

はるな生協の現況

(2025年2月27日現在)

組合員数 19,623人
出資総額 395,063,000円
一人平均出資額 20,133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

3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



はるな健康体操

健康づくり委員会の活動紹介

健康づくり委員会は、医療福祉生協の理念である「地域まるごと健康づくり」をさまざまな形で実践していくことを目的に活動しています。委員会のメンバーは、地域住民である組合員と医療・

福祉を担う専門職である職員10人で構成されています。
主な活動は、月1回、ふれあい会館で実施している「はるな健康体操」の運営、まちかど健康チェックの企画運営、「ぐんままるごと健康チャレンジ」の参加、医療福祉生協連からのお知らせに



「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、これから暖かくなる春に入ります。寒くてなかなか動けなかった身体をこれからの季節に向けて動かしてみたいかがでしようか。
今回は、当生協の健康づくり委員会を紹介いたします。

はるな健康体操

2015年に関信越エリア組合員交流集会在高崎で行われました。このころ、各地の生協で独自の体操を考案して実践する活動が活発に行われており、「はるな生協も独自の体操を作ろう」と健康づくり委員会とリハビリの職員で意見を出し合い、ストレッチ、筋トレ、脳トレが含まれます。DVDも作りました。毎月第3水曜日10時から約1時間、はるな健康体操を実施しています。健康づくり委員会の指導や解説を交えながらゆるやかに行っています。

まちかど健康チェック

まちかど健康チェックとは、血圧測定・握力測定・血管年齢測定などの簡単な健康チェックを、班会や健康まつりなど生協のイベントだけでなく地域の店舗や他団体の集まりなどで行うことで



まちかど健康チェック(片足立ち)

ぐんままるごと健康チャレンジ

はるな生協では、2016年から取り組んでいます。県内の医療生協・購買生協などが実行委員会に参加、県内の市町村や教育委員会などの後援をいただき実施する、文字通り「ぐんままるごと」健康チャレンジです。

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、2024年度は、当生協で429人、群馬県全体で一般・キッズ合

す。コロナ禍以前はコープぐんまの店舗やイオンモール高崎等でもやったことがありますが。最近、地域の高齢者サロンからの依頼や、コープぐんま、新婦人の会など他団体のイベントに参加したり、協力して継続して行うことも増えてきました。また、2023年に骨密度測定器と血管年齢測定器が新しくなり、班会や支部のイベントにも活用されています。

「すこしお」の取り組み

健康づくりの一環で「すこしお生活(すこしの塩分ですこやかな生活の略称)」をすすめています。1日当たりの塩分摂取量を6グラム以下にしようという取り組みです。減塩の工夫と継続のコツを広めるため、すこしお検定とすこしおカルタを紹介しました。班会で取り組まれています。すこしお料理教室は再開できませんでしたが、健康づくり委員会後に尿検査を行い、委員自らから減塩を検証しています。医療福祉生協連では5年に1度、今年の10月に24



すこしおカルタ

協力者募集

健康づくりのいろいろな活動を一緒に楽しくやってみませんか? はるな健康体操やまちかど健康チェックの受付や誘導など、できる時に簡単なお手伝いをお願いします。

(お問い合わせ先)

組合員活動部・担当: 井上 【電話】027-323-2762

今月の紙面

- 連載・リハビリ/個別送迎のお知らせ
訪問診療(往診)【通町診療所】訪問リハビリのお知らせ/奨学生募集のお知らせ(2面)
お便り・俳句・川柳・短歌/クロスワード/ふるさとの散歩道のお知らせ/連載・私の趣味など(3面)
2月の活動/運動教室【通町診療所】のお知らせ/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



虹

世界で夫婦同姓を義務付けている国は、日本だけだという。日本では、結婚を機に女性が男性の姓に改姓することが多い。ところが、国民意識が変化していることが分かる。2024年5月1日のNHKニュースを見ると「選択的夫婦別姓」についての世論調査では「賛成」が62%、「反対」が27%だった。圧倒的に賛成が多い。では何故国会で議論して民法を変えられないのだろうか。それは、政府自民党内に強固な反対意見があるかららしい。ところが、経団連も2024年6月10日に「選択的夫婦別姓制度」を早く実現してくれと政府へ要求している。大企業は世界中で商売しているのに世界の常識に敏感になつてきているのだらう。
経団連によると、トランプになるのは「①契約・手続きなどを行う際の弊害」②キャリアを積む上での弊害」③海外に渡航する際の弊害」④プライバシーの侵害」などがあるといる。今まで積み上げてきた実績やアイデンティティを失うことはとても辛いことである。
そもそも、全ての人が結婚したら別姓を名乗れと言っているのではない。「どちらでも選べますよ」という社会にすることを強硬に反対することは困っている人の邪魔をしているようにしか思えない。(No b)

# 送迎サービス・シャトルカーのご案内

高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科診療所では、定期通院のための交通手段にお困りの方（組合員）を対象に送迎サービスを行っております。ご利用には一定の条件がありますので、詳しくは各事業所の窓口へお問い合わせください。

- ・高崎中央病院 【電話】 027-323-2665
- ・通町診療所 【電話】 027-322-6534
- ・はるな生協歯科診療所 【電話】 027-388-0022

シャトルカーは、高崎中央病院～高崎駅西口～通町診療所の3ヶ所を経由して運行しております。無料でご利用できますので、是非ご利用ください（定員6人）。



高崎駅西口では、モンレー側の障害者乗降場に停車します。ご利用希望の際は、運転手へお声かけください。  
※ハートのロゴマークが目印です。  
※第2土曜日は、運行休止しています。

## 『おうちで暮らしたい』をお手伝いします

### 通町診療所

通町診療所では、家庭医が在宅医療に関わり訪問診療を実施しています。導入時や臨時往診など迅速な対応が必要な場合にも対応しており、「おうちで暮らしたい」というご希望に沿えるよう、スタッフが連携・調整を行っています。

街中の診療所ならではの、狭い路地や駐車場がないところでも徒歩や自転車で駆け付けます。また、臨時相談の際、医師がすぐに往診が出来ない時は看護師がまずは訪問対応を行うことも可能です。

私たちは、限られた時間内なるべく多くの患者様を訪問できるよう、訪れる患者宅の方面を調整するなど、効率的な訪問の形を模索しています。今後も地域の各医療機関と連携し、訪問診療を広げていけるよう、努力して参ります。お気軽にお問い合わせいただけましたら幸いです。

お問い合わせ先：027-322-6534

### 訪問リハビリ

高崎中央病院では、在宅系のリハビリとして訪問リハビリと通所リハビリをしています。

今回は、訪問リハビリについて簡単に説明をします。

まず、訪問リハビリとは？リハビリ専門職、理学療法士（PT）・作業療法士（OT）・言語聴覚士（ST）が自宅を訪問してリハビリを行なうサービスです。自宅から通院や通所系サービスへ行く事が難しい人が、自宅でリハビリをして身体機能や動作など改善させ、安心して暮らせるようにしたり、外出困難である方の外に出るきっかけを作る事もできます。

最大のメリットとしては、生活に必要な動作を直接住んでいる家で練習する事ができ、手摺や段差などの環境面のアドバイスも行なう事ができます。リハビリを受けられている方の症状は様々で、心疾患や整形疾患などその症状や状態に合わせて介入をします。

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をしています。

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います。また、病院の入院と違い、すぐ傍に医師や看護師がいるわけではないので、医師をはじめとしてケアマネ・訪問看護・訪問介護のスタッフとの連携が重要となります。しかし、それぞれが違う事業所に勤務をしている事が為、連携を図る為に様々な工夫をしています。

高崎中央病院の訪問リハビリの特徴は、上記悩みなどに対し積極的に介入をしています。介入している疾患は、上記の様々な疾患以外にも最近では難病の方が増えてきています。リハビリ専門職は、現在PT（理学療法士）2人・OT（作業療法士）3人・ST（言語聴覚士）1人が在籍しており疾患・状態に合わせたリハビリができるようになっています。病院周辺の訪問リハビリ事業所（病院・診療所）ではこの3職種が揃って積極的に実施している事業所はありません。お身体の事で不安やリハビリが必要な方がいましたら是非、ご相談ください。

（高崎中央病院 在宅リハビリ課・市川 竜亮）

お問い合わせ先：027-386-6212

【高崎中央病院 在宅リハビリ課（直通）】

## 連載

# 役に立つリハビリあれこれ

(その9)

寒かった冬が少しずつ春の気配に紛れていく今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、今日は新しい季節に始める方も多いと思いますが、「運動」の効果を考えてみようと思います。運動が体にいいことや、必要であることは皆様ご承知だとは思いますが、「どんなふう」に、「どんなこと」に「有効なのか、少しまとめてみようと思います。運動に対する医学的見

解は非常にポジティブで、運動は健康維持と生活の質向上に大きく寄与します。

例えば、①生活習慣病の予防。定期的な運動は、2型糖尿病や高血圧、心血管疾患などの生活習慣病の予防に効果的と言われています。運動はインスリン感受性を改善し、血糖値の管理を助けるともいわれています。②筋力とバランスの向上。筋力トレーニングやバランス運動は筋肉の衰えを防

ぎ、転倒リスクを減少させる効果が期待できます。これにより、日常生活の自立性や安全性が高まるといわれています。

③精神的健康の向上。運動はストレスの軽減やうつ症状の改善に寄与するといわれています。身体活動はエンドルフィンという脳の神経伝達物質の分泌を促進し気分を向上させます。④認知機能の維持。運動は認知機能の低下を遅らせる効果も期待できます。特に有酸

も効果が期待できます。このように、医学的見地からみても運動の効果は様々です。皆様一人一人に合った運動の目標や目的がはつきりしていると、継続につながるのではないのでしょうか。どんな運動をしようかと迷う方は、ぜひ職員にお声かけください。

素運動は、脳の健康を保つために重要とされています。⑤全身の健康維持。運動は骨密度の維持や関節の柔軟性向上にも役立ち、骨粗しょう症や関節炎のリスクが減少にも効果が期待できます。

（作業療法士）

## ～奨学生を募集しています～

### 〈奨学金制度の概要〉

私たちの医療理念（医療福祉宣言・綱領）に共感し、将来私たちと一緒に地域の医療を担ってほしいという意思のある学生さんに対して、修学の一助として奨学金の貸与を行っています。

### 〈奨学生活動〉

月に一度、奨学生が自分たちの学びたいことを出し合って学習を行ったり、医療・介護の現場で実地体験を行うなど様々な活動を行います。

### 〈奨学金の額〉

医学科	1～3年	50,000円/月
	4～6年	60,000円/月
看護学科	1～4年	40,000円/月

○群馬県の修学資金制度をはじめ、他の奨学金制度を利用している方も応募できます。

○奨学金は無利子です。

○卒業後、一定期間勤務することにより、奨学金の返還が免除されます。



### 〈お問い合わせ先〉

はるな生活協同組合 高崎中央病院 電話：027-323-2665（代）

医学科：医学生担当 内堀（e-mail:igakusei@harunacoop.or.jp）

看護学科：看護部長 上田（e-mail:t-fucho@harunacoop.or.jp）

スマートフォンの方、スマートフォンの使い方が分からない方は、組合員活動部までご連絡ください。☎027(323)2762

# みんなのひろば

## お便り

〔上中居町〕

寒波が続く早起きがつらい日々ですが、地域の皆様の支えで過ごす事ができ感謝です。児玉神川町の田んぼに飛来している白鳥を見学にも行けました。100を超える白鳥が数メートル前で見るのは初めてで感動です。たまには外出で気分転換いいですね。

〔砂賀町〕

寒い日が続く参って居ます。花の咲くのが待ち遠しいです。春よ来い、早く来い。歩き始めたみよちゃん、おんもえ出たいと待って居る。

〔倉賀野町〕

2月のクロスワードの問題をみていて、ヨコのカギ24番「三重では4日後をこう呼ぶとか」答えは(シアサツテ)漢字で(明明後日)ミヨウミヨウゴニチとも読みます。今は曜日と日にちで言うのでなつかしいです。私は群馬生まれの地元です。使っています。17歳の時に使っていた辞書にはのっています。今の辞典にはありません。これも死語と言うのでしょうか。

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

〔俳句・川柳〕

再検査結果にほっとし春近し  
 恙なく趣味に日々生く春隣  
 夢でしか逢えぬ人増え春となる  
 頬杖の遺影悲しや春寒し  
 (長年、はるな生協にご尽力頂いた  
 さんの詠んだ俳句です)

東貝沢町  
 双葉町  
 乗附町  
 石原町  
 江木町

風柔ぐ蒼天とどけ難儀地へ

〔短歌〕

春が来たやつと芽が出た福寿草  
 私も散歩炬燵より出て  
 小六女子が産まれて初めて髪を切り  
 髪のない子にかつら寄附する  
 球春の便りもLAブルーのトリオ  
 負けるな本土侍ジャパン  
 子どもの頃雪合戦で遊びしが  
 積もりし雪は命をも奪う

下之城町  
 吉井町  
 中居町  
 藤岡市

(掲載は到着順です)

### 第41回ふるさとの散歩道

## 『藤岡市の古墳群と昭和レトロなドライブイン』

4月の散歩道は、藤岡市の白石古墳群に出かけます。桜が有名な七輿山古墳や白石稲荷山古墳など大小さまざまな古墳が密集するエリアです。その他、石室が見られる伊勢塚古墳や舟形石棺が保管されている宗永寺など、見どころ満載。詳しくない方も、藤岡歴史館で予習できます。歩き疲れたら、七輿山古墳近くのドライブインで休憩を。近年のレトロ自販機ブームで全国的にも知られています。第23回(2023年3月号)とはほぼ同じ内容です。

コース：高崎駅バス⑧乗り場→ぐるりん倉賀野線→山名町南で下車→白石古墳群へ移動・周辺散策→ドライブイン七輿→バス停まで移動→ぐるりん乗車→高崎駅

日時：4月5日(土)午前9時20分集合  
 集合場所：高崎駅西口⑧バス乗り場  
 参加費：無料(バスの運賃は自己負担、片道200円です)

行き：高崎駅西口バス⑧乗り場9：26発→倉賀野駅前9：57→山名町南バス停10：03着  
 帰り：12時半ごろドライブインを出発→山名町南発12：53→倉賀野駅前13：01→高崎駅西口13：35着

定員15人(お申し込み順) ※少雨決行・荒天中止  
 ※お申し込みが5人以下の場合は、中止とさせていただきます。

お申込締切日：4月3日(木)  
 お申込み・お問い合わせ先：組合員活動部(担当・井上)  
 電話：027(323)2762

※藤岡歴史館の写真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40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。(欠番あり)

## 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。

1	2	3	4	5	6
7		8		9	
10			11		
12		13	14		
	15			16	
17	18		19	20	
21		22			
23			24		
答 A B C D E F					

- ヨコのカギ
- 1 首都はアンカラ
  - 4 うそ。にせ。……ニュース
  - 7 通ること。一方……
  - 9 コガネ虫が建てました
  - 10 展示会に出した品物をその場で売ります
  - 11 ……の行水
  - 12 外科医が持つ小刀
  - 13 きれいな声
  - 15 江戸の火消しの目印
  - 16 マイ……。パト……
  - 17 立春後まで残る寒さ
  - 19 敵対的買収者に対抗してくれる……ナイト
  - 21 クジラが……を吹く
  - 22 入り交じる。玉石……
  - 23 アラレちゃんの名
  - 24 スエズやパナマの水路

- タテのカギ
- 2 顔つき。容姿。外見
  - 3 下町ロケツト。町……
  - 4 ……景。……光明姫
  - 5 ロシア語で「魚卵」は
  - 6 同級生。級友
  - 8 五輪真弓の名曲「……よ」
  - 10 桜の代表的な品種
  - 11 サザエもホタテも印刷物をとじて書物の形にします
  - 14 トランプは自称タリフ……
  - 15 運が幸せに向かうこと……松たけ味しめじ
  - 16 室町時代に中国や朝鮮を荒した日本人の海賊
  - 18 70歳の祝い



### 私の趣味 聞いてみました!



【連載31】

数年前に京都に旅行へ行ったときに、たまたま書家の金澤翔子さんの個展に寄りました。その時に母から「また習字やってみたら?」と言われ、長く続けられる趣味を持つのもいいかなと思いい学校以来久しぶりに習字を習うことになりました。

最初はどのようなことかと思いましたが、先生の指導のおかげで市民展に作品をださせてもらえるようになりました。習字の魅力は硯を無心で

磨る時の墨の匂い、書いている時にそこだけに集中できること。とても気分転換になります。これからも長く続けていけるようゆっくりと自分のペースで楽しみたいと思います。

(ペンネームM)



【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人の方に図書カードを送ります。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49の1  
 はるな生協  
 緑十字編集委員会  
 3月31日(月)必着のこと。  
 2月の正解は  
**ヒヨウテンカ**  
 でした。

【2月当選者】  
 左記の方に図書カードを贈呈します。

# 2月の活動

## 笑い飛ばして10年

### 上中居支部・笑いヨガ班会



からっ風の強い2月8日、上中居支部の笑いヨガ班会は13人が参加して、いつものラフターヨガを行い、班会後は結成10周年となるお祝いの会を支部の新年会も兼ねて行いました。

これからも、健康のためにラフターヨガはもちろん、班会の継続と「笑い」を忘れずに進んでいきます。

## これから「うたごえ」で明るく、楽しく

### 中居第一支部・ともしび班会



寒さ厳しい2月19日、中居第一支部のともしび班会には13人が参加しました。前回から、いつものように明るく始めることができました。結成時の班長が同月に逝去されました。

でも、班のみなさんはこれからも「うたごえ」を続けていくことを確認しました。

明るく、元気で、太陽のような存在だった班長は、いつまでも私たちの「うたごえ」を天国から見守ってくれることでしょう。

## お話と創作

### おしゃべりカフェ楽風(らふ)



バレンタインデーの2月14日、5人がカフェ店の自家焙煎珈琲楽風(上中居町)に集まりました。

1ヶ月に一度、何気ない話と美味しいコーヒーで2時間あまり過ごしています。

おしゃべりカフェがご縁でお友達の輪が広がってきました。始めてから4年が過ぎ、3月には何か創作もできたらと話しています。

次回(3月14日・金)は、何が持ち寄られるのか楽しみです。

毎月第二金曜日・13時30分〜2時間程、自家焙煎珈琲楽風(上中居町)に集まりませんか。初めての方、大歓迎です。楽しくお話ししましょう。

お問い合わせ先：組合員活動部  
電話：027-323-2762

## 歯の健康の大切さ(続編)

### 第4回 高崎中央病院・健康講座



第4回目となる健康講座が2月26日に高崎中央病院内で行われ、14人が参加しました。第3回(2024年11月21日)に続き、はるな生協歯科診療所の研修医の富澤琴乃先生に写真に講演していただきました。

今回は、前回の「フレイル予防と口腔ケア」の他、質問の多かった「歯ブラシ、歯磨き粉の選び方」についてお話しいただきました。

自分の歯に合わせた歯ブラシや歯磨き粉の選び方や磨き方について、わかりやすい表や絵を示していただきました。

治療だけでなく、歯や口腔内についての不安があれば気軽に歯科医師に相談を呼びかけられました。

## 差額ベッド代はとりません — 院所利用委員会・はるな元気塾 —

第9回ははるな元気塾が2月26日に行われ、18人が参加しました。上田浩二看護部長=写真=が2つの病棟の役割の違いや入院費の話、病棟内の写真をたくさん使って病室の様子をはじめ患者さんや職員の一日の様子を紹介しました。

質問もたくさん出て、差額ベッド代は徴収していないこと、療養病棟の入院期間など、熱心に聞いていました。

最後に、木村よし枝委員長から、「普段は近所の医院にかかっても入院となったら中央病院がいいという方が多い。今回の話を参考に、入院だけでなく健診や予防接種から利用してほしい」とあいさつがありました。



## 参加者募集 運動教室

### 通町診療所

70代80代90代の方が健康づくりにはげんでいる各教室のご案内です。高崎市の介護予防サポーターが各教室をお手伝いしています。参加は無料です。駐車場がありません、出来るだけ徒歩でお越しください。

**火曜クラブ**  
日時：火 10:20～11:20  
筋トレ・ラジオ体操・脳トレ・市歌体操

**ひろば**  
日時：金 2:00～3:00  
筋トレ・レク

場所は通町診療所3階ホール

**通りゃんせ**  
日時：水 10:20～11:20  
筋トレ・ラジオ体操・脳トレ・市歌体操  
見学に来てください!

マスク・手洗い・体調管理をしての参加をお願いします!

みんなで楽しく運動をしましょう。

お問い合わせ先  
高齢者あんしんセンター通町 電話：027-322-2011

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

## 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。



### ぶりのグリル カレー風味

#### ●材料(1人分)

- ・ぶり(切り身) …… 少1/2切れ(50g)
- ・酒 …… 小さじ1
- ・おろしにんにく …… 少々
- ・カレー粉 …… 小さじ1/4
- ・レタス …… 1/2枚(30g)
- ・ラディッシュ …… 1個

#### ●作り方

- ①ぶりは2切れに切り分け、酒、おろしにんにく、カレー粉をまぶす。
- ②魚焼きグリルを熱し、5～6分焼いて火を通す(両面グリルの場合。片面焼きでは、最初の片面が3～4分、返してから2～3分焼く)。
- ③皿に②を盛り、レタス、ラディッシュを添える。

〈1人分の栄養価〉  
141kcal. 塩分0.1g



### ちよっと一言

青背魚には良質の脂肪分であるEPAやDHAが豊富です。EPA、DHAはLDLコレステロールと中性脂肪を減らすよう働き、血液の濃度を緩和して、血圧も調整します。  
(高崎中央病院栄養科 調理師)