

はるな生協の現況

(2024年5月1日現在)

組合員数 19,525人
出資総額 394,194,500円
一人平均出資額 20,189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

5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



第6支部のみなさん

地域で支部総会が開催されています。支部企画としてお出かけ先で行う支部、フレイル予防やお花見を行った支部もあります。1年を振り返り、2024年度の活動計画に活かして生協の仲間を広げていきましょう。

健康を維持し、これから1年よろしく 支部総会を各地で開催

歌と脳トレの支部総会

第6支部

お出かけ支部総会を4月10日に実施し、ヘルシーパル赤城へ行きまして。お天気の心配も朝から

の晴天に吹き飛び、総勢19人で元気にスタートしました。歌を歌い、脳トレクイズで盛り上がるバス内、気がつけば両サイドには満開の桜。笑い声と感動に包まれました。

曇り空の4月8日、支部総会を開催しました。暖かくなる前から「桜が咲いたらお花見をしよう」と決めていたところ、総会の当日会場の隣にあるひばり公園の桜が満開になりました。

支部総会前に集合の声がかかり、ベンチで春らしいゆったりとしたすばらしいひとときを過ごしました。軽く体操を行った後に、前年度のまとめと報告、今年度の予定もしっかり確認しました。「今年も健康を維持し、一年間よろしくお願致します」と理事の言葉で締め括りました。

Table with columns for election districts (選挙区) and candidate names (氏名) for the 72nd General Meeting (第72期総代会).

高関支部では、班活動報告と会計報告を行い、今回はロングピロピロの実践、そして読み聞かせ「11匹のねこ」(馬場のぼる作)を行いました。



高関支部のみなさん

フレイル予防と読み聞かせ

高関支部では、班活動報告と会計報告を行い、今回はロングピロピロの実践、そして読み聞かせ「11匹のねこ」(馬場のぼる作)を行いました。



中居第二支部のみなさん

お詫びと訂正
4月号緑十字1面 公告
「役員定数、推薦委員及び役員立候補手続きのお知らせ」において
第一選任区、推薦委員委員長
「樋口一美」を訂正し「樋口明広」と改めます。
関係する皆さまへお詫び致します。

虹
野球の話題が豊富です。選抜高校野球では、健高大が群馬県勢を破り、優勝しました。創部から青柳監督と共に約20年、その歴史の重みを感じます。また、大谷選手はドジャースと高額な契約金で10年契約を交わしました。歴史は10年後の未来へ向かい作られていくでしょう。はるな生協は、創立70周年事業として「未来ポスト」を行っています。10年後20年後の未来を想像しながら誰かに手紙を書く企画です。未来を考えた時、多くの人は平穏な世界を思い描くことでしょう。しかし、今年も能登半島地震、イスラエルとガザを巡る紛争、ロシア対ウクライナ戦争など暗いニュースが続きます。自民党裏金疑惑は依然解明されません。異常気象による災害が今後も各地で起こると予想されます。2022年に発表されたFAO(国連食糧農業機関)によるハンガリーマップ(栄養不足が広がる国・地域)では、日本は飢餓国に指定され、4.7%が栄養不良に陥っています。また世界で貿易が2年止まった場合、日本の人口の6割、約700万人が餓死するといわれています。恐ろしい研究も発表されています(朝日新聞デジタル2022年)。今が未来に繋がっていき、未来に「真剣」を考えた時、動く今を生きたいものです。(走)



2023年度を  
振りかえって

### 地域から求められる役割を果たし病院の経営改善を行う。生協創立70周年記念事業を行う。そしてフレイル予防を重点とした安心ネットワークづくりを進める。

#### 1、医療活動

##### 高崎中央病院

①新型コロナウイルス感染症の患者さんを受け入れられるよう設備を整えました。

②PHH（ヘルスプロモーターインテグレーションピタル）活動に取り組みました。組合員の力を活かして、就学児支援グッズを無償提供しました。小児科医師による「ロイロイ子育て講演会」を8回開催しました。



##### 通町診療所

①家庭医（小林聡史医師）着任により木曜午後の外来診療を再開しました。小児科も予防接種や乳幼児健診を含め随時対応可能となりました。

②訪問診療時間枠を拡大しました。

##### はるな生協歯科診療所

①特養・老健等の施設で100名の歯科検診を実施、検診後40名が訪問口腔ケアに繋がりました。

②まちかど健康チェックに歯科医師・衛生士が参加し、オーラルフレイル予防を広めました。

③単独型臨床研修施設となり研修医2名のプロگرامを修了しました。



#### 2、介護・福祉活動

##### 在宅福祉総合センターほほえみ

居宅介護支援事業所は黒字収支を実現しました。

##### 介護センターほほえみの杜

高齢者住宅では感染対策を徹底しました。

##### 高齢者住宅虹の家

デザインサービスは日々の様子をホームページに掲載しました。

##### 看護小規模多機能つむぎ

介護福祉士認定業務従事者を増やし医療依存度が高い方の積極的な受け入れができました。

訪問看護では、重症患者様の紹介を多くいただき、積極的に受け入れを行いました。



##### 高崎中央病院

ケアは4月末まで事業を終了しました。訪問リハビリの利用増に、職員増員で対応しました。

##### 通町診療所

BCP はあんしんセンター・居宅介護支援事業所に加えケアも策定しました。

##### その他

有償ボランティア「あんじやねえ」は、協力者9名で活動実績106件、協力者のべ189人、延べ時間230.5時間でした。



#### 3、事業所利用委員会

##### 高崎中央病院

虹の箱に寄せられた投書や意見などを検討し、内容の確認と改善の提案を行いました。はるな元気塾を2回開催しました。病院周辺美化活動を実施しました。



##### 通町診療所

6月より喫茶あすなるにて『おしやべりカフェ』開催しました。

##### 歯科診療所

待合室に歯科ハッピー新聞を掲示し、多くの患者・組合員に発信しました。10月に利用委員会全員で院内巡視を実施しました。



##### 介護事業所

7月の委員会後に、ほほえみの杜のラウンドを行いました。『ニヤリホット事例集作成』の取り組みでは全82事例が寄せられました。

#### 4、健康づくり

「まちかど健康チェック」を7回開催。はるな健康体操を定期的に開催し、10回のべ121人の方が参加しました。「ぐんままるごと健康チャレンジ2023」には、はるな生協として615人の方が参加しました。



#### 5、組合員活動

班会が活発に行われ、開催数511回、コロナ前を上回りました。そして年度末月間の取組で出資金純増となりました。



新班は、お散歩の会（高南支部）、花の会（藤岡支部）、さわやか班（玉村町支部）、ゆけむりの会（第5支部）、ともしひ班（中居第一支部）の5班が誕生しました。

反貧困実行委員会を中心として他団体とも連携し、生活困窮者支援炊き出し（月2回）を継続しました。なお、ハローワーク前なんでも相談会（月1回）は来場者の減少などにより終了しました。

緑十字配達者は今年度4人増えましたが、配達できなくなる方も増え全世帯に対する配布率は36%です。だれでも利用でき

る多世代の居場所づくりの活動として、えんがお歯科診療所でフリマ&バザーを開催し130人が参加しました。今年で3回目となる企画で毎年参加者が増えています。組合員職員交流集会を4年ぶりに開催し43人が参加しました。



#### 6、教育文化活動

70周年記念事業の一環として上映したドキュメンタリー映画「荒野に希望の灯をともし」&監督アツタートークにお誘い遠く仙台から、また県内各地からの参加もあり400名を超す成功となりました。

「ふるさとの散策道」の紹介を継続し、「一緒に歩こう」企画も再開しました。塚沢支部や倉賀野支部で歩く企画が開催され、広がりをみせています。



#### 7、社会保障・平和を守る活動

##### <社会保障を守る活動>

医療や介護保険の改悪に反対する運動（請願署名など）に取り組みました。国民健康保険制度や介護保険制度の問題など、高崎市をはじめ西毛地域4自治体（藤岡市、安中市、富岡市、甘楽町）と懇談を行い、組合員や現場の声を行政に届けました。

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）に年間3回参加・協力しました。

トルコ・シリア大地震緊急募金73,390円、能登半島地震義援募金387,133円を取組みました。

##### <平和を守る活動>

第38回5.3憲法記念日集会（群馬音楽センター）への参加や「憲法改悪を許さない全国署名」の運動など、憲法を守る活動に取り組みました。

国民平和大行進のメインコース、行進に組合員7人と職員8人の計15人が参加しました。

西毛地域の実相を学ぶための「平和ツアー」に取り組み、6人が参加しました（陸軍岩鼻火薬製造所跡群馬の森）。



#### 8、生協創立70周年記念事業の取り組み

ロゴマーク 70周年記念事業のシンボルとして、ロゴマークを作成しました。

収穫祭 さつまいもの苗1,000本を植え付け、収穫祭を行いました。夏の除草

ボランティアを含め、延べ160人が参加しました。

未来ポスト 10年後、20年後の未来に手紙を届ける「未来ポスト」を取り組んでいます。投函は8月まで、ぜひご参加下さい。



# 子宮頸がんの予防接種を忘れずに

## 17歳〜27歳の無料接種は今年度で終了

理事長 鈴木 隆 (高崎中央病院小児科医)

ヒトの癌の一部には、ウイルスや細菌の感染が原因のものもあります。その場合は、ウイルスや細菌の感染を減らせばその癌になる人を減らすことができます。

子宮がんは、女性の癌のなかで発生数5位、死亡数8位です。子宮体がんと子宮頸がんがありま

す。子宮頸がんは年間約1万人がかかり、約3000人がなくなっています。30後半から40代前半という若い世代に多く、患者にも家族にも大変悲しい事態を起す

す。子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因です。このウイルスは、肛門がんと喉頭がんをおこすことがわかっています。HPVを予防できる優れたワクチンが開発され、世界で効果が発揮されています。

日本でも2013年に定期接種が始まったのですが、重い副反応の報道が相次いだため事実上停止状態になっていました。

その後は、産婦人科学会などによる調査が続けられ、2022年4月にHPVワクチンの安全性

については特段の懸念は認められない、接種による有効性が副反応のリスクを上回ると改めて認められ、全面的に再開されています。

しかし、約10年間接種がストップしていたためたくさんの若い世代が受けておらず、今後の子宮頸がんの発生が心配されています。

国としては、接種率が低い17歳〜27歳の女性に対して現在無料での接種を行っています。この制度は2024年度いっぱいになっています。

1997年4月2日〜2008年4月1日に生まれた女性は、2025年3月31日まで子宮頸がんワクチンが無料で受けられます。ただし、3回打つことが基本で1回目開始から3回目終了まで6か月必要です。したがって、9月末までに1回目を受けなくてはなりません。

昨年からは定期接種で使えるようになった9価(9種類のHPVウイルス株に有効)は、いままでのものよりより広くカバーできる優れたものです。

副反応は接種部の痛み

## 第33回 ふるさとの散歩道

### 『金井沢碑と山上碑を歩こう』

上野三碑(こうずけさんび)とは、現在の高崎市に所在する7世紀から8世紀にかけての古代の石碑3基(多胡碑、山上碑(やまのうえひ)、金井沢碑)の総称で、それぞれ特別史跡に指定されています。2017年にユネスコの世界の記憶に登録されました。三碑とも半径5キロメートル以内の非常に近接した位置に所在していますが、そのうちの2つは歩いて回れます。自然歩道の目安は60分。今までの散歩道よりは大変かもしれませんが挑戦してみてください。

コース: 高崎駅8:59⇒上信電鉄根小屋駅9:08⇒金井沢碑(徒歩10分)⇒高崎自然歩道(約60分)⇒山上碑・山名城址⇒上野三碑めぐりバスまたは徒歩(20分)で山名八幡宮⇒山名駅⇒高崎駅  
日時: 6月5日(水) 高崎駅8:59発の上信電鉄に乗車してください。  
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: 5月31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。  
※金井沢碑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〜32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〜」

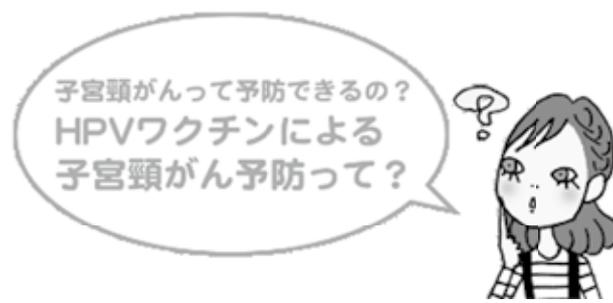
日時: 8月6日(火) 7:30高崎中央病院患者駐車場 集合・出発  
〜17:30到着予定  
午前中は栗生楽泉園社会交流館・重監房資料館を見学、その後15時まで草津町内歴史ウォーキングツアーまたは自由散策。

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)

お申込み・お問い合わせ先: 組合員活動部(井上) 電話027(323)2762

40〜90%、腫れ・発赤9〜40%。頭痛2〜20%、発熱1〜9%と報告されています。重篤な副反応は0〜0.3%でした。まずは、接種後30分以上しっかりと休むのが大事です。低血圧になりやすい人は横になってもかまいません。

体調の不良が長く続き心配なときは各都道府県に専門の相談外来ができています。当院では、重篤な副反



子宮頸がんって予防できるの? HPVワクチンによる子宮頸がん予防って?

応は経験していません。若い世代の子宮頸がんを減らすためにぜひこのワクチンを受けてください。

## 〜高崎市乳がん検診(健康づくり受診券利用の乳がん検診)について〜

厚生労働省が、乳がん検診の指針において「視触診は推奨しない」と改正したことを受け、当院では2024年度より高崎市乳がん検診の視触診は実施しないことになりました。ご了承ください。

特定健診や健康づくり受診券利用の他のがん検診と同様に乳がん検診も午後の検診が可能になりました。是非ご予約をお待ちしております。

健診室 △第2休診  
☎027-323-2181

実施日と受付時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~11:00	○	○	○	○	○	△	-
15:00~16:00	○	○	○	○	○	-	-

## 会場求む! 高齢者あんしんセンター通町

いきいき運動教室の会場を探しています。地域包括支援センターとして、運動器機能や認知機能の低下等を予防することを目的に、楽しみながら体操やレクリエーション等を行う教室を開催しています。

現在、新たに教室を開催するため中央・南・城南小校区で65歳以上の方が定期的に週1回 1時間半程度20人弱の方々が集い、両手を広げてぶつからない程度の広さの会場を探しています。

「ここ使って!」とご協力いただける方の情報をお待ちしています。お問合せ先: 高齢者あんしんセンター通町

☎027-322-2011  
平日9時から17時  
担当: 五十嵐



# みんなのひろば

## お便り

〔中居町〕  
待ちに待った桜の便りが届きました。満開の桜をながめながら来年もきれいな桜を咲かせて下さいと祈っております。

〔下滝町〕  
お彼岸に植えたじゃが芋から芽が出てきました。もう春です。野菜の種を蒔こうと思えます。だんだんに畑が畑らしくなってきました。

〔上佐野町〕  
5月3日開催の「憲法記念日集会」―世界は憲法9条を求めている―の講演をぜひ拝聴させて頂き戦争のない世界を願っております。

〔新町〕  
久しぶりに夫婦一緒にクロスワードを解きました。

〔上滝町〕  
予防接種外来いいですね。  
私の趣味聞いてみました！の田嶋さん。私も家庭菜園しています。面白いですよ。

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〕  
参道の木々の根方著我の花  
山覚め幸摘む友よ笑み溢る  
惜春や卒寿に思ふ事あまた  
東貝沢町 江木町 双葉町

〔短歌〕  
人間が月に行く今  
ウクライナ ガザの戦が何故止められぬ  
乗附町

白鳩の迎へてくれし靖国神社  
文を偲びて立ち去りがたし  
双葉町

案じるも孫は吾子だき背にリュック  
キャリーバッグを引いて四国に  
藤岡市

武者人形今年も飾って「ホッ」とする  
明るい部屋で元気に茶を飲む  
下之城町

同窓の宴始まる同じ刻  
懐かしき友に思いを馳せる  
安中市

新学期学童九名集まって  
集団登校三名の増加  
甘楽町

ランドセル期待と不安詰め込んで  
大谷ノートで夢描く君  
中居町  
(掲載は到着順です)

# ワイワイ子育て講座 & 健康チェック

## 第3回「感染症と予防接種」

講師：鈴木 隆医師 (高崎中央病院小児科医)

日時：6月19日 (水) 10:30 ~

場所：まちのリビングkidssaco

健康チェック：骨密度測定 (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



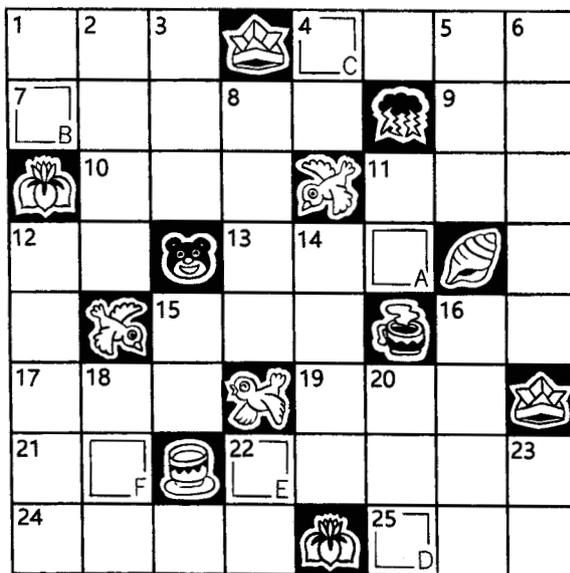
インスタ



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。



- ヨコのカギ
- 1 ……の行水、……天狗
  - 4 甘味トウガラシ
  - 7 小型のモーターを付けた自動二輪車
  - 9 歌の文句
  - 10 根性、……ポーズ
  - 11 鳩は……を象徴する鳥
  - 12 西部劇映画「…馬車」
  - 13 イエス・キリストの母
  - 15 連休で家を空けるときは……ねらいにご用心
  - 16 東京圏の……の価格が上昇しています
  - 17 寄席演芸の代表格
  - 19 夜明けの空に残る月のことを……の月という
  - 21 外出中です
  - 22 血栓防ぐ……オイル
  - 24 飲み物、栄養……
  - 25 砂漠の乗り物

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
- 液体などの沈殿物
  - いたずら書きのこと
  - 上下ひとそろいの洋服
  - ゴルフの各ホールごとの基準打数
  - 難解で、少しも……できない
  - 端午の節句に食べます
  - 上昇気流により発生する激しい渦巻き
  - 毛、……ピース
  - 5月の誕生石
  - ラジオなどの聴取者
  - 笑いと外れ
  - ……映画にだまされる小指と中指の間の指
  - キングコングに似た動物は
  - 「浅：非才」
  - 酔っぱらって巻くもの

## 私の趣味

### 聞いてみました!



【連載22】

### イニシャル

### A・B・Eさん

推し活という言葉をご存じですか？推し活とは好きなアイドルを応援することや好きな作品を視聴することなどが一般的に挙げられます。もちろん、推しは千差万別です。俳優やスポーツ選手、動物でも建築物でも自分が好きなものならなんでも構いません。

さて、ここまで読んでいただけたのなら私の趣味が何かお察しだと思います。私の趣味はむしろ推し活です。自分の好きな人の笑顔を見ると頑張っているように思えます。さらに、推し活をしてきたことで同じ趣味の友人に出会えました。暮らしている都道府県は違いますが今もその友人たちとイベントへ参加します。また、温泉やキャ



きな人の笑顔を見ると頑張っているように思えます。さらに、推し活をしてきたことで同じ趣味の友人に出会えました。暮らしている都道府県は違いますが今もその友人たちとイベントへ参加します。また、温泉やキャ

【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  
5月31日(金)必着のこと。  
4月の正解は  
プレイボール  
でした。

【4月当選者】  
左記の方に図書券を贈呈します。  
(江木町)  
(中居町)  
(宿大類町)  
(新町)  
(東貝沢町)  
(檜物町)  
(三ツ寺町)  
(上中居町)  
(中居町)  
(下之城町)

# 4月の活動

## 続ける事が大事

### 大類支部 ストレッチ班



大類支部ストレッチ班は、毎週活動しています。4月には新たに仲間が増え、毎週活動しています。ラジオ体操・みんなの体操・ストレッチ体操をしつかり行って仕上げはダンベル体操です。

毎週のストレッチを欠かしません。怪我なく続けました。時には、お出かけや食事会を企画して楽しく

## 緑十字配布率アップへ

### 倉賀野支部



4月の役員会で緑十字配布の実態を確認しようと地図に色分けを行いました。「ここはだいたい配

倉賀野支部の緑十字配達者は26人で、470軒余りの組合員宅に配布して

地図に色分けをする作業は大事だね。5月の支部総会でも地図の確認を行い、実態把握と協力者探しに繋げようと考えています。

## お出かけ支部総会

### 上中居支部



曇り空の4月27日、上中居支部は牛伏ドリムセンター(高崎市吉井町)に行きました。11人が参加して、会場では支部総会を行いました、その後はお食事や入浴などで満喫しました。

牛伏山の山頂で。牛伏山の山頂に行き、展望台から山々など眺望しました。

## 筆字はアート

### 玉村支部 さわやか班



晴天となった4月26日、玉村町東部公民館で「筆字で遊ぼう&健康チェック」を行い12人が参加しました。「筆を持つのは学校の時以来、書けるかな」と参加者より。筆字はアート、外国の人も楽しめるんですよ」と講師の笛田さん。健康チェックは骨密度測定を行いました。

筆を持つのは楽しいね。組合員活動部 027-323-2762 担当・佐藤

## 花とお浸し

### 南八幡支部 城山団地班



城山団地班は、毎月第2木曜日10時から、団地内の集会所で班会を実施しています。4月11日は体操を終えた後、近くの公園で花見をしました。集会所からは少し距離がありました。が、「歩きましょう」ということで散歩がてらにみんな歩きまわりました。風が初めは肌寒く感じましたが、お昼を食べた頃には風もやみ、過ごしやすい陽気となりました。

城山団地班のみなさん。差し入れの菜の花のお浸しが大人気で、むしろしゃわ伊ワイ。楽しい時間を過ごすことができました。

## 創立70周年記念事業

- ①今年もサツマイモ収穫祭  
マルチ張り・植付ボランティア募集！  
・マルチ張り 6月2日(日)10時  
・苗の植え付け 6月9日(日)10時 苗500本予定  
今年の畑は、高崎市下滝町です。参加できる方は、お申し込みをお願いします。
- ①未来ポスト  
事業所及び組合員ふれあい会館にポストが設置されています。封筒は窓口で取り扱っています。投函締め切りは8月9日(金)です。是非、ご参加下さい。

■お問合せ・お申込先 是るな生協組合員活動部 027-323-2762 担当 佐藤 メールkumikatu@harunacoop.or.jp

## 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。



### 新玉ねぎと厚揚げの桜えび炒め

- 材料(2人分)  
・新たまねぎ..... 1個(200g)  
・厚揚げ..... 1枚(250g)  
・桜エビ..... 10g  
・サラダ油..... 大さじ1  
・醤油..... 小さじ2  
・酒..... 大さじ1

- 作り方  
①玉ねぎは1.5cm幅のくし形に切り、厚揚げは縦半分に切ってから1cm幅に切る。  
②フライパンにサラダ油を熱し、厚揚げを炒める。玉ねぎを加えてさっと炒め、好みの加減に火を通す。  
③桜エビを加え、酒、醤油をふり、手早く炒め合わせる。



<1人分の栄養価> 293kcal. 塩分1g

### ちょっと一言

目に染みる成分は硫化アリルというもので、血液をさらさらにして新陳代謝を活発にする効果があります。(高崎中央病院 調理師 武藤圭吾)

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