

ーはるな生協の現況ー

(2026年9月25日現在)

組合員数 19,719人
出資総額 383,950,000円
一人平均出資額 19,471円

組合員の皆様へ。氏名、住所変更をされた方は、本部までご連絡ください。

電話 027(388)0011

緑十字

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)

発行人 鈴木 隆

10月号



グループワーク

はるな生協の原点と今、今年の生協強化月間

はじめに酒井潤専務理事より、2026年度上半期の事業報告と、はるな生協および医療福祉生協の原点を振り返る話が

9月1日、組合員ふれあい会館を会場に第1回支部代表者会議を開催しました。63人の参加でした。

生協強化月間に向けて「発見しよう！知らせよう！やってみよう！きようどうの魅力」
第1回支部代表者会議開催

4つの班から活動報告

高南支部からは、今年4月誕生の「ポチっとスマホ班」のいきさつと班の様子、これからもあせらず楽しく続けたいと班長の さんから報告。

藤岡支部筋トレ班は2003年から始まり、レインボー体操や鬼石体操などDVDを使って継続し、昨年はベア職場のリハビリ課長からアドバイスを受けたりロングピロピロを取り入れたり

工夫していることが、理事から報告されました。倉賀野支部オノヤ団地班は 支部長が代読。2013年に当時の支部長・班長さんの自宅から始まった班は、会場や運営形態を変えながら今に至る、DVDを見ながら約1時間の運動を継続している、参加者からありがたいと言ってもらえるうちは続けたいと報告。

栄養課の 管理

栄養士は、昨年の支部職場ベア活動について。簡単に栄養の取れるレシピを班会で試作・試食、その後、支部長さんの誕生日祝いなどの交流を報告。「これからも栄養科の強みである食を通して、地域の皆さんと交流を深めていきたい」と抱負を語りました。



藤岡支部



高南支部



栄養課



倉賀野支部

グループワークで

8つの班に分かれてのグループワークでは、1つ目のお題「はるな生協のいいところ」をふせんに書いて出し合いました。それらを分類して、2つ目のお題「知ってもらうためにはどうしたらよいか」について話し合いました。話し合いに使われたふせんは300枚以上。はるな生協や医療福祉生協の「いいところ」を発見し、知らせよう・やってみようのアイデアがたくさん出てきました。



参加者の感想

感想文には、職員から「地域組合員さんたちの熱い思いが伝わってきました。」「病院のためをみんな考えて多方面から意見が出て有意義でした。」「班活動がこんなに積極的に行われていることを知らなかった。組合員さんから「職員さんの協力が必要」と言われ考えさせられた。」「短い時間の発表の中でも、大変な部分・工夫した部分などが感じ取れて良かった」

「はるな生協のいいところ」ではみなさんの意見がいっぱい出た。地域のみなさんにも是非伝えていきたい。「組合員・職員と一緒に活動することに安心できた。」「活発な意見が多く勉強になった。」「わかりやすかったです。班活動の紹介は楽しく、やってみようと思った。」「班の活動紹介はもっと時間を取ってほしかった。」「ベアの職場の見学をしたい。班会に来てほしい。」などの好意的な内容が多く寄せられました。今年の生協強化月間は10月1日から11月30日までです。はるな生協の「いいところ」を大いにアピールして仲間増やしにつなげていきましょう。



8、9月は連日豪雨や台風の被害が報道され、ネパールの氷河の決壊による土石流の映像は記憶に新しいところ。今日の自然災害は人災とも言えるのではないのでしょうか。

20世紀後半は高度経済成長の時代で、生活は画期的に変化し利便性が向上しましたが、その営みが環境破壊や地球温暖化による異常気象に繋がっています。ダイバーで環境活動家の武本匡弘氏は「海の中から地球を考える」(汐文社)で「世界の海には1億5千万トンの海洋プラスチックゴミがあり、二酸化炭素を吸収してくれるサンゴを破壊している」と指摘しています。TVは熱中症予防のためにエアコン使用を呼びかけていますが、公共施設使用の際は設定温度を25度以下にしていると上を冷やしてはいけません。必要以上冷やしてはいけません。シャツ1枚では肌寒く感じます。武本氏は温暖化対策として「ベストは難しい、でもベターはできる」と語っています。異常気象の中エアコンは必需品です。それは具合が悪くなるほどの暑さから守るためであり、冷やし過ぎる上着が必要ない温度です。地球環境の悪化は加速度を増しており、一人ひとりが生活を見直すところまで来ています。(走)

はるな生活協同組合



組合員活動部



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。本部 ☎ 027 (388) 0011

介護事業所の現場から ほほえみデイサービス

ほほえみデイサービスの活動を紹介します。

だるま制作

去年からお持ち帰りできる制作に力を入れていますが、今年度は少し時間をかけて出来るものに



手作りのだるま

取り組んでみました。セレクトレクで希望を聞いて10名の利用者が参加をしています。半紙で形を作り、乾かしてを繰り返し、色紙をつけた後は顔のパーツを切り、貼っていききました。半年くらいかかったので、だるまができた時には皆さんとても喜ばれていました。「だるまが夢に出てきたー」と、お話をしていた方もいました。会話も増え、達成感も味わえ、企画してよかったと思います。難しい作品が出来ない方も関われるように、カーネーション作りや風鈴作

りも5月と8月に行いました。こちらも好評でした。

癒しの植物

5月にボランテアさんに、中庭にコスモスやひまわりを植えていただきました。室内には植物コーナーを作って、観葉植物や多肉植物・ミニ蘭などのお花を置きました。来所後すぐに花の様子を見に行く利用者もいて、皆さんの癒しになっています。

利用者間の会話も増えて、笑顔も増えました。お休みがちな利用者から「お花が好きで家族に連れて行ってもらうんだよ」と、お話がありました。来所の楽しみになれ

「とおりゃんせ」の活動

「とおりゃんせ」はおよそ16年前（平成22年）に発足しまして、私たち仲間、26名程で毎週水曜日（午前）金曜日（午後）通町診療所3階組合員ホールに於いて体の「機能回復」の体操（鬼石体操中心）、「脳トレ」を約1時間行っておりま

す。更に年1回、体力測定も実施しています。当時は今日ほど健康に對しての関心が高くな

会の中、いかに健康寿命を長く保つかが課題となっていました。生活習慣を改善することで良好な健康状態を保つことが可能になります。

将来は不安定で不確実性な時代が予測されます。いかにして「己を利して」健康な生活を送れるかが課題です。「フレイル」を予防し自己管理に努めることが大切で

す。それにより誰もが元気に活躍することが期待されます。

私たちの会に関心のあ



DVDを見ながら体操

なおこの度、共同募金会からの御援助を受けることができ、DVDプレーヤーとスピーカーを購入することができました。厚く御礼申し上げます。これからも「とおりゃんせ」を通じて会員一同、頑張つてまいります。

代表

コープのお店で まちかど健康チェック 健康づくり委員会・群馬町支部合同

9月8日、コープみさと店のフードコートおよび組合員室でまちかど健康チェックを行いました。お店に買い物に来られた方に入り口で声をかけ、25人が健康チェック



に参加しました。買い物前の方や買い物後の方がカートを押しながら来てくれました。足指力や骨密度では「初めてやった」という声が多かったです。群馬町支部の組合員のお手伝いもあり、盛況でした。

（健康づくり委員会

ば良いと思います。職員は毎月の行事や環境整備を部会等で話し合いながら考えています。

ほほえみ通信で報告をさせていただきます。楽しみにしていただけたらと思います。

映画上映会「オレンジ・ランプ」に261人参加

9月19日にたまごホールにてはるな生協の映画上映会を開催しました。

高齢化社会の中で3・6人に1人が認知症に？ともいわれる今日、認知症をテーマにした「オレンジ・ランプ」の作品は時宜を得ていたのだろうと思います。

また、作品のモデルとなった丹野さんの実体験にもとづくものだったこ

とと、本人からのビデオメッセージでこの問題をよりリアルに受け止めてもらえたようです。鑑賞後のアンケートには「私事として考えさせられました」「ためになった」の声が沢山ありました。もっと多くの人に見てもらいたかった作品でした。

（教育文化委員会

高崎中央病院に寄せられたご意見など

高崎中央病院利用委員会

【寄せられたご意見】

- ①可能であれば、ぜひ個室を設置していただければ入院が長期化しても安心して治療を続けられると感じました。
⇒ご意見ありがとうございます。当院は個室をご用意しておりますが、差額ベッド代を頂いておりません。患者様の病状によって病室を決めさせていただいております。ご理解ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。
- ②病室の洗面台が汚れているのが少し気になりました。
⇒ご不快な思いをさせてしまい申し訳ありません。お気づきの点がございましたら、職員へお声かけいただきますようお願い申し上げます。

【お褒めの言葉】

*入院先が決まらないかと心配しましたが、95歳を過ぎた急患を受け入れて下さり、ありがとうございます。毎日面会できることは、家族にとって救いでした。地域に開かれた病院としてのご苦勞に感謝申し上げます。

私の趣味 聞いてみました！

吉井町

私の趣味として健康法は「命の貯蓄体操」です。四国の愛媛県出身の医学博士矢野順一さんが考案し、全国の保健師さん達に指導して組織を作り広めてくれました。私は甘楽町教室に約30年通い、太田まで出かけて「指導員補」の免状をいただきました。高齢になり指導は致しませんが、10年前から31動作のうち30動

作を毎朝20分間行っています。終わってEテレの6時25分から35分まで10分間テレビ体操とラジオ体操を行います。夕方5分間足上げ体操を腰かけて行います。室内でできるので天候に関係なく、『休むとでさなく



【連載45】

第54回 ふるさとの散歩道のご案内

今回の散歩道は、上野三碑の一つである山上碑までを山名駅から歩きます。

日にち：2026年10月26日（月）

時 間：山名駅9時30分集合

（上信電鉄高崎駅 8時59分発 山名駅9時14分着）

距 離：片道約1.5km

申し込み・問い合わせ：組合員活動部 027-323-2762

緑十字2027年新年号掲載の「組合員の作品」を募集します。締め切りは11月20日です。問い合わせ先：組合員活動部 027-323-2762

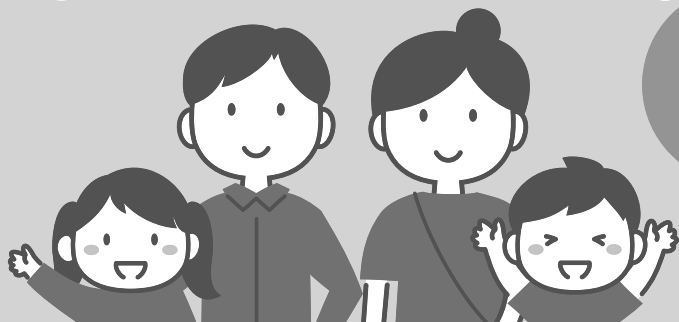
はるな生協 第27回 健康まつり



10月25日(日)

10:00~13:00

高崎中央病院 駐車場 (高崎市高関町498-1)

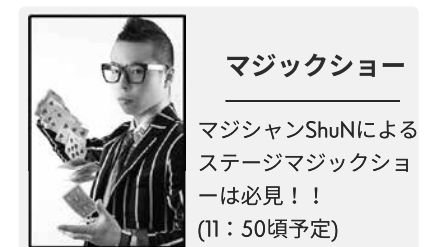


入場
無料

テントブース



ステージイベント



少雨決行・荒天の場合は中止
※天候によってイベント内容が
変更になる場合がございます
主催: はるな生活協同組合
お問合せ: 027-323-2762(組合員活動部)

イベント情報は、
はるな生協のHPでも
お知らせします↓



会場~高崎駅東口
シャトルカーも運行します!

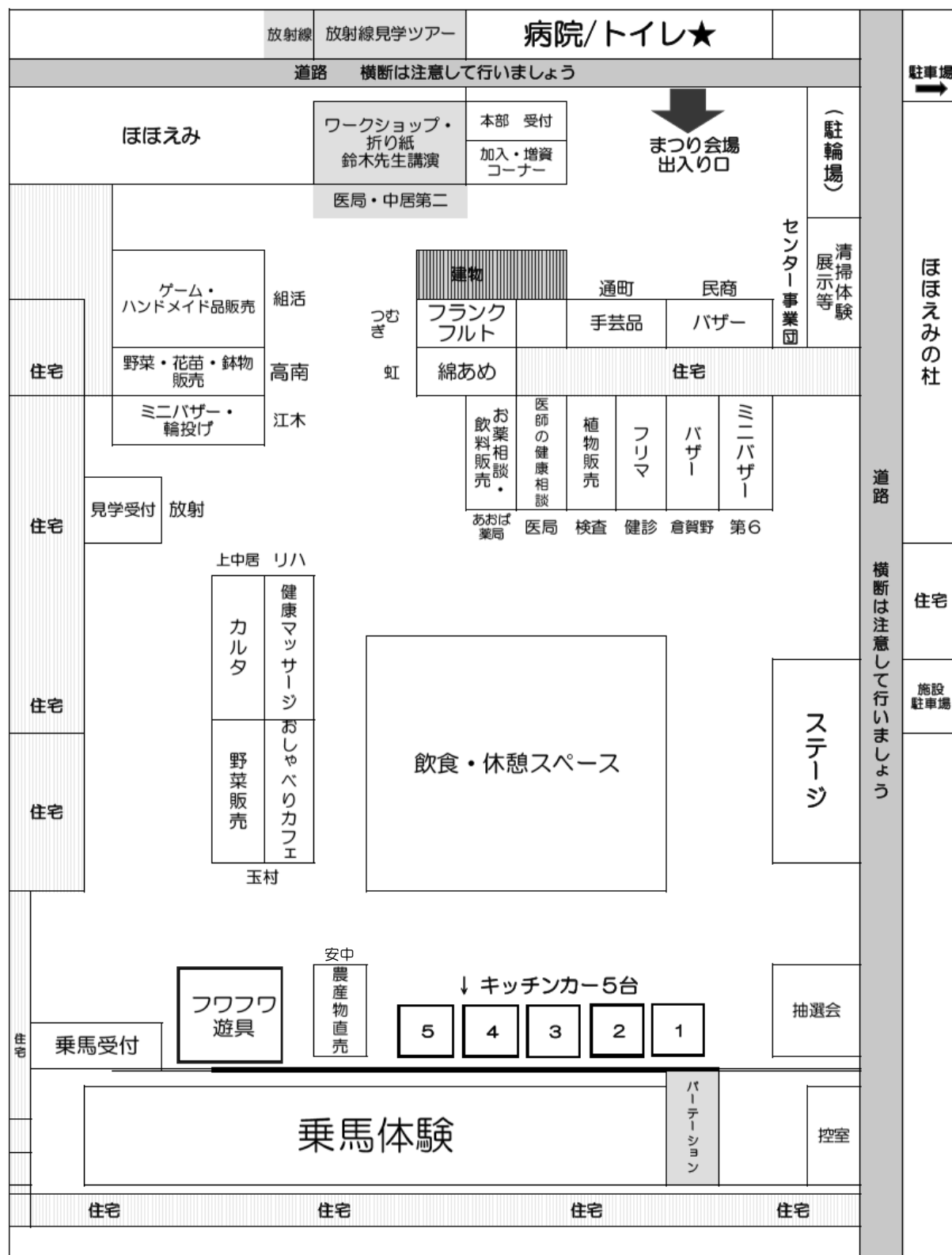


無料低額診療を実施しています。治療費でお困りの方は、ご相談ください。高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科診療所

はるな生協 第27回 健康まつり

10/25(日)
10:00-13:00

会場配置図



各種企画の紹介

- **小児科 鈴木医師による
子育て講演会**
(デ'イサ-ビ'センターほほえみ1階にて)
- **放射線科バックヤードツアー**
レントゲンやCTなど、実際の検査
機器を見学できます
(高崎中央病院内 放射線課)
- **フワフワ遊具**
フワフワ遊具で思いっきり
飛び跳ねよう!!
※3歳～小学生が対象です
- **乗馬体験**
赤城乗馬クラブからお馬さんが
やってくる!
※4歳以上が対象です
- **抽選会**
会場受付で抽選券を配布します。
一般と子ども用の2種類のくじを
用意しております
※1人1回の参加となります

すべての企画参加は無料です！

キッチンカーラインナップ

レモネード

レモネード



カレー屋まさら

スパイスカレー
ドリンク



Pizza Celeste

焼きたてピザ
ドリンク



Life Base Cafe

タコス
タコライス



ほたかや本舗

焼きまんじゅう
ドリンク



ステージイベントスケジュール

10:00	開会式
10:30	高崎高校和太鼓部
11:30	うめぼし体操
11:50	マジシャン ShuIN
12:40	リゾース(歌と演奏)～閉会式

※時間・内容は変更になる場合があります

高崎中央病院			診療案内					2026年8月～	
			受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	内科	一般	8:50～11:30	佐藤 藤谷 桐生 平	渋谷 池田 小林(聡) 野田	佐藤 池田 桐生 平	渋谷 高橋 佐藤 生	石井 渋谷 (第2週休診)	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	【予防接種】 鈴木		【消化器内科】 第1・3・5 高総医師
	整形外科		8:50～11:30						群大医師（予約制） <第5週は休診>
	皮膚科		8:50～11:00			松尾(典)		茂木 9:30～12:00	
	外科	一般	8:50～11:30	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 9:00～12:00				
	小児科		8:50～12:00 ※土曜日 8:50～11:30	井汲	井汲	井汲	井汲	鈴木	第1・3週 柳澤 第2・4・5週 井汲
午後	内科	一般	14:30～16:30	渋谷 佐藤 石井	比嘉 野田	高橋	渋谷	渋谷 (第2週休診)	※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	15:00～16:30				【呼吸器内科】 順天医師		
	小児科		15:00～18:00	鈴木	小林(聡) (第1・2・3・5週) 鈴木 (第4週)	山内 井汲(17:00まで)	鈴木	井汲	
夜間	内科		16:30～17:30		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～11時30分** ◆**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。

- * 外来診療は予約制を基本としております。ご予約の患者様は予約受付にて受付をお願いいたします。
- * ご予約されていない方は総合受付にて受付をお願いいたします。急患の方やご気分の悪い方は、ご遠慮なく受付・外来
看護師にお話ください。
- * 第2土曜日は診療を縮小しており、**内科・外科は休診です。**小児科・整形外科は午前中のみ診療しております。
- * 時間外・休日・夜間の救急対応もしております。ご来院いただく前にならずお電話にてご連絡ください。
- * 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>）



お電話での予約や変更など受け付けております。ご遠慮なくご利用下さい。（9:00～17:00）

予約専用電話 Tel（027）323-2808

はるな生活協同組合 高崎中央病院 Tel （027）323-2665 (代)

お詫びと訂正 2026年9月号に掲載された高崎中央病院の診療案内に誤りがありました。
お詫びして訂正いたします。正しくはこちらです。

シャトルカー運行表

はるな生協が高崎中央病院・通町診療所・高崎駅の区間で運行しています。
無料でご利用できますので、是非ご活用下さい。（定員6名）

	高崎中央病院	高崎駅西口	通町診療所	高崎中央病院
第1便	8:45	9:10	9:15	9:25
第2便	9:45	10:00	10:05	10:15
第3便	10:30	10:45	10:50	11:00
第4便	11:15	11:30	11:40	11:50
第5便	12:00	12:15	12:20	12:30
第6便	13:00	13:15	13:20	13:30

※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。



高崎駅西口では、モンレー側の障害者用乗降場に停車します。(写真参照:停車位置の部分)
ご利用希望の際は、運転手へお声かけください。

医療費にお困りの方はご相談ください

無料低額診療事業のご案内
(社会福祉法第2条による)

こんなときご相談ください

- 保険証がない
- 「医療費が払えない」と治療を受けずに悩んでいる人がいる
- 短期保険証、資格証明書の方
- 年金収入だけだと医療費の支払いが大変な方
- リストラ、失業などで収入が無くなって医療費の支払いが大変になった方

高崎中央病院

高崎市高関町498-1
代表TEL.027-323-2665
地域連携室
【相談受付時間】
平日8：30～16：00

はるな生協歯科診療所

高崎市上中居町1461-1
TEL.027-388-0022

通町診療所

高崎市通町143-2
TEL.027-322-6534

ご利用にあたって

制度が利用できる方は
収入や資産がはるな生活協同組合の診療費減免の基準を満たす方で、医療費の支払いが大変な方です。
申請者の世帯収入、家族構成、家計状況、預貯金などを元に計算致します。その結果、承認・不承認と分かれる場合がございます。ご留意下さい。
減免は世帯単位での適用となります。また、公費医療で窓口負担のない患者様は対象外となっております。
※高崎市・前橋市・藤岡市・安中市・富岡市・伊勢崎市・多野郡・佐波郡・甘楽郡に住民登録されている方もしくは通勤されている方。
※対象外となる方に関しましても、生活相談等を行っております。ご遠慮なくご相談下さい。

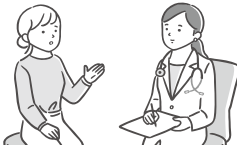
Q1 対象者の基準はありますか？

対象者	減免率	減免期間
無保険者、ホームレス、住所喪失不安定就労者、人身取引被害者、DV被害者、外国人労働者等、社会的援護を必要とする人	総医療費の全額免除もしくは一部免除	原則1カ月
世帯の収入が、生活保護基準のおおむね110%未満の収入の方	保険診療の一部負担金の全額免除	原則6カ月
世帯の収入が、生活保護基準のおおむね110%～140%以下の収入の方	保険診療の一部負担金のうち 入院:7割減免 外来:5割減免	原則6カ月

この制度は、生活が改善するまでの一時的な措置です。公的制度や社会資源を活用し、一緒に今後の生活改善の方向を見つめましょう。

Q2 医療費のどれくらいが免除となりますか？

A2 各事業所で行われた外来、入院での保険診療分となります。
ただし、院外処方箋による調剤薬局でのお支払いについては対象となりません。



Q3 手続きの相談をしたい場合はどうしたらいいですか？

A3 利用を希望する方は、各事業所の相談窓口にお問い合わせ下さい。



Q4 申請に必要な物は何ですか？

A4 収入と資産を確認できる物（給与明細や年金証書、通帳など）を確認させていただきます。





お便り

〔乗附町〕
7月に曾孫の夏休みに
合わせて佐賀県伊万里市
に遊びに行つて来まし
た。3月までは対馬市で
したが、伊万里市に転居
し、新幹線に乗り継いで
何時でも行きたい時に行
けるようになり楽しみが
増えました。見たかった
カブトガニも見ることが
出来ました。

〔倉賀野町〕
暑い日は心太がさつぱ
りしておいしいです。子
供の頃の突きところてん
の道具がなつかしいです。

〔城山町〕
良く降りますね。庭の
草の伸びるのが早いこ
と！そろそろ秋晴れがほ
しいですね。

〔中居町〕
夏が終わり、やっと涼
しくなりましたね。夜は
虫達の音色で眠れます。

〔八幡町〕
9月14日久しぶりの晴
で、風もなく暑かった。
湿気を追い払おうと窓を
全部開けていたのに、あ

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】

天の川見えなくなつて幾星霜
トンボ飛び秋が近いと思うだけ
赤城嶺の青き稜線稲穂風
敬老の日のシャツター通り歩きけり
道すがら誘われ辿る木屋香
降水量観測初の秋出水

乗附町
倉賀野町
双葉町
江木町
東貝沢町

【短歌】

金木屋香りが届く散歩道
スズムシのリードで開演秋の虫
カエル飛び入り明日雨模様
北朝鮮「拉致被害者」のテレビ見て
残虐非道想定以上

下之城町
中居町
吉井町

(掲載は到着順です)

まりに室内(33℃)の温
度が高くしぶしぶエアコ
ンにしました。

昔の若い頃はエアコン
どころか扇風機もなかつ
たのに、どうして過ごし
ていたのでしょうか？不
思議な気がします。

今が一番若いとはいえ
過去を見返すことありま
す。

〔貝沢町〕
Ripeningの秋、一日
一日を大切に、心身とも
に健康維持につとめたい
と思います。

〔中居町〕
築50年の家のリフォー
ム(台所の床)をしまし
た。快適になりました。

〔井野町〕
夕方、庭の草取りをし
ました。わずか30分なの
に全身汗だく、疲れまし
た。年ですね、無理でき
ないと思いました。

〔上大類町〕
初めてお便りします。

8月26日まで酷暑で、27
日から10度ぐらい下がり、
あちこち被害が出て、地
球温暖化はこれからどう
なるのかとても不安です。

〔江木町〕
すこしおレシピ参考に
しています！いつもあり
がとうございます。

〔井野町〕
早朝散歩の草叢から秋
の虫の音がにぎやかにき
こえてきます。暑い日が
続いていましたが秋は確
実にやってきました。きよ
うは彼岸花のあざやかな
赤が目に入ってきました。

〔下之城町〕
3月頃より体調が悪く
なり体重が2キロやせま
した。体力気力も無くな
りましたが、先日も内科

ザ・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				27		

■ヨコのカギ

1 スポーツで戦おうとい
う気力、応援の掛け声
4 阿寒湖の特別天然記念
物
7 赤とんぼが止まります
8 震度5程度の強い地震
10 羊頭を掲げ……を売る
12 ねじくぎ
13 いぬ→ぬま→まり→り
す→すいか→かめ
15 再来年の干支
16 秋の果物の一つ
17 ……の差
19 タイマイは……
20 力士としての呼び名
22 ボルシチ発祥の国
25 木へんに毎と書いて？
26 イワシなどの幼魚
27 こだまのことです

■タテのカギ

対義語は「豊作」
ウクライナ出身の力士
……は金なり
パソコンの入力装置
利息とも言います
豊昇龍も霧島も……出
身の力士
人を呼ぶためのベル
秋の味覚です
無色……。半……
行列のいちばん後ろ
2014年制定の……
等防止対策基本法
対義語は「師匠」
……の行水
きのこの一種
倉庫のことです
物置き小屋

24 23 21 19 18 16 15 14 11 9 6 5 4 3 2 1

答 A B C D E F

菌科に行ってきました。
すこしずつ元氣を出さな
ければと思っています。

〔下小埜町〕
家の玄関前に水引草が
10株あります。その横に
ピンクの秋明菊が、その
清楚さの何と美しいこと
か、心を和ませてくれま
す。前庭では金木屋の香
りがその存在を知らし
て、今年は秋を感じる事
が出来そうです。

〔城山町〕
雨の間を抜つて犬に散
歩をしています。こんな
に雨ばかりつてあったか
しらと思う毎日です。

〔新町〕
息子の幼稚園が2学期
に入りました。遠足・
運動会・発表会、行事が
沢山ですが、本人は大変だとは
思いますが、楽しみなが
ら取り組んでもらいた
いです。親としては楽し
みでしかありません。

〔片岡町〕
すっかり季節が秋らし
くなってきましたが、一
足早く「読書の秋」と「芸
術の秋」が到来していま
す。新しく5冊本を購入
し美術館へと出掛けてい
ます。空感やニオイを
感じるべく、散歩にも
出掛けたいと思います。

〔東中里町〕
毎日一生懸命頑張つて
ます。

〔中居町〕
線状降水帯による気象
現象での各地の被害を
ニュースで見る度に、自
然の力の恐ろしさと共に
とても心が痛みます。

〔中居町〕
「すこしお料理教室」が
あったのですね。どの
支部にも入っていません
が私も参加できたので
しょうか。ぜひレシピを
紙面にのせてほしいです。

〔中居町〕
ここの所、線状降水帯
による豪雨が多発して被
害が発生して不安です。
かつて夕立と呼ばれてい
た風物を感じる事もな
く、当方が懐かしくさ
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人の方にクオカードを送ります。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498の1
はるな生協

緑十字編集委員会

10月28日(水)必着

9月の正解は
スズムシノネ
でした。

【9月当選者】
左記の方にクオカードを贈呈します。

(片岡町)
(中居町)
(江木町)
(藤岡市)
(連雀町)
(上大類町)
(中居町)
(問屋町)
(本町)

活動報告

ペア職場と班会交流

検査室・矢中支部シクラメン班

9月29日、検査室と矢中支部のシクラメン班で班会交流を行いました。

尿検査や血圧測定などをし、検査の合間には色々な話も出来ました。



最後は組合員職員交流集会で体験したキャップバック体操をしました。ハプニングなどもあり腹の底から大笑いをして、家にいるだけでは出来ない沢山の笑いが生まれました。



9月10・11日、岩室温泉で開催された交流会に初参加しました。1日目は全体会。たからやま醸造の女将の講演は宣伝が多かったけど、おもしろかったです。夕食交流会の食事は、とても美味しかったです。群馬は「ふるさと」と「夏の思い出」を職員のウクレレの伴奏でコーラスして盛り上がりしました。

「関信越エリア組合員活動交流集会in新潟」に参加して

上中居支部

2日目の分科会で「新班ができた」を発表しました。上中居支部は3つの班会があり、笑いヨガが11年、健康マージャン3年、カルタが1年継続しています。さらに今年、吹き矢班をつくり、10月には「おでかけ班会」を予定しています。帰りに寺泊の海から佐渡が見えました。とても楽しく充実した集会でした。

第7回おしゃべりカフェ 「あいうべ体操で病気にならない体づくり」 通町診療所

第7回おしゃべりカフェが9月16日に開催されました。当日はあいにくの天気でしたが13名の方に参加して頂きました。今回は、慢性炎症コントロール・予防学会で認定息育指導士を務める、松尾初美先生と渡邊真由美先生を講師に招き、「あいうべ体操で病

気にならない体づくり」という演題でご講演を頂きました。スライドや模型を用いて、非常に分かりやすく口呼吸と鼻呼吸の違いや、舌の働き等について説明して頂きました。最初は緊張の面持ちだった参加者の表情も次第にほぐれ、最後には笑顔が

いっぱいこの講演となりました。各々持ってきて頂いた手鏡で、自分の表情を確認しながら、全力で「あ・い・う・べ」を口にする姿が見られたり、熱心に質問したりする姿から関心の高さを感じることができました。講演後にはたくさんの方が「あいうべカード」を追加で持ち帰ったり、「口とじテープ」の問い合わせをしたりとこれから実践し、更には周囲の人へも教えていこうとする姿が見られ



ました。毎月奇数月の第3水曜日に開催するおしゃべりカフェ。お気軽にご参加ください。

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」を目指す医療福祉協のとりくみの総称です。



まいたけのナムル風

あともう一品…という時の簡単メニュー !!

●材料（2人分）

- ・まいたけ…………… 1株（110g）
- ・ごま油…………… 小さじ1
- ・いり白ごま…………… 小さじ1
- ・A 顆粒鶏ガラだし…………… 小さじ1/2
- ・小ねぎの小口切り…………… 小さじ1

●作り方

- ①まいたけを手でほぐす。
- ②耐熱容器に①を入れ、ラップをかけて電子レンジ（500W）で2分加熱する。
- ③熱いうちにAを加え、よく混ぜ合わせる。



〈1人分の栄養価〉
38kcal 塩分0.4g

ちょっと一言

ほぐして使えるまいたけと調味料を、電子レンジで加熱するだけ。とても簡単なメニューです。また、まいたけは2つに分けてから細かくほぐすと、作業しやすいです。（高崎中央病院栄養科 調理師）

令和8年度

インフルエンザ&コロナワクチン接種のお知らせ

■予約受付中■

ご予約・お問い合わせ

027-323-2665（小児：027-323-2607）

※ワクチンの入荷状況により、予約の変更をお願いする場合があります。
※土曜日午後、日祝祭日のご予約は受けておりません。
平日9：00～16：30にお電話ください。

■接種期間■

2026年10月1日(木)～2026年12月25日(金)

接種価格（税込）

インフルエンザワクチン

- ・65歳以上 1,500円（高崎、前橋在住の方）
 - ・一般(3歳以上) 4,000円(組合員：3,500円)
 - ・3歳未満 3,000円(組合員：2,500円)
 - ・フルミスト(点鼻2歳以上19歳未満) 8,500円(組合員：8,000円)
- ※ワクチン入荷が遅れているため、11月以降の接種となってしまいます。

コロナワクチン

- ・65歳以上 5,000円（高崎、前橋在住の方）
- ・一般(12歳以上) 16,500円(組合員：13,200円)

高崎中央病院 病院長



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