

事業報告書2023ダイジェスト

第72期通常総代会に提起する事業報告(案)の概要は以下の通りです。

2024年度活動方針

1、医療活動

高崎中央病院

- ①様々な感染症に対して引き続き対応します。地域に求められる役割を果たします。
- ②在宅医療のさらなる拡大を図ります。
- ③HPH活動を更に積極的に取り組みます。
- ④SDHについて、医療福祉生協、民医連の原点である困難を抱えた患者に目を向け、公正な医療を提供します。



通町診療所

- ①家庭医のグループ診療により、小児から高齢者まで様々な相談・健康問題に対応できる体制を充実していきます。

はるな生協歯科診療所

- ①組合員・患者様のお口の健康増進のための歯科医療を目指します。
- ②訪問診察の充実に努めます。
- ③健康な口づくり、まちづくりを目指し情報発信していきます。

2、介護・福祉活動

在宅福祉総合センターほほえみ

- ①利用者の信頼や満足度を上げるために、医療介護の連携を強めます。
- ②利用者に安心安全なサービスを提供できるデイサービスを目指します。
- ③安全対策・感染対策が充実した病児・病後児保育室を目指します。

介護センターほほえみの杜

- ①利用者が安心して暮らしていけるよう引き続き感染対策も行っています。
- ②ショートステイ利用者の確保に努め、在宅での生活を支援していきます。

高齢者住宅虹の家

- ①行事に力を入れ、外出希望を叶えられるように努力します。
- ②ヘルパーステーションでは障害分野に力を入れ、在宅での生活を支えます。

看護小規模多機能つむぎ

- ①在宅生活を支援し、登録者確保に努めます。
- ②介護福祉士認定業務従事者の育成を図ります。

高崎中央病院

- ①訪問リハビリの更なる拡充を行います。

通町診療所

- ①BCPの机上訓練や更新を行い、使用しやすいものへと改編を行います。

その他

- 有償ボランティア「あんじゃねえ」は、協力者増やしに取り組みます。

3、事業所利用委員会

それぞれの事業所利用委員会において、利用しやすい事業所づくりを進めて行くため、虹の箱の投書や要望など、組合員から寄せられる声を真摯に受け止め、職員・組合員と共に、検討、改善を進めていきます。



高崎中央病院

いのちの章典に沿った学習の取り組みを行います。はるな元氣塾などの企画を行います。

通町診療所

おしゃべりカフェを定期的で開催します。情報発信や地域の方々との交流の機会を増やし、職員とのつながりを広げます。

はるな生協歯科診療所

地域での班会やまちかど健康チェックに積極的に参加していきます。また、インターネットなど多様なツールを活用し、オーラルフレイル予防とお口の健口を守る活動を広げていきます。

介護事業所

はるな生協の介護事業所を利用するすべての利用者に満足していただけるような事業所づくりを進めます。利用者のニーズや要望をつかむため、医療福祉生協連の利用者満足度アンケートや運営懇談会を積極的に実施します。

4、健康づくり

- ①まちかど健康チェック、店舗等での出張開催、フレイルチェックなどもバリエーションに加え、全世代の健康維持増進を目的とした活動をしていきます。
- ②「ぐんままるごと健康チャレンジ2024」に今年も参加します。

5、組合員活動

〈つながりづくりの活動〉

- ①組合員の“これをやりたい”を形に誰でも参加しつながれる班会を行います。
- ②得意を活かしたボランティア活動で支え合いの和を広めます。
- ③反貧困実行委員会を中心に継続してきた、15年目を迎える生活困窮者支援炊き出しを引き続き取り組みます。

〈生協の取り組みを知らせる活動〉

- ①緑十字を組合員の協力で手配りするとともに、ホームページへの掲載を続けます。
- ②班や支部の活動を知らせる支部ニュースをより多くの支部で発行します。

〈だれでも利用できる多世代の居場所づくり〉

- ①組合員ふれあい会館を様々な世代、他団体へも利用できる場所として紹介します。地域の居場所としての役割を目指します。
- ②空家、空きスペースでの居場所づくりを目指します。

〈地域組合員と職員組合員のつながりを強める活動〉

- ①組合員職員交流集会の開催を目指します。
- ②健康まつり、ふれあいまつりは、この先の開催を目指して、今年度は第4回フリマ&バザーを昨年より拡大して取り組みます。



6、教育文化活動

- ①命の大切さ、また人権や共生をテーマにした映画の上映を企画します。
- ②「歴史散歩」を再開します。
- ③「うたごえ喫茶」について企画内容を工夫して取り組みます。

7、社会保障・平和を守る活動

〈社会保障を守る活動〉

- ①医療や介護保険、さらに年金の改悪に反対する運動に取り組みます。
- ②国民健康保険制度や介護保険制度の改善、中でも国保保険料の引き上げや介護利用料の2割負担の対象拡大、さらには現行の健康保険証を廃止する問題など高崎市をはじめ西毛地域の自治体との懇談を開催し、医療・介護の現場の声を行政に伝え改善を求めます。
- ③誰もが安心して居心地よくくらすためのまちづくり運動に取り組みます。また、第37回日本高齢者大会(愛知)に積極的に参加します。
- ④引き続き、困窮する高崎経済大学の学生への食糧支援プロジェクト(まんぷくプロジェクト@高崎)に参加・協力します。

〈平和を守る活動〉

- ①憲法を守る取り組み、とりわけ5.3憲法記念日集会や第9条(戦争の放棄)、さらには第25条(国民の生存権)をテーマとした学習会への参加、署名運動等を積極的に行います。
- ②国民平和大行進や原水爆禁止世界大会、高崎平和コンサートに多くの組合員や職員が参加できるよう、核兵器に反対する活動に取り組みます。
- ③原発事故を風化させないために、福島被災地見学などから福島の実態を学び知らせる活動に取り組みます。
- ④防衛費の増額や沖縄県辺野古新基地建設における米軍基地の強化、また県内上空での米軍機の低空飛行訓練などに反対する運動に取り組みます。
- ⑤西毛地域の真相を学ぶための「平和ツアー」を70周年記念事業として位置付け、「妙義基地闘争」や「安中鉦害(公害)」などのフィールドワークに取り組みます。

8、生協創立70周年記念事業の取り組み

引き続き創立70周年記念事業の具体化を進めます。記念式典や動画制作は、経営状況をふまえて検討します。

スマートフォンの方、組合員活動部までご連絡ください。027(323)2762

連載

役に立つリハビリあれこれ

(その1)

「リハビリ」と聞いたときにどんなイメージ・印象を持たれるでしょうか。

一般的には「リハビリテーション」は、医療の中で肢体不自由に対する機能回復のために行われるというものが一番に思いつくでしょう。

また、専門職によるリハビリテーションだけでなく、自分で行うもの、例えば長らく休んでいた活動を再開する時などにも「しばらくはリハビリだね」などという時にも口に出していることもあるかと思えます。

「Rehabilitation (リハビリテーション)」という言葉自体には広い意味があります。「Re」＝「再び」「habilitate (habilitation)」(ラテン語の「habilis」)＝「適した、ふさわしい」という言葉の組み合わせから成り立っています。人間が適していない状態



態になった時に適した状態に戻すことであり、それは単に機能が回復すればいいだけでなく、「人間らしく生きる権利の回復」や「自分らしく生きる」ということが重要であると考えられています。私たちが、リハビリの専門職種(理学療法士PT・作業療法士OT・言語聴覚士ST)は、「厚生労働大臣の免許を受けて、理学療法士(または作業療法士)の名称を用いて、医師の指示の下に、理学療法(または作業療法士)を行なうことを業とする者を用いる。」(理学療法士及び作業療法士法)「厚生労働大臣の免許を受けて、言語聴覚士の名称を用いて、音声機能、言語機能又は聴覚に障害のある者についてその機能の維持向上を図るため、言語訓練その他の訓練、これに必要な検査及び助言、指導その他の援助を行うことを業とする者を用いる。」(言語聴覚士法)

という(言語聴覚士法)とされています。現在は、その多くが医療・介護・福祉の分野でリハビリテーション業務に従事しています。医療分野では診療報酬に、介護分野は介護報酬に基づいて、報酬や基準、対象疾患や対象者などが細かく規定されています。また、診療報酬は2年に一度、介護報酬は3年に一度改定が行われています。

その一方で、市役所や県庁といった行政での健康・介護予防活動、一般企業でバリアフリー住宅や福祉機器の開発などで働くリハビリ専門職も増えてきています。県内民医連の病院でもリハビリ専門職が県連事務局へ出向しています。当法人も、昨年度には組合員活動部に前任のリハビリ室課長の井上伸恵さん(理学療法士)が着任し、班会活動などで活躍されています。次回以降、医療保険や介護保険でのリハビリテーションなどの制度や当法人でリハビリ専門職が出来ることなどをご紹介していきます。

第34回 ふるさとの散歩道

『高崎駅から城東地区～円筒分水堰や五万石騒動碑～』

ふるさとの散歩道の「みんなで歩こう」企画を始めて約1年経ちました。「自分で行くのは大変だけどみんなで行けて楽しかった」とか、「地元なのにこんなにいいところがあるなんて知らなかった」「同じ所でも季節を変えてまた来たい」など、うれしい感想が寄せられています。

今回は第3回ふるさとの散歩道で紹介したコースです。ふるさとの散歩道を始めた頃の初心に帰って、また高崎中央病院お膝元のエリアの歴史を再発見してみましょう。

コース：高崎駅東口⇒高崎芸術劇場⇒Gメッセ⇒長野堰用水円筒分水⇒五万石騒動碑⇒ペディストリアンデッキ⇒高崎市タワー美術館

日時：7月3日(水) 9:30 高崎駅東口に集合(ヤマダ電機2階入口付近)

参加費：無料。

※コロナ対策として消毒用アルコール、非接触型体温計を用意しています。少雨決行、荒天中止。定員15人(申し込み順)です。

申込期限：6月28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

※こまめに水分補給するなどして歩いてください。

※長野堰用水円筒分水堰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。

※1回～33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。

上州歴史散歩

「草津栗生楽泉園～人権について学ぶ～」

日時：8月6日(火) 7:30高崎中央病院東側患者駐車場 集合・出発～17:30到着予定

午前中は栗生楽泉園社会交流館・重監房資料館を見学、その後15時まで草津町内歴史ウォーキングツアーまたは自由散策。

参加費：5,500円(バス代・保険料のみ、昼食は付きません)

定員：25人(先着順) 最少催行人員15人

お申込み：一次締め切り7月9日(火)、二次締め切り7月19日(金)

お問い合わせ先：組合員活動部(井上) 電話027(323)2762

「あなたは誰に届けますか」 創立70周年記念事業・未来ポスト

参加者募集中!!

10年後20年後の私へ、子どもへ、誰かへ、手紙のプレゼントです。

専用封筒を事業所の窓口で販売しています。保管し投函までの管理及び切手代を含み1通100円です。

投函は事業所窓口の「未来ポスト」にお願いします。

参加したい、投函したいが交通手段がない場合は組合員活動部までお知らせ下さい。

組合員活動部 TEL027-323-2762 メールkumikatu@harunacoop.or.jp

お便り紹介 井野町 熱海 様

「未来ポスト」の手紙の宛名は10年後の自分にしました。90才の自分を想像するとすごく楽しくなります。90才の自分と会話がはずみます。現実は何となくこれからの10年がもう一人と二人旅のような不思議な気分です。

2024年 群馬民医連・医療生協 大学学習会のお知らせ

【日時】7月20日(土) 14:00～16:00予定

【場所】組合員ふれあい会館2階会議室(高崎中央病院の北側です。) ※会場にオンライン配信されます。

【講演】検証：新たな「戦前」と「異次元の軍拡」～沖縄が問う日本の憲法、安保、地位協定～

(内容) 2025年度に10兆円規模の軍事予算が概算要求される見通しと核問題の動きのお話です。

【講師】前泊 博盛 氏(沖縄国際大学教授)

【参加費】無料

【参加方法】下記事務局まで、ご連絡ください。

※どなたでもご参加できますので、お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】社会保障委員会事務局

(組合員活動部)・野村まで ☎027-323-2762

高崎中央病院診療案内

2024年4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 谷 井生	渋谷 櫻井 池田 小林(聡)	佐藤 池田 藤 桐生	渋谷 高橋 佐藤 桐生	渋谷 石井 池田 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	井柳 汲澤	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)
 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)

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				小林	小林 第4のみ
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。
	内科 小児科		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	×	○ 医師1名	○ 医師1名	○	○	×

※日祭日は休診です。

小児科診療案内

(高崎中央病院) 2024.4.1~

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/柳澤)	※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	※12:00	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

〔小八木町 S・S〕
子どもたちが大きくなり自分の時間が少しくずず持っているようになってきました。
自分の好きをみつけたり今までやっていなかったことにもチャレンジしたりして、新たな自分探しもしています。子どもたちも自分もこれからが楽しみです。

〔江木町〕
はじめてクロスワードの解答を投函しました。ふるさとの散歩道は出来る限り参加しています。春や秋に地元のグルメなど食事が出来るとうれしいです。

〔上佐野町〕
いつも高崎のおばあちゃんの宅で楽しく皆で緑十字のクロスワードをしています。ぼくの家は隣の県なので毎月はお隣の県から、小学生のぼくでも楽しく読める内容です。お母さんも小さい時にハガキ出して図書券を頂いて名前を「みんなのひろば」にのせてもらった事があるそうです。ぼくが二代目です。楽しみが増えました。

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

米寿にて健康なりし草むしり
疎開してこの地ふる里柿の花
アイリスの多彩な花よ総て佳し
行楽の余韻はな唄初夏の夕
木の下にきりなく散るや柿の花

双葉町
乗附町
江木町
東貝沢町

短歌

新緑の神津牧場散策し
名物食べるソフトクリーム
掛け替えの無き友なれど忽然と
音信不通になりてむなしき
参加からメダル奪取目標に
パリで開花五輪の華よ
早朝の三十分の体操は
窓全開で出来る季節に

下之城町
藤岡市
中居町
甘楽町
(掲載は到着順です)

お詫びと訂正
5月掲載の短歌、「文→父」でした。お詫びして訂正いたします。
白鳩の迎えてくれし靖国神社
父を偲びて立ち去りがたし

双葉町

ワイワイ子育て講座 & 健康チェック

第4回「トイレトレーニング」

講師：鈴木 隆医師 (高崎中央病院小児科医)

日時：7月17日(水) 10:30～

場所：まちのリビングkidssaco

健康チェック：握力測定(無料)

昨年高崎中央病院で開催したワイワイ子育て講演会がまちに出て開催しています。中居商店街にある「まちのリビングきっさこ」の会場をお借りして、健康チェックも行います。

お申込先：はるな生協組合員活動部 担当 佐藤

TEL 027-323-2762 メール：kumikatu@harunacoop.or.jp

QRコード

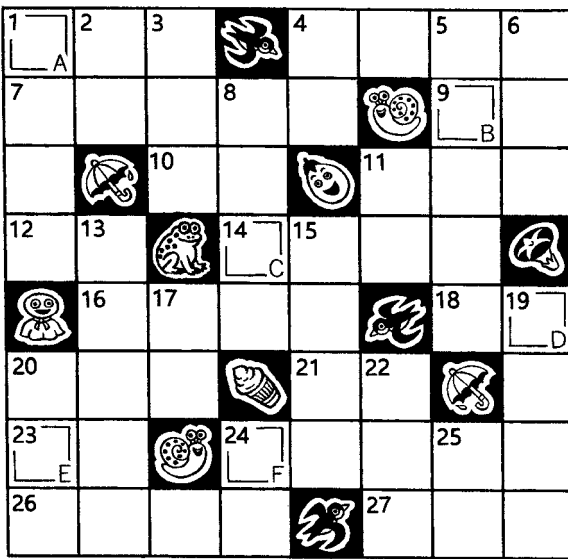


©WAIWAI.KOSODATE



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。



答 A B C D E F

■ヨコのカギ

- 1 サフランやカキツバタは……科の園芸植物
- 4 見て勉強すること
- 7 ……フリーとは性差別の克服を目指す考え方
- 9 赤・青・黄の……鉛筆
- 10 踊り。小説「……姫」
- 11 細工をすること
- 12 ……省略。……同文
- 14 「生憎」の読み方は?
- 16 テレビに出演している芸能人
- 18 ボキャブラリー
- 20 3日でやめる人もいる
- 21 ……スプレー。……ケア
- 23 かんで味わう菓子
- 24 紫外線を防ぐめがね
- 26 紙を折って作った鶴
- 27 野球で右翼手

■タテのカギ

- 1 「紫陽花」の読み方
- 2 花びらが重なって咲く……桜
- 3 シナチクともいいます
- 4 台所をアルファベット
- 5 1文字で表すと?
- 6 大学で学ぶ「第二……」
- 7 ……が報われる
- 8 「ゴイゴイスー！」が持ちネタのコンビ
- 9 8本足で横に歩きます
- 10 でんでんむし
- 11 結・紀などの部首名
- 12 ……史。履……書
- 13 さし絵のことです
- 14 指名手配の……絵
- 15 「胡坐」、何と読む?
- 16 ……芝居。……真似
- 17 ……雨。風神……神

私の趣味

聞いてみました!



【連載23】

美ヶ原高原、山梨の朝霜高原、奥多摩です。皆さんもぜひ行ってみてください。

ペンネーム

21歳さん

皆さんは、井自然界限について知っていますか?

景色のいい山、川、滝、高原などに行き自然に癒され、綺麗な写真を撮影することが年代で流行っています。それを自然界限と呼んでいます。

自然だけを楽しむだけでなく、綺麗な景色を眺めながら楽しめるカフェやグランピング施設、キャンプ場等も増えてきているので、色々な楽しみ方ができるとも楽しい



です。行った中でもオスメの自然は、長野の

この写真は、山梨の朝霜高原です。

【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

6月30日(日)必着のこと。

5月の正解は

アスパラガス でした。

【6月当選者】

左記の方に図書券を贈呈します。

- (新町)
- (中豊岡町)
- (小八木町)
- (柴崎町)
- (八幡町)
- (中居町)
- (上佐野町)
- (剣崎町)

フレイル予防で健康寿命を延ばそう 第1回健康講座

HPH推進プロジェクト委員会

5月15日、フレイル予防で健康寿命を伸ばそう！ 第1回健康講座～運動編が開催されました。

心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。フレイル予防で大切なのは「運動」・「栄養」・「社会活動」の3つで、普段の生活でほんの少し工夫することで元気で過ごすことができます。

会場の病院の待合室には44人が集まりました。講師は佐藤琢也さん（高崎中央病院 リハビリ課作業療法士）です。「フレイルってどういう状態？」、「フレイル予防に必要なこと」などを分かりやすく、笑いも交えながら楽しくお話ししてくれました。

講話終了後、看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリセラピストによる相談コーナーを設けたところ、参加者から相談などが多く寄せられ、大変好評でした。

今年度高崎中央病院では、フレイル予防をテーマに健康講座を3回開催する予定です。

今回は管理栄養士の湯本祐子さんを講師に、「フレイル予防の食事と栄養」で開催予定です。日時は8月30日（金）14時から15時、高崎中央病院外来待合です。みなさん、お誘いあわせの上、ぜひご参加くださいね。



■お問い合わせ先：高崎中央病院 地域連携室 027-323-2753（直通）



利用者の皆さんが楽しく歌い、中には踊ったり、涙を流したり、心の琴線に触れる良い時間を過ごせました。今後は、他施設にも訪問する予定なので、新しい曲に挑みます。

（伝言館事務局 長・現在いわき市在住）にお願いして福島第一原発のある被災地周辺を見学しました。参加者のほとんどが初めてのためか、放射線量の高い地域でのバスの中で鳴り響く線量計の音にビックリ、また実際



伝言館(榎葉町)で説明をする丹治さん(中央奥)

5月の活動

つむぎとほほえみデイへ

楽器で楽しむ会

長野支部の班会「楽器で楽しむ会」は、支部の粋を越え様々な支部から参加しています。5月は

24日に「看護小規模多機能つむぎ」と「ほほえみデイサービス」に足を運び演奏してきました。

5年ぶりにフクシマの実態を学ぶ

福島被災地見学

社会保障委員会

爽やかな天候となった5月29日、社会保障委員会では5年ぶりの福島被災地見学を行い、1組員と職員の計30人が参加しました。現地案内人は、いわき市から前橋市に避難していた丹治杉江さん

に現地を見て言葉を失った方も少なくありませんでした。参加者からは、「テレビやマスコミでの報道などとは現実は違うので参加できてよかった」との感想が多かったです。

2024年 国民平和大行進に参加しよう！

社会保障委員会

今こそ核兵器のない平和で公正な世界を訴えましょう！

平和行進 高崎メインコース（高崎 → 前橋）
日程：7月12日（金）集合時間 8：50 雨天決行です！
出発集会 9：00～9：30＜高崎市役所前＞
高崎市役所前出発 9：30すぎ→街頭でのスタンディング→井野公民館（高崎市井野町）まで行進します【お昼すぎ12：10頃、到着予定】。－昼食休憩－13：00～14：00に井野公民館で交流会（DVD視聴など）を行います。
14：00すぎからは街頭でのスタンディング→車によるパレード→街頭でのスタンディング→16：00頃、前橋市役所到着予定→16：00すぎ、前橋に引継ぎます。〈※途中、高崎市役所前・北高崎駅周辺・井野公民館側・県庁前などで街頭でのスタンディング行動を行います。〉

高崎網の目コース 雨天決行です！
倉淵・榛名コース：
6月23日（日）出発集会 8：30～＜倉淵支所＞→行進（コンビニエンスストアまで）。→榛名支所へ車で移動→出発集会11：00～＜榛名支所＞→スタンディングで終了。
箕郷コース：
6月29日（土）出発集会 9：00～＜箕郷支所＞→行進（群馬支所まで）。
群馬コース：
6月29日（土）出発集会 9：00～＜群馬支所＞→行進（北三公園まで）。
尚、天候などによりタイムスケジュールが若干変更する場合がございますが、ご了承ください。参加申込みは不要です。
※感染などには十分注意して、各自で暑さ対策を行いながら行進してください。
お問い合わせ先：組合員活動部・野村まで TEL：027-323-2762

原水爆禁止2024年世界大会開催について

社会保障委員会

今年は、広島がメイン会場です。
日程：8月4日（日）～8月6日（火）
広島・長崎への原爆投下から79年を迎えます。被爆者の願い核兵器禁止・廃絶を一刻も早く実現するためにも、日本政府へ核兵器禁止条約参加を迫る国民の声をさらに大きくする必要があります。
はるな生協から5年ぶりに代表を派遣します。
（お問い合わせ先）
組合員活動部・野村まで TEL：027-323-2762



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。



モロヘイヤの卵とじスープ

刻んだモロヘイヤのトロミが心地よいスープです。

●材料（2人分）

- ・モロヘイヤ…………… 1/2束（30g）
- ・卵…………… 1個
- a {
 - ・顆粒鶏ガラだし小さじ 1/2
 - ・水…………… 2カップ
 - ・酒…………… 小さじ1
- ・塩…………… 小さじ1/3
- ・こしょう…………… 少々

●作り方

- ①モロヘイヤは熱湯でさっと茹でて水にとり、水けを絞ってたたき刻む。
- ②卵は割りほぐしておく。
- ③鍋にaを入れて煮立て、中火にして①を入れてひと煮し、塩とこしょうで味をととのえる。
- ④強火にし、煮立ったところに②を細くまわし入れ、ふわりとなったらすぐ火を消し器に盛って出来上がり。

〈1人分の栄養価〉
50kcal. 塩分1.3g



ちょっと一言

6月から旬を迎えるモロヘイヤ、名前の由来はアラビア語の「王様だけのもの」という意味で、各種栄養素が豊富に含まれています。独特のぬめり成分は山芋やオクラにも含まれるムチン、体内の有害物質を吸着して排泄してくれる作用があり、大腸がん予防にも効果的。また強い抗酸化作用で血液をサラサラにして血栓を防ぎ、動脈硬化予防や老化防止に有効です。（高崎中央病院 管理栄養士 鈴木桂子）