

— はるな生協の現況 —

(2024年9月27日現在)

組合員数 19,522人
出資総額 388,993,500円
一人平均出資額 19,926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

10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



生協強化月間の説明を聴く参加者のみなさん



演奏するビレッジフィンガー5

② 様々な取り組みに新し
① はるな生協の事業の魅力を知ってもらい、事業利用を高める

集まろう！
話そう！
つながろう！

③ 睡眠時無呼吸症候群(SAS) 検査の利用
② 健診受診の利用
① 予防接種の利用



語り合った交流会(グループディスカッション)



はるな生活協同組合



はるな生活協同組合



残暑厳しい9月20日、2024年度第1回支部代表者会議が組合員ふれあい会館で行われました。
生協強化月間のスタート集会として、18支部から55人が参加して生協強化月間方針の提案を受け、話し合いが行われました。

生協強化月間とは

1948年10月1日「消費生活組合法」の施行を記念し、生協をさら

に強めるために地域組合員と職員組合員がともに力を合わせて取り組む期間です。

生協を強めるための活動とは、①仲間ふやし②出資金増やし③班づくり

生協強化月間の期間
10月1日(火)～11月30日(土)

④担い手づくりの4つを指します。

事業活動報告

生協代表のあいさつとして、酒井潤専務理事より事業活動状況の報告がありました。

特に、経営改善の取り組みについては、病床(ベッド)稼働率におけるプラスへの改善の進捗が説明されました。その他、地域組合員への呼びかけとして、3つが提案されました。

顔を合わせての交流

提案後は、6つのグループに分かれての交流会(グループディスカッション)を行いました。テーマは生協強化月間の具体化として班会開催や事業所の利用、仲間増やし・出資金増やしなどをこれからどう地域に拡げていくのかを日頃の活動事例を持ち寄りながら、共有できた大変有意義な交流会となりました。

今こそ協同の力で

私たちの協同の力でつくり支えてきた病院や診療所、他施設がこの地域でどんな役割を持ち、果たしていくべきなのか。今後の存在意義をよりいっそう発展させるために、皆さんでいっしょに取り組んでいきましょう。

第1回支部代表者会議

医療生協活動の原点に立ち返り、更なる飛躍へ

- ① 参加者を増やす【11月16日(土)開催の第4回フリマ&バザーを成功させる】
- ② 生協強化月間期間中に仲間増やし、出資金増やしなどを年間目標の8割達成を目指す
- ③ 「医療福祉生協の組合員参加のあり方」の議論を進める
- ④ 説明をする



井上組合員活動部長

今年1月1日、東日本大震災から10年が経ちました。あの震災の記憶を今も鮮やかに思い出し、被災地への支援や防災意識の向上に取り組んでいます。また、震災をきっかけに、地域の絆を深め、互いに支え合えるコミュニティを築いていきたいと考えています。生協は、地域に根ざり、互いに支え合えるコミュニティを築くための活動を行っています。これからも、地域のために活動し続けます。



(No. b)

連載

役に立つリハビリあれこれ

(その5)

第5回目は、飲み込みについてST(言語聴覚士)よりお話を致します。

〈嚥下造影(VF)とは?〉

嚥下造影 (Videofluoroscopic Examination of Swallowing)

は、古くから嚥下障害の評価に用いられています。X線透視装置やバリウム入りの検査食などを使い、口腔・咽頭・食道内の食塊の動きを確認し、誤嚥を減らす方法や対処法、喉に残留しにくい条件などを探す事が目的です。被曝などの欠点もありますが、得られる情報量が多く、嚥下検査、

特に誤嚥評価に関しては最も有効な検査法です。

〈VF (嚥下造影) 検査入院について〉

当院では2020年9月より1泊2日のVF入院を実施しています。VF入院ではVF以外にも血液検査や胸部レントゲン、頭部CTなどを実施し、VFやその他の結果は当日、御本人や御家族様、施設利用の方は施設職員に医師や言語聴覚士から説明を行います。また、当院の特徴の一つとして施設職員や御家族様がVFの様子を見学する



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

2024年度(令和6年度)インフルエンザ予防接種に関するご案内

今年度のインフルエンザ・新型コロナ予防接種について、日程が決まりましたのでお知らせいたします。

- 予約開始日：10月1日(火) 9時～
予約受付時間：平日 午前9:00～12:00 午後2:00～5:00
土曜日 午前9:00～12:00
*土曜日の午後・日曜祝祭日については、予約受付を行っておりません。

■接種開始日：一般、小児、乳幼児 10月7日(月)

■予約方法：①病院の窓口での予約 ②電話での予約

■接種料金：インフルエンザ
3歳以上 組合員 3,500円(税込) 非組合員 4,000円(税込)
3歳未満 組合員 2,500円(税込) 非組合員 3,000円(税込)
*65歳以上の方は、自治体により接種料金が異なります。

【例】65歳以上の高崎市在住の方 →1,500円

新型コロナ(※自治体から接種のお知らせが届いている方)

※65歳以上の方は、自治体により接種料金が異なります。

【例】65歳以上の高崎市在住の方 →1,500円

■ご予約や接種についてのお問合せ先：高崎中央病院
TEL：027-323-2665(代表)
027-323-2607(小児科)までご連絡ください。
※土曜日の午後、日曜祝祭日は休みとなります。

【特集】はるな生協での「技能実習生と特定技能生」(第1回)

技能実習制度とは、外国人の技能実習生が、日本において企業や個人事業主等の実習実施者と雇用関係を結び、出身国において習得が困難な技能等の習得・習熟・熟達を図るもので、期間は最長5年とされ、技能実習計画に基づいて行われます。監理団体が技能実習生を受入、当法人で働きます。監理団体は、「あおぞら協同組合」を通じて、受入をしてきました。

当生協では、2019年頃から準備して、就業規則や給与体系を準備し、2022年2月からベトナムから計4人を受け入れてきました。現在、介護施設の「ほほえみの杜」と「虹の家」で実習しています。受け入れに当たっては、N4(日本語検定4級)小学1・2年生相当が基本で、待遇もほぼ日本人と同等です。住まいは、アパートに2人ずつで住んでおり、自転車通勤しています。

全3回で紹介していきます。

ズンさん(女性・ベトナム出身) 技能実習生

現在、「デイサービス虹の家」で働いています。性格は人なつこい方で、子どもさんを2人残して働きにきています。



利用者さんの対応にも慣れました



ズンさん

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」

日時：10月31日(木)〈午後2時から3時〉 講師：上田 看護部長

入院生活ってどんな感じ?治療の入院とどう違うの?前病棟師長がいろいろな疑問にお答えします。

場所：組合員ふれあい会館

お問い合わせ先：組合員活動部 027-323-2762

はるな生協

70周年記念事業企画

フリマ&バザー

11月16日

土

13:00 ~ 15:00

(キッチンカーは早めに販売開始予定)

2024 Autumn

◆ドライガーデン植物販売 (耐寒性アガベ・ユッカなど)

◆ハンドメイド作品

◆多肉植物 ◆メダカ

◆野菜販売

◆リサイクル布巾

◆洋服・雑貨販売

キッチンカーも来るよ!

◆Cocon gunma カスクート販売



◆八百屋だーれ (ドリンク・野菜販売)



◆来流来留クルクル クレープ販売



各支部からの出店や健康チェックも!

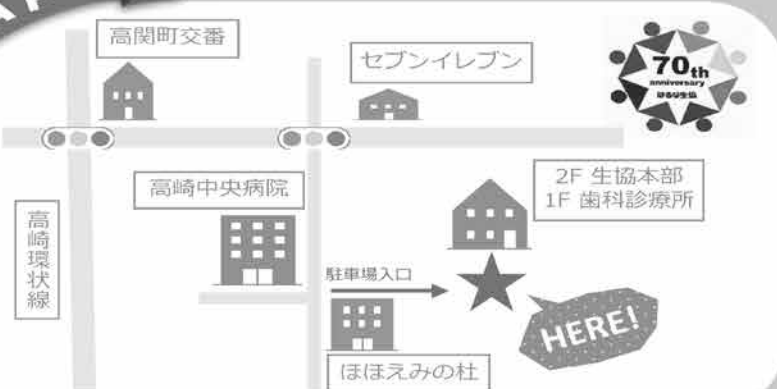


◆場所
はるな生協歯科診療所駐車場
高崎市上中居町1461-1

◆お問い合わせ
はるな生協組合員活動部
電話：027-323-2762
メール：kumiaktu@harunacoop.or.jp

◆主催：はるな生協第4回フリマ&バザー実行委員会

MAP



ワイワイ子育て講演と交流会 ★高崎中央病院 小児科待合室

子どもの病気・子育ての話題などについて、小児科医による講演と参加者からの質問で学び合う集まりです。
2024年9月~2025年2月までの毎月第3木曜日

10月は17日・11月は21日 14時から

お問合せ先 組合員活動部 担当 佐藤
027-323-2762

ワイワイ子育て講座 & 健康チェック ★まちのリビングきさこ (中居商店街)

(高崎市中居町3-30-12 1階)

10月~12月第3水曜日10時半から
歯の話、むし歯予防、矯正、萌出についてなど歯科衛生士が話します。

10月は16日、11月は20日

お問合せ先 組合員活動部 担当 佐藤
027-323-2762

高崎中央病院診療案内

2024年9月～

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for medical departments (内科, 整形外科, 皮膚科, 外科, 小児科) and time slots (午前, 午後, 夜間).

◎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)

予約や変更受け付け (9:00～17:00) 予約専用電話Tel (027) 323-2808 Tel (027) 323-2665(代) *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)

Table showing clinic hours and staff for 通町診療所 across days of the week.

●受付は11時までとなっています。

はるな生協歯科診療所

予約 TEL:027-388-0022

Table showing clinic hours and availability for 是るな生協歯科診療所 across days of the week.

※日祭日は休診です。

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。

小児科診療案内

(高崎中央病院)

2024.8.1～

Table showing pediatric clinic hours and staff for 小児科診療案内 across days of the week.

ぐんままるごと健康チャレンジ 実行委員会おすすめコース

健康チャレンジのパンフレットはお手元に届きましたか？まだの方は組合員活動部または高崎中央病院などの事業所でお渡しします。さて、今年のおすすめコースは①運動・休養コースです。コロナ禍の活動制限の名残で「フレイル」になっていませんか？「フレイル」とは、徐々に活動性が低下して要介護状態に近づいている虚弱の状態を指す言葉です。身体的フレイルの他に、お口のフレイル、社会的フレイルなどの種類があります。

加齢とともに身体機能は少しずつ衰えていきます。毎日プラス10分、程よく疲れるくらい体を動かしましょう。そうすることで筋力・持久力の維持、そして適度な疲労感がよい睡眠にもつながります。いつもより少し早歩きする、いつもの動作を少し大げさにやってみる、家事を丁寧にするなどでも運動量アップにつながります。

みんなのひろば

お便り

〈藤岡市〉
健康チャレンジに今年は散歩と減塩に挑戦します。チャレンジ期間がすぎたあとも健康習慣として定着するので、毎年のチャレンジは私にとってとても有意義です。



【俳句・川柳】

悔いのなき一ト日を記す秋灯下

双葉町

曼殊沙華律儀に咲きし畦の道

江木町

萩の花咲きこぼれたり踏むまいぞ

乗附町

秋雨や庭の植替えはかどらず

東貝沢町

【短歌】

夫達も育児休暇を取れる世に

主夫と云う文字辞書に載るかも

藤岡市

永田町兵庫県よりLAが

コメント熱し各ワイドショー

中居町

(掲載は到着順です)



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3回 高崎中央病院 2024年度健康講座開催します。

フレイル予防 とお口の健康

11月21日(木)

13:30~14:30

高崎中央病院待合室

歯科 富澤 先生講座

歯科医による
オーラルフレイル説明
&
検査や健康体操も
実施予定です。
来場プレゼント付



事前予約はありません。どなたでもお気軽にご参加ください。

私の趣味
聞いてみました！

林さん

多くの趣味は走る事です。走るのとはとても疲れませんが、走り終ったあとは達成感があります。気分が落ち込んでいる時に走ると、気分がとても上がります。



ぼくは今ハードル走をやっています。ハードルを始めて数ヶ月ですが、練習を繰り返しながらタイムを縮められるようになってきました。今とても嬉しくて楽しいです。皆さんも少しでもいいので是非走ってみてください。とても気分がいいですよ。

【連載27】

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	25
26					

- ヨコのカギ
- 1 「蝮」って読めますか
 - 4 馬の形の台を飛びこす体操競技の種目
 - 7 足の裏のくぼんだ部分
 - 9 森……。密……。
 - 10 漢字の意味を示す日本語の読み方
 - 11 高低。……の激しい道
 - 12 ヘア……。……プラン
 - 14 価値のない雑多な道具
 - 16 はずれくじとも言う
 - 18 うりの……。……になすびはならぬ
 - 20 成長した羊の肉
 - 21 天高く……。肥ゆる秋
 - 23 障子の紙を張る骨組み
 - 24 復帰。復活。再起
 - 26 英語ではパンプキン
 - 27 カレー……。オム……

答 A B C D E F

- タテのカギ
- 1 香り……。味しめじ
 - 2 恥知らず。厚顔……
 - 3 最高の幸福。……の時
 - 4 マップ
 - 5 顔つきがそっくり。兄と……の弟
 - 6 銀行。アイ……
 - 8 要求額通りの……。……回答
 - 11 人形にもなる秋の花
 - 13 アキアカネは代表格
 - 15 キュリー夫妻が発見した放射性元素
 - 17 カトリアは……。科の花
 - 19 顔つきや容姿。外見
 - 20 万が一……。……の事態
 - 22 人家が……。……の山間の村
 - 24 仲間はずれ……。……の外
 - 25 最後。……。……の住まい

【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49の1
はるな生協
緑十字編集委員会
10月31日(木)必着のこと。
9月の正解は
チイサイアキ
でした。

【9月当選者】
左記の方に図書券を贈呈します。
(中居町)
(上中居町)
(江木町)
(石原町)
(通町)
(片岡町)
(あら町)
(あら町)
(上滝町)
(藤塚町)

9月の活動

尺八演奏会

江木支部・ゆるやか班



残暑厳しい9月20日、江木支部のゆるやか班会は、恒例となっている尺八演奏会を行いました。

毎年、松本夫妻をお招きして今回も尺八とともに自分たちの「敬老」を歌と笑いと涙で祝いました。また、昨年同様に看護小規模多機能「つむぎ」の利用者も参加しました。「また来年ネー」「年に1回かい、じゃあ来年も元気で来るよ」と「つむぎ」の方々の笑顔がとても嬉しかったです。さらに、地域のみなさんのご参加、大変有難うございました。

第37回ふるさとの散歩道 『登らない谷川岳？ —モグラ駅から一ノ倉沢まで』

最近の散歩道は遠出が増えていますが、紅葉の時期に行くしかない！谷川岳に挑戦です。

土合駅の地下ホームから改札までの486段の階段を上ってしまえば、高低差も少なく整備されていて歩きやすい道です。一ノ倉沢の圧巻の景色を見に行きましょう。

帰りの電車まで待ちそうですが、駅舎内の喫茶店でのおんびり過ごせますよ。

【コース】高崎駅→土合駅→土合橋→国道291号沿い→マチガ沢→一ノ倉沢→新道→土合駅→高崎駅

日時：11月9日(土) 午前8時15分集合

日時：11月9日(土) 午前8時15分集合

集合場所：高崎駅5番線ホーム

参加費：無料(電車賃高崎⇒土合駅間片道1,170円は自己負担・Suica等使えません)

行き：高崎駅8:25発→土合駅9:52着

帰り：土合駅15:34発→高崎駅16:57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。

※昼食は各自でご用意ください。

定員15人(申し込み順)、お申し込みが5人以下の場合は中止します。

申込期限:11月5日(火)

お申込み・お問い合わせ先:

組合員活動部(井上) 電話027(323)2762

※土合駅駅舎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。(欠番あり)

関信越エリア組合員活動交流集会

in長野



関信越エリア組合員活動交流集会in長野が、9月13日・14日、白樺リゾート池の平ホテルで行われ

ました。参加者200人以上、はるかな生協から7人が参加しました。上伊那医療生協のオリジナル体操から始まり、

参加生協の紹介、医療福祉生協連の片山専務理事から「生協をたくさんの人に知ってもらい、多様な参加で組合員が主人公の事業と運動をとにつくろう」と生協強化月間に向けた呼びかけがありました。記念講演では、尚綱学院大学の松田教授から

「会話の意義を見直す『等話』のお話と実践交流、2日目の分科会では29演題の発表、ポールウォーキングとモルツクの体験、認知症講座とケアマップ作り、長野県の戦争の歴史を学ぶなど盛りだくさんの内容でした。参加した各県の組合員も運営側の長野の組合員・職員も、みんな元気で生き生きと発表・参加しており、参加者一同、元気をもらってきました。来年は、群馬で開催予定です。今から何を発表しようか準備をしなくてはですね。」

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。



チキンと卵のケチャマヨソテー

卵と鶏肉、野菜の栄養素が詰まった一皿です！

- 材料(2人分)
 - ・鶏胸肉……………1枚(200g)
 - ・ブロッコリー……………150g
 - ・しめじ類……………100g
 - ・塩・こしょう……………各少々
 - ・マヨネーズ……………大さじ2
 - ・ケチャップ……………大さじ1
- ③フライパンにマヨネーズ大さじ1/2を入れて中火にかけ、鶏肉の両面を焼く。ブロッコリーとしめじを加えて炒め合わせ、端に寄せる。あいたところに②を流し入れて大きく混ぜ、卵がふわっとなるように炒める。
- ④ケチャップを加えてひと混ぜし、さらにマヨネーズ大さじ1を加えて全体をさっと混ぜ合わせて完成。

- 作り方
- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにして塩・こしょうをふる。ブロッコリーは小房の分け、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。しめじは石づきを除きほぐす。
- ②卵は割ほぐし、マヨネーズ大さじ1/2を加えて混ぜる。

〈1人分の栄養価〉
283kcal. 塩分1.1g



ちょっと一言

マヨネーズの塩分量は醤油の8分の1です。小さじ1杯当たりだとマヨネーズは0.1g、ケチャップは0.2gと醤油やソースに比べて塩分の少ない調味料です。(高崎中央病院栄養科 管理栄養士 飯嶋)

全日本民医連

今までどおり 保険証でも受診できます

12月2日から「**現行の保険証は発行されない**」というけれど

マイナ保険証がなくても!

期限までは今の保険証が使えます
有効期限までは、今の保険証で受診できます。

資格確認書でも受診できます
12月2日以降に資格確認書がお手元に届きます。

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