

はるな生協の現況

(2024年8月29日現在)

組合員数 19,527人
出資総額 389,887,000円
一人平均出資額 19,967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

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

健康チャレンジはじまる

健康づくり委員会では、今年もフレイル予防を意識した「ぐんままるごと健康チャレンジ」への取り組みを始めました。

今年も取り組もう

ぐんままるごと健康チャレンジ

群馬県生活協同組合連合会・ぐんままるごと健康チャレンジ2024実行委員会主催の「ぐんままるごと健康チャレンジ2024」が今年も始まります。はるな生協をはじめ、県内の医療生協・

はるな生協では、2016年から取り組みを始めました。2020年からのコロナ禍で組合員活動や学校などの訪問が制限される中でも、年々寄せられる参加者報告数は増えており、昨年度は、はるな生協で610人、群馬県全体で一般・キッズ合わせて12000人あまりの方が参加しました。昨年寄せられた感想では、85%の方がチャレンジ後の変化を「感じた」「すこし感じた」と回答しています。また、チャレンジ終了後も続けると

回答した方が85%で「続ける」との回答がもつとも多かったのは運動・休養コースでした。キッズチャレンジは、小学校や幼稚園等に協力をお願いしました。報告ハガキには「たいへんだったけどがんばった。これから続けたい」、保護者からも「自分で決めたことを守ろうとしていた。自発的に行動できるようになった」などの感想をいただきました。

健康チャレンジの目的は、「健康寿命」を延ばすこと。自分から自分に合ったチャレンジ内容を自分で選べよう。12月31日までの間で30日間、毎日のがんばり具合を記録しましょう。パンフレット内の「報告はがき」に自己評価・感想を記入して、はるな生協の組合員活動部や病院・事業所にお持ちください。郵送やFAX、パンフレットに掲載のQRコードからweb報告も可能です。1枚の報告はがきで5人の報告ができます。報告はがきを提出された方全員に参加賞を差し上げます。ぜひご家族やお友達と一緒に配布するほか、はるな生協の事業所の窓口や実施団体から配布されます。足りない場合は、組合員活動部までご連絡ください。

参加方法

参加費は無料です。生協に加入していない方も参加できます。パンフレットは緑十字と一緒に配布するほか、はるな生協の事業所の窓口や実施団体から配布されます。足りない場合は、組合員活動部までご連絡ください。

健康チャレンジ応援企画としてフレイル予防の学習会を行います。講師は須藤綾乃(理学療法士)「自宅でできるフレイル予防体操」はるな生協をオンラインでつなぎます。10月2日(水)13:30から1時間半程度の予定です。定員30人、お申し込みをお願いします。TEL 027・323・2762 (組合員活動部)

6 health challenge courses: 1. 運動・休養コース, 2. 食生活コース, 3. ファミリーコース, 4. 歯とお口の健康コース, 5. 喫煙・飲酒節制コース, 6. わたしの健康法コース



アピールする健康づくり委員のみなさん

はるな生協 組合員活動部 QR codes and contact info.

虹 自民党総裁選に出馬表明したある候補者の「ルールを守り国民に信頼される政治、日本を守り、そして未来を守る」(8月24日NHKニュース)との発言を耳にしました。この「〇を守る」とは聞こえの悪い言葉ですが、違和感を覚えました。太平洋戦争中に国を守るためにたくさんの若い命が失われ、沖縄戦では沖縄住民を守るべき軍隊が住民を見殺しにしました。ウクライナはロシアに対し「領土を守る」と。戦争は一向に終わる気配が見えません。政治の役割は本来何なのでしょう。今夏も連日猛暑が続きました。多くの施設で温暖化を加速する強すぎる冷房が気になります。情報も出され、不穏な日々が続いています。人間の我が儘、身勝手さから、本来守るべき地球環境を破壊していることを強く感じます。▼「ピース(我が家の雀の呼称)ご飯だよ」パンくずを庭先に放り投げます。しばらくすると早朝の爽やかな風と共にピースが数羽やってくる。親子の雀もいます。穏やかな日常の始まりと希望を誰でも守りたいものです。政治の役割は、日常生活を守ることをより日常生活の小さな幸せを誰もが享受できる社会を作ることではないでしょうか。(走)

連載

役に立つリハビリあれこれ

(その4)

第4回目は、介護保険分野におけるリハビリテーションの種類についてお話を致します。

リハビリ専門職が関わる介護サービスは、主に通所系(デイケア)訪問系(訪問リハ)、入居系(老人保健施設)の3つです。それぞれの仕事について説明します。

通所系

デイケアの一番の目的は、要介護者の身体機能の維持改善を図り、在宅生活が長く継続できるようにする事です。医療保険では維持期のリハビリは日数制限によって行なうことが難しくなっています。特に、要介護者

に対しては介護保険を利用する方向に国は方針を出しています。そのため、今後はデイケアが維持期のリハビリの中心となると考えられます。利用者の中には、脳卒中の後遺症やパーキンソン病など、リハビリを行なわな

いと症状が悪化する人が多くいます。デイサービスでも介護福祉士などによって機能訓練は実施されますが、多くは集団での体操やゲーム、歩行練習などであつて理学療法士などが専門的な知識と技術を持って行なうリハビリとは異なります。

デイケアでは、新規入所者に対して自宅訪問を行なうことが必須で、自宅訪問で利用者の日常生活や環境を把握し、プログラムに生かす事が重要となります。住宅改修のアドバイスを行なう事もあるため、住宅改修や福祉用具などの知識も必要になります。

訪問系

訪問リハビリは、リハビリ専門職が自宅を訪問して

リハビリを行なうサービスです。生活に必要な動作を直接練習する事ができ、環境面のアドバイスを行なう事ができるのがメリットです。また、通院や通所が難しい人でもリハビリを受ける事ができます。

基本的に一人で訪問して行なう仕事の為、健康管理とリスク管理に注意が必要です。自覚症状や他覚症状の確認、バイタルチェックはリハビリ前後に必ず行なうようにします。また、訪問リハビリを実施する場合には、ケアマネをはじめとして訪問看護や訪問介護のスタッフとの連携が重要です。それぞれが違う事業所に勤務するスタッフのため、対応には注意しています。

入居系

老人保健施設などのリハビリでは大きな目的は生活リハビリを行い、在宅や次の施設で心身・安全で高い質の生活が送れるようにする事です。利用者への多くはリハビリを目的として入所しており、リハビリ専門職の役割は非常に大きいと言えます。

医療保険のリハビリとの違いは、1人で多くの人数を担当する事です。

現状の法律では100人に対して1人の理学療法士か作業療法士、言語聴覚士のいずれか1人がいれば良いとされているからです。効率よくリハビリを行なうには、他の職種との協力が重要です。リハビリ専門職として身体機能・認知機能を評価し、最適な介護方法や予測されるリスクを他職種に情報提供します。また、施設内での移動を能力に応じて変更(車椅子から歩行器など)していくことで、施設内での生活がリハビリにつながるようにしていきます。

維持期には身体機能に変化がなく、同じような治療を繰り返すイメージを持つている人がいるかもしれませんが、それは違います。利用者は高齢者のため、日々体調は異なりますし、年齢を重ねれば体力も低下していきます。利用者の能力にあわせて治療プログラムを改善していくことが大事です。家族に対して適切な介護方法をアドバイスする場合もあります。

今後、維持期のリハビリは介護保険への移行や医療面に特化した老人保健施設の増加に伴って、介護分野におけるリハビリ職への需要はさらに大きくなると思われます。

(高崎中央病院 在宅リハビリ課 課長(理学療法士) 市川 竜亮)

県内一律での「学校給食の無償化」をめざそう 社会保障委員会

群馬県内の自治体では、学校給食費の完全無料化を実現している市町村が年々増えてきています。

学校給食は、戦後まもなく子どもの栄養状態の改善を目的に始められ、今日では「食育」として人間の生活の基本である食文化を伝える教育の重要な柱の一つになっています。憲法26条は、「義務教育はこれを無償とする」と明記しています。この憲法の精神にたてば、学校給食も無償とするのが本来ではないでしょうか。

県内では、35市町村中34市町村が完全・一部無料化を実現しています。高崎市も来年度から小中学校の給食費を第2子以降無償とし、第1子は10%を市が負担すると発表しました。これで県内35市町村全てが実施となります。

4年前の新型コロナウイルスにより様々な制限が出された小中学校の休校に伴い、子どもたちの学校給食の重要性が見直されました。35市町村にまかせるのではなく、今度は県内一律での無償化を実現するためにも「学校給食の無償化を求める署名」が、組合員活動部の待合室でできます。皆様の一筆の行動が大切です。安心して子育てができるように、学校給食の無償化を実現しましょう。



【お問い合わせ先】 社会保障委員会事務局(組合員活動部)まで 電話:027(323)2762

第8回はるな元気塾開催のお知らせ 「3階療養病棟の入院生活の紹介」

2024年10月下旬を予定。時間は午後1時から2時。講師:上田浩二看護部長 場所:組合員ふれあい会館 ※詳細は10月号でお知らせします。

Movie poster for 'A Morning of Farewell' (いのちの停車場) featuring a group of people. Text includes: 命ある時間は、なぜ同じではないのだろうか? 感動のヒューマン医療巨編、誕生。 『はるな生協創立70周年記念映画会』 【日程】 10月18日(金) 【前売券】 ■一般・シニア 1,200円(当日券1,400円) ■高校生以下 1,000円(当日のみ) 【会場】 高崎シティギャラリー 【時間】 午前の部 午前10:30~12:30 午後の部 午後2:00~4:00 夜の部 午後6:30~8:30 ※開演は上映の30分前になります 主 催/はるな生協同組合 後 援/高崎市・高崎市教育委員会 お問合せ/027-323-2762 生協組合員活動部

スマートフォンの方が分からなくてお困りの方は、組合員活動部までご連絡ください。 ☎027(323)2762

# 生協強化月間スタート 10/1~11/30

## 創立70周年事業企画・月間とともに！

### 生協強化月間スタート10.1イベント ワクワク健康チェックDAY

日時：10月1日（火）10時から15時半（13時から14時休憩）  
場所：組合員ふれあい会館1階  
駐車場：高崎中央病院第2駐車場（歯科南側）

#### 健康チェックメニュー

- ①骨密度測定
  - ②血管年齢測定
  - ③握力測定
  - ④足指力測定
- 午前のみ  
歯科  
午後のみ  
フレイルチェック



- ▶カフェコーナー（コーヒー又はジュースとお菓子で100円）
  - ▶70周年記念寄せ書きコーナー
  - ▶生協加入増資コーナー、加入増資してくれた方に野菜プレゼント
- どなたでも参加できます、健康チェックは全て無料  
※参加申し込みは必要ありません。皆様のおこしをお持ちしています。

### 一味違う今年の月間

生協強化月間は、地域組合員と職員組合員がともに力を合わせて、生協をさらに大きく強める月間です。

新型コロナウイルス感染症の5類移行から1年、昨年度は班会開催数が500回を超えコロナ前の実績を超えました。

今年度のテーマは「集まろう！話そう！つながろう！」様々な企画を地域組合員、職員組合員と一緒に取り組みます。

9月20日（金）第1回支部代表者会議では月間の方針の具体化を支部役員で論議。10月1日から10月31日の毎週月曜から木曜には、病院待合室にて理事と職員生協コーナーを設置、生協への加入・増資案内を行います。この機会に生協コーナーで増資にご協力下さい。

10/1（火）	ワクワク健康チェックDAY
10/2（水）	第1回事業所見学（新役員）
10/5（土）	第36回ふるさとの散歩道
10/13（日）	サツマイモ畑草取り
10/18（金）	「いのちの停車場」上映会
10/19（土）	おいしく長生きのまちづくり研修会
10/27（日）	サツマイモ収穫祭
10/30（水）	はるな元気塾「療養病棟の入院生活について」
11/16（土）	創立70周年記念事業企画 拡大フリマ&バザー



### 70周年記念事業 第4回フリマ&バザーのお知らせ ～未来へつなごう～

70周年記念事業委員会では、毎年晩秋に開催している「フリマ&バザー」を下記日程で開催致します。

開催日時：11月16日（土）〈13：00～15：00〉  
会場：歯科診療所駐車場をメイン

いろんな模擬店（健康チェックコーナーもあり）が出ますよ。  
（※模擬店での飲食の扱いは、ご遠慮いただきます。）

#### 只今、模擬店を募集中！

※出店を希望される方（個人・団体）は、下記までお問い合わせください。

#### キッチンカー（移動販売）も来る予定!!

※キッチンカー（移動販売）をご希望の方も同時募集中です。下記までお問い合わせください。

※模擬店・キッチンカー（移動販売）の内容により、ご遠慮いただく場合もあります。

各お申込み最終締切日・10月18日（金）まで  
詳細チラシ（ポスター）は、次号（10月号）に掲載致します。

お問い合わせ先：  
フリマ&バザー実行委員会・事務局  
（組合員活動部）・野村まで  
TEL：027-323-2762



### サツマイモ収穫祭

10月27日（日）9時からツル取り、10時から収穫  
場所：高崎市下滝町331（井田宅の裏）  
駐車場：井田宅の庭又は近隣でご案内します  
参加対象：はるな生協の組合員又は当日加入をお願いします  
参加費：一口500円以上の出資をお願いします  
持ち帰り：一人2キロのサツマイモを予定しています  
\*収穫量で変更する場合があります。

参加申し込みをお願いします。

電話027-323-2762

メール：

kumikatu@harunacoop.or.jp

70周年記念事業事務局

組合員活動部 佐藤



#### <最後の草取り>

10月13日（日）8時からサツマイモ畑の草取り  
こちらも参加者募集中、申し込みをお願い致します。



### 未来への思い届く 未来ポスト

8月9日未来ポスト投函最終日を迎えました。届いた封筒は51通、2032年、2042年に皆様の元へお届けします。

未来ポストの取り組みは終了していますがお問合せが数件ありました。出し忘れた方は担当まで連絡を頂ければ対応致します。

未来ポスト担当事務局 組合員活動部 佐藤 027-323-2762

### 高崎中央病院診療案内

2024年9月～

		受付時間	月	火	水	木	金	土	
午前	内科	一般	8:50~12:00	佐藤 櫻井 渋谷 桐生	渋谷 櫻井 池田 小林(聡)	佐藤 池田 藤生 桐生	渋谷 高橋 石井 藤生	渋谷 池田 石井 櫻井	第1週 渋谷・佐藤・池田 第2週 <休診> 第3週 渋谷・佐藤・池田 第4週 渋谷・池田 第5週 渋谷・池田
		専門	8:50~11:30			【呼吸器内科】 高総医師			【消化器内科】 第1・3・5 高総医師
	整形外科	8:50~12:00				細谷 *予約制*		群大医師 (予約制) <第5週は休診>	
	皮膚科	8:50~11:00	群大医師 第2・4週のみ		松尾(典)		茂木 9:30~12:00		
	外科	一般	8:50~12:00	小林(正)	【一般・乳腺】 伊藤	【一般・乳腺】 小林(正)	大下	【一般・乳腺】 小林(正)	第1週 小林(正) 第2週 <休診> 第3週 小林(正) 第4週 大下 第5週 <休診>
		術後	予約のみ	大下 第1・3週のみ 9:00~10:00	大下 第1・3週のみ 9:00~12:00				
小児科	8:50~12:00	井汲	井汲	井汲	井汲	鈴木	第1・3・5週 井汲 第2・4週 柳澤		
午後	内科	一般	15:00~17:00	渋谷	佐藤 第2・4週のみ	高橋 比嘉	渋谷	渋谷 松尾(良) 櫻井	※小児の予防接種・乳児 検診については、小児科 へお問い合わせ下さい。  小児科直通TEL (027) 323-2607
		専門	15:00~17:00				【呼吸器内科】 順天医師		
	整形外科	14:00~16:00				細谷 *予約制*			
	小児科	15:00~18:00	鈴木	小林(聡)	井汲	鈴木	井汲		
夜間	内科	17:00~18:00		松尾(良)		高橋			

◎上記以外に以下の専門外来もおこなっています。

◆**乳腺外来** → 火曜・水曜・金曜 午前8時50分～12時 ◆**往診・訪問診療**については医師にご相談ください。

◆**予防接種外来** → 海外渡航予定の方の予防接種相談 (担当：鈴木)

◎小児科については「小児科診療案内」をご覧ください。小児科窓口に置いてあります。

予約や変更受け付け (9:00 ~ 17:00) Tel (027) 323-2665(代)

予約専用電話Tel (027) 323-2808 \*診療案内はホームページでもご覧いただけます。(URL: https://harunacoop.jp)

#### 通町診療所 【診療案内】

Tel (027) 322-6534(代)

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 9時 ~12時	内科 小児科	平 ●	平 ●	平	平 ●	平 ●	平 第1・3・5 小林 第4のみ
		小林				小林	
午後 15時 ~17時 ~18時	内科 小児科	小林 (第4月休診)	平	平	小林	小林	第2土曜は 休診です。
			平	平			

●受付は11時までとなっています。

#### 漢方診療のご案内

当院では、症状や患者様の希望に応じて漢方治療も行っております。  
\*エキス剤のみ。煎じ薬は未対応。  
漢方相談外来(初回)は、小林聡史医師の外来予約でお受けしております。

#### はるな生協歯科診療所

予約 TEL:027-388-0022

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 12:00~17:00	○	○	○	○	○	○
夜間 17:00~20:00	×	○	○	○	○	×

※日祭日は休診です。

#### 小児科診療案内

(高崎中央病院) 2024.8.1~

月曜	午前の診療		午後の診療	
	9:00	12:00	3:00	6:00
一般外来 担当医 (井汲)		※12:00	一般外来 担当医 (鈴木)	※ 4:30
火曜	一般外来 担当医 (井汲)	※12:00	一般外来 担当医 (小林聡) <心臓外来> 電子予約 担当医 (鈴木)	★ 2:00 ★ 2:30 ※ 4:00 ※ 4:30
水曜	一般外来 担当医 (井汲)	※12:00	一般外来 担当医 (井汲)	※ 4:30
木曜	一般外来 担当医 (井汲) <予防接種外来> 担当医 (鈴木) 9:00~11:30		一般外来 担当医 (鈴木)	
金曜	一般外来 担当医 (鈴木)	※12:00	一般外来 担当医 (井汲)	★ 2:00 ★ 2:30 ※ 4:30
土曜	一般外来 担当医 (井汲) 第1・3・5週 (柳澤) 第2・4週	※12:00	午後休診	注 ★は乳児健診 ※は予防接種

# みんなのひろば

## お便り

〔藤岡市〕  
暑い毎日外出するの命がけ、運動不足となりがちです。朝のラジオ体操と組活の筋トレだけでもと頑張っています。

〔中居町〕  
暦の上では立秋となりましたが、今年の夏の暑さにはささかグロッキーです。食事をしっかりとって暑さをのりきりしましょう。

無料低額診療を実施しています。治療費でお困りの方は、ご相談ください。高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科診療所

### 第36回ふるさとの散歩道 「碓氷峠の廃線跡を歩こう ～めがね橋まで」

第35回ふるさとの散歩道「赤城山へ行こう」は、参加者が5人以下だったため中止となりました。

今回は紅葉には少し早いですが、横川駅からめがね橋までの遊歩道(アプトの道)を歩きましょう。

アプトの道は信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷を遊歩道として整備されました。アプトの道沿いには、国の重要文化財である旧丸山変電所をはじめ6つの橋梁と10の隧道があり、めがね橋を代表する鉄道煉瓦構造物群などの碓氷峠鉄道遺産にふれることができます。

コース：高崎駅→横川駅→碓氷峠関所跡→アプトの道→碓氷湖→めがね橋→横川駅→高崎駅

日時：10月5日(土) 午前7時50分集合

集合場所：高崎駅4番線ホーム

参加費：無料(電車賃・入場料等は自己負担、昼食を持参してください)

行き：高崎駅8:02発→横川駅8:36着。9時ごろまでに出発。

帰り：横川駅14:10発→高崎駅14:41着

※少雨決行、荒天中止。クマなどの目撃情報があった場合には中止または行先を変更する場合があります。

定員15人(申し込み順)、申し込みが5人以下の場合は中止します。

申込期限：10月2日(水)

お申込み・お問い合わせ先：

組合員活動部(井上) 電話027(323)2762

※昼食は各自でご用意ください。

※峠の湯またはめがね橋の写真を撮ってこら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36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。

### 俳句・川柳

ほろ酔うて花火万感葉月かな

江木町

蟋蟀が鳴き始めたり猛暑の夜

乗附町

残照や茜に染めて雲の峰

双葉町

猛暑ゆえ老いの外出ままならず

東貝沢町

### 短歌

長生きの秘訣は食事と運動ですと

吉井町

朝のテレビで医師からの教え

吉井町

テレビから流るる鐘の音にわれも

藤岡市

頭をたれて黙禱する

藤岡市

百日紅猛暑に負けず元気に咲いて

下之城町

通る人々和ませている

下之城町

記録よりワールドシリーズ優勝

中居町

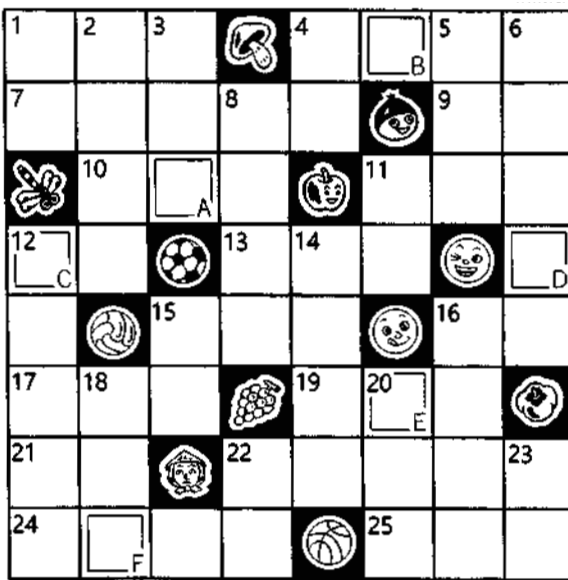
打って走ってロスの17

中居町

(掲載は到着順です)

## ガ・クロスワード

【解き方】 タテ・ヨコのカギを解いてクロスワードを完成したら、二重ワクの文字をA～Fの順に並べて言葉を完成させてください。



- ヨコのカギ
- だんごなどを供えて満月をながめます
  - 9月の第3月曜日は…の日
  - 朝発行する日刊新聞
  - …汁。水…画
  - シャイ。…な性格
  - カメやカッパの背中
  - …婚。…三…四
  - 陰気の反対語
  - 医師や看護師の衣服
  - 鳥獣を生けどる仕掛け
  - イブの夫の名は？
  - 釣りの擬餌(ぎじ) 針
  - イブセン作の戯曲『人形の…』
  - 食用のカタツムリ
  - …は嫁に食わずな
  - 子ども向けの…図書

答 A B C D E F

23 22 20 18 16 15 14 12 11 8 6 5 4 3 2 1

- タテのカギ
- …一升に金一升
  - 胸まわり。バスト
  - 家族や親類
  - 乗車…。入場…。
  - 商品…。
  - 道ばた。…の石
  - 首都はキーウ
  - クラシックの音楽曲
  - 人生七十古来稀なり
  - 9月の誕生石
  - コロナなどの病原体
  - 豚の塩づけのくん製肉
  - …カッパ
  - …つば、よだれ
  - 収入より支出が多い
  - Mより小さいサイズ
  - …に入りては…に従え

### 応募要領

ハガキに答えを書いて左記にお送り下さい。抽選で10名の方に図書券を送ります。また、「お便り」コーナーまで、あなたの近況、ご意見、その他、一言添えて下さい。

### 宛先

〒370-0043  
高崎市高岡町498の1  
はるな生協

緑十字編集委員会

9月30日(月)必着のこと。

8月の正解は

【8月当選者】

左記の方に図書券を贈呈します。

高校時代から、クラシック音楽を聴くことが趣味でした。なかでも、V・ベートーヴェンとの出会いが強烈で、今まで集めたベートーヴェン関連の書物は100冊をこえています。第九交響曲を聴くうち



### エリーゼさん

高校時代から、クラシック音楽を聴くことが趣味でした。なかでも、V・ベートーヴェンとの出会いが強烈で、今まで集めたベートーヴェン関連の書物は100冊をこえています。第九交響曲を聴くうち

### 私の趣味 聞いてみました!



【連載26】

月、66歳の時、ついに高崎第九合唱団に入団でき、「歓喜の合唱」を謳歌しています。まさに、「苦悩を突き抜けて歓喜にいたる!」ようでした。

- (高岡町)
- (江木町)
- (貝沢町)
- (中居町)
- (柴崎町)
- (上小島町)
- (下之城町)
- (藤岡市)
- (安中市)



生協強化月間を前に、組合員さんのお話を伺う学習会を開催しました。院所利用委員として活動

### 組合員の思いつかないで

通町診療所



8月2日のゆるやか班は、参加者10人で組合員手作りの紙芝居を楽しみました。

### 戦争を忘れない

江木支部 ゆるやか班

「みんなおいで」のかわいいお話を楽しんだ後、「かわいそうなぞう」の登場。声を詰まらせながら読むお話を参加者一同胸を打たれ、平和への思いを新たにすのでした。アンコールでは「みんなおいで」のかわいいお話を楽しみました。

## 8月の活動

生協強化月間を前に、組合員さんのお話を伺う学習会を開催しました。院所利用委員として活動

高橋 紅

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

## 第2回 高崎中央病院健康講座

台風が心配された8月30日、第2回高崎中央病院健康講座「フレイル予防の食事と栄養」が行われました。やや雨が弱まったおかげで開始前からたくさんの方が詰めかけ、38人ももの参加がありました。講師は、高崎中央病院管理栄養士の湯本祐子さん。フレイルとは、たんぱく質の大切さ、不足しがちなたんぱく質をちょい足しするコツを、実際の食事を例に解説しました。

参加者から積極的に質問が飛び出し、相談コーナーも盛況でした。また、上田浩二看護部長からは睡眠時無呼吸症候群の検査と肺炎球菌ワクチンおよび带状疱疹ワクチンの紹介がありました。

第3回は、11月21日(木)に歯科の研修医が「お口のフレイル」についてお話しします。



重監房資料館で映像を見る参加者

5年ぶりに第36回上州歴史散歩(8月6日)を園々人権について学ぶの企画に15人が参加しました。栗生楽泉園 重監房資料館を見学し芸員の方にお話を聞きました。重監房資料館にはその1室がほぼ当時のように再現されており、中に入ることもできませんでした。4、5人で狭い入口から中に入り夜を再現した室内、「数分も居られない恐怖だ」と参加者の声。重監房跡地にも足を運びました。うつそうとした林の中に建物の基礎が見学用に整備されていました。「自分は差別をしていないだろうか」「権力の恐ろしさ、時代の恐怖を感じた」など参加者の感想がありました。

## ハンセン病を通じ人権を考える

上州歴史散歩 教育文化委員会

## 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4日から広島で開幕しました。大会は6日までの3日間行われ、群馬からは40人が参加し、はるな生協からは職員の田中詩乃さん、廣田先美さんの2人が参加しました。2人感想(要旨)を紹介します。



原水禁世界大会に参加させていただき、私たちに残されているものは被爆者の方々、当時を生きられた方たちからの平和へのメッセージであると感じました。そして、国のために命を捧げる時代を経て現代があることを忘れてはいけないと改めて感じる事ができました。

これから生きる私たちが、戦争のない未来、核兵器のない平和な世界を目指していくためにできることは、残されたメッセージをより理解し、語り継いでいくことではないかと考えます。

高崎中央病院・2階病棟(看護師) 田中 詩乃

広島で学んだ3日間は印象深く、戦争が絶えず核保有が増え、気候変動に戸惑う現状において、平和と地球を守るために自分ができることの意義を痛感しました。

広島の方々は、穏やかで優しく、美しい都と緑と笑顔を守るために各世代が行動していました。

高崎中央病院・医事課(事務) 廣田 先美

## 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。



### 鮭とブロッコリーのオーブン焼き

- 材料(2人分)
- ・生鮭…………… 2切れ (200g)
- ・味噌…………… 大さじ1
- a { 水…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- ・バター…………… 10g
- ・ブロッコリー…… 1/2個 (80g)
- ・ねぎ…………… 1/2本 (50g)
- b { 油…………… 小さじ1
- 水…………… 大さじ1

- ②ブロッコリーは小さめに切り、ねぎは2cm幅の斜め切りにする。bをからめて、①の鮭のすき間を埋めるように置く。
- ③180℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。

〈1人分の栄養価〉 233kcal. 塩分1.4g



- 作り方
- ①鮭は半分に切る。天板にオーブンシートを敷き、鮭を並べ、aを混ぜて表面に塗る。上にバターをちぎってのせる。

### ちょっと一言

みそバターの味がごはんに合う！ 材料を天板に並べたら、あとはオーブンに任せるだけなので、焼いている間に他の料理が作れます。(高崎中央病院栄養科 調理師 角屋 竜二)