決行、荒天中止。定員15名（申し込み順）、申し込みが5名以下の場合は中止します。

申し込み期限：9月19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

※現地集合・現地解散です。

※日差しや暑さ対策・水分等、ご準備ください。

※「ダイナマイト碑」の写真を撮ってこれた方には参加賞を差し上げます。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。

※第1回～第43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。

はるな生協 第26回高崎中央病院

「健康まつり」開催のお知らせ

日時：2025年11月2日（日）10：00～13：00

会場：高崎中央病院 駐車場（高崎市高岡町498-1）

高崎中央病院では、地域のみなさまとのふれあいと健康づくりを目的に、6年ぶりに「健康まつり」を開催します。

今回はキッチンカーも出店予定で、ご家族そろって楽しめる企画をご用意しています。

詳しい内容は決まり次第お知らせいたします。

みなさまのご来場を心よりお待ちしております。

連載

役に立つリハビリあれこれ

（その13）

訪問介護と虹の家の生活

暑い日が続き疲れもたまる今日この頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。カレンダーを見ると、秋が確実に近づいていることに気づき、なんだか不思議な気持ちになります。

さて、高齢者住宅「虹の家」では、訪問介護ステーションが併設されています。訪問介護は、入居者の皆さまが心身ともに健やかに過ごせるよう、日常生活の支援を行っています。私たちは、訪問介護を通して、リハビリ的な観点から、特別な訓練や運動だけでなく、普段の生活そのものが「リハビリの場」であると考えています。訪問介護は、こうした個人の能力に応じた支援を行うことができる有効な手段として考えています。

たとえば、食堂ではただ食事をするだけでなく、食事前の給茶を職員と一緒に رفتたり、自力歩行や歩行器を使って食堂まで移動することを日課としています。これにより、下肢筋力やバランス感覚の維持につながるだけでなく、「自分でできることを続ける」という意欲にもつながります。

また、食後には自然と談笑が生まれ、入居者同士の交流が深まります。こうした食堂での会話の時間は、社会性を保つ上で非常に大切な機会です。他者と関わることで、認知機能や感情面への刺激となり、孤立の防止にもつながります。虹の家では、こうした交流の場を積極的に設け、話す・聞く・笑うといった行為も、心のリハビリと捉えています。

私たちスタッフは、「やりすぎない支援」を意識し、本人の力を引き出すことを続けています。

高崎中央病院は、はるな生協法人内に2カ所あります。実際どんな生活をしているのか、どんな方がご利用されているのか、どんなサービスが提供されているのか、今は必要ないけど今後のためにちょっと知りたい、などありましたら、是非ご連絡ください。是非（高崎者住宅虹の家）作業療法士

活動紹介

琴と尺八の演奏会

江木ゆるやか班

6月20日、琴と尺八の演奏会を行いました。

奏者4人と看護多機能つむぎや地域の方々と、総勢33名の参加でした。



迫力のある演奏で、懐かしい童謡を沢山歌いました。唱歌と童謡の違いや、楽器のお話、体操もあり、充実した楽しい時間でした。今後、このような交流の場を企画していきます。

あじさい散策

群馬町支部 あけぼの班会

7月7日、久しぶりのお出かけ班会は、涼を求めて渋川市の小野池あじさい公園に6人で行ってきました。前日であじさい祭りは終了でしたが、まだまだ見頃で、色々な

種類のアジサイが私たちに楽しませてくれました。帰りには「みゆきだそば工房」で食事をし、となりの農産物直売所で買い物もできました。



平和行進(高崎～前橋)メインコース

7月11日（金）平和行進日中の曇りで、高崎市役所から井野公民館までの約6キロ被爆80年を記念して、「核兵器を地球上からなくせ」の想いを載せて歩きました。途中3か所でスタンディング（パネルやのぼり旗を持って宣伝）しました。職員は7名の参加者、組合員6名の13名が参加しました。参加者からの感想は、「このような活動が平和への第一歩だと感じました」「行進に参加して、こうやってアピールすることの大切さがわかった」「平和行進をしたことで、原水爆禁止の思いが伝わったと思います」「皆さんで一致団結して、運動していく事の大切さを実感した」などの感想が寄せられました。今年の広島大会へは2名の職員を派遣します。その一人も行進に参加しました。



6月28日「第2回つむぎカフェ」を開催しました。

つむぎカフェ

カフェは、吹奏楽部に在籍する中学2年生のホルンとフルートの演奏会から開始されました。2人の一生懸命な演奏を、参加したみんなが、まるで自分の孫を応援するように見守り楽しい時間を過ごしました。健康測定会と喫茶つむぎも好評で、土曜日開催の今回は、利用者家族・地域の方・職員親族等が参加してくれ賑やかな会となり、参加した方々から楽しかったとの感想も多くいただきました。

(看護小規模多機能つむぎ施設長)



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のくみの総称です。



牛肉としめじ、ブロッコリーのオイスターソース炒め

●材 料（2人分）

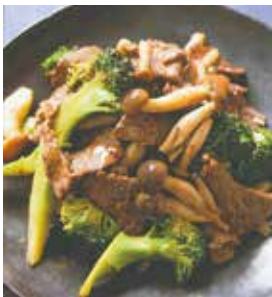
- ・牛もも焼き肉用肉……………150g
- A〔しょうが汁・酒…各大さじ1/2
- こしょう……………少量
- ・片栗粉……………小さじ1
- ・しめじ……………1パック（100g）
- ・ブロッコリー……………1/2個（200g）
- ・サラダ油…大さじ1/2
- ・にんにく（つぶす）……………1かけ
- B〔オイスターソース…大さじ1/2
- しょうゆ・酒……………各小さじ1

●作り方

- ①牛肉を1cm幅に切り、Aをもみ込む。しめじは石づきを除き小房に分ける。ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ（600W）で2分加熱する。

- ②フライパンに油を中火で熱し、にんにくを炒める。香りが立ったら牛肉に片栗粉をもみ込んで加え、ほぐしながら炒める。
- ③しめじを加えて蓋をし、しんなりになったらブロッコリーを加えて炒める。Bをまわし入れ、手早く炒め合わせる。

〈1人分の栄養価〉
239kcal. 塩分1.1g



ちょっと一言

肉や魚の下味をつける際に、塩・塩味のある調味料を使わず、しょうが・コショウなど香りのあるものを使い塩分をカット！
(高崎中央病院栄養科 調理師 飯嶋 良太)

映画上映会のお知らせ

- とと
●き
●ところ
●かん

10月13日（月・祝）
高崎市総合福祉センター2階たまごホール
午の部 午前10時～11時
午の部 午後2時～3時
前売り券 1,200円
当日券 1,400円
高校生以下 1,000円



主 催／はるな生活協同組合 教育文化委員会
お問合せ／027（323）2762 組合員活動部

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