

— はるな生協の現況 —

(2023年11月30日現在)

組合員数 19,524人  
出資総額 388,297,000円  
一人平均出資額 19,888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

## 12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



子どもの遊びコーナーで紙パズル成功！

開会あいさつは、鈴木隆理事長より。健康まつりなど、皆で楽しむイベントが今年もできません

### みんなで楽しもう

今年で3回目となる「えんがお歯科診療所フリマ&バザー」は、来場者130人で昨年を上回る出店及び参加人数となりました。はるな生協創立70周年記念事業の「収穫祭」で採れたサツマイモを参加者へプレゼントするなど、健康チェックや脳トレグッズ、野菜や生活雑貨などが並び、誰もが楽しい強化月間最終盤の企画が、成功に終わりました。

でした。ですが、収穫祭をはじめ本日のフリマ&バザーなど、少しずつはるな生協の企画を再開していきます。ぜひ、皆さん楽しんで生協強化月間最後の週末を盛り上げましょう。

# 生協強化月間の締めくくりは、フリマ&バザーで

11月25日  
えんがお歯科診療所

### 70周年記念事業「収穫祭」のサツマイモが大人気

今回の企画では、来場者にサツマイモ(500g)をプレゼントしました。

### テーマは楽しむ

10月29日と11月5日に行われた、70周年記念事業「サツマイモ収穫祭」は、大豊作で大成功。フリマ&バザーの参加者全員へ届けることができました。出店は17店舗。今回初めて青空将棋を企画しました。自信のある棋士の方にご協力頂きました。子どもの遊びコーナーでは、輪ゴムで射的、紙パズル、輪投げを行いました。「輪投げがなかなか難しかった」「紙パズルがおもしろい。帰って子どもに挑戦させよう」来場された方々の声です。昨年もお店したおりがみワークショップでは、クリスマスに飾るおりが紹介されました。



健康チェックコーナー

医療生協ならではの健康チェックブースでは、握力測定と体組成測定を実施。握力は、筋力の場バロメーター。測定結果を聞いて、「昔はもっとあったのに」という声が多く聞かれました。体組成では、隠れ肥満や内臓脂肪レベルなど基礎代謝を知ることができました。



募金はこの箱の中へ

### 健康チェックは握力と体組成の測定

## 年末年始の診療案内

高崎中央病院・通町診療所  
はるな生協歯科診療所

12月30日(土)～1月3日(水)まで休診致します。休診中にお薬がなくならないように早めの受診をして下さい。

急病の場合は、高崎中央病院で受け付けます。(1月2日(火) 通町診療所は内科休日当番医となっています。急病の方はお電話でお問い合わせください。)特に発熱時はまず高崎中央病院へ電話でお問合せ下さい。症状をお聞きして診察又は紹介を行います。(通町診療所の患者様も高崎中央病院で受け付けます) 高崎中央病院027-323-2665

### ユニセフに募金を

医局有志の呼びかけで行われた古本市は、初めての出店でした。当日ご自身の本を寄付していただくことも呼びかけました。



屋外での将棋もありですね

はるな生活協同組合



はるな生協 組合員活動部



## 虹

先日、我が家ですつまずき、今年夏の暑さを記録した。7月の「地球温暖化」の時代が到来した。温室効果ガス排出削減の必要性は緊急度を増している」と述べ、再生可能エネルギーへの転換を訴えました。当然の事でしょう。▼もはや私たちの想像を超える速さで温室効果ガスは地球を蝕んでいます。私たちに今できることは何でしょうか？自分の事として行動しているのでしょうか？国連が掲げるSDGs(持続可能な開発目標)があり、地球に生きる動物が優しく共存し合える地球環境を残す17の目標です。▼人間は快適さや便利さを求め、どれだけの地球を破壊してきたのか？ウクライナ最大の環境破壊である戦争まで未だ終息していません。▼野生動物の処がなくなり、熊や猪が中々出た動物が町中を徘徊しています。人間が作ったのは人間が忘れたのだといけません。

# エンディングノートの活用法 (医療編)

## 第7回 元気塾

病院利用委員会主催、「元気塾」を10月30日に続き開催します。医療編に参加した方々より「自分の今後の事を考える良い話を聞いた」「何度でも開催したらよいのでは」などの意見を頂きました。講師は引き続き、佐藤久美子看護部長です。点滴って延命処置になるの？人工呼吸器をつけるとどうなるの？など、医療処置や延命治療についてじっくり話が聞けます。元気なうちに、しっかり考えて身近な人に伝えておきたいです。当日は「私の意思表示ノート」の販売も行います。

日時：2024年 1月25日 (木) 14:00~  
会場：組合員ふれあい会館



# クリスマスプレゼント作り

## 始まります

—2024年に向けて—

はるな生協ボランティア部会では、毎年施設に入居されている方や利用者の方々にクリスマスプレゼントを届けています。今年300人の方へお届けします。



クリスマスプレゼント

はるな生協ボランティア部会では、毎年施設に入居されている方や利用者の方々にクリスマスプレゼントを届けています。今年300人の方へお届けします。

開催日：2024年1月17日 (水) 14時から16時  
第3水曜日午後・毎月定例の予定です。  
場所：組合員ふれあい会館 高崎市高関町498-1

持ち物はありますが、ご自身で使いやすいハサミや針がありましたらご持参して頂いて結構です。お名前が付けられる物には付けて下さい。お申込みお待ちしております。

申し込み先：はるな生協 組合員活動部  
電話027-323-2762  
メールkumikatu@harunacoop.com



# 健康チャレンジ ハガキ提出のお願い

9月から配布している「ぐんままるごと健康チャレンジ」に取り組んでいますか？取り組み期間が年末の12月31日(日)まで、報告ハガキの提出期限が1月31日(水)までとなっています。報告ハガキに簡単なアンケートと感想を書いて出させていただきますと、ささやかですが参加賞を差し上げます。参加賞は、提出している方から順次お届けしています。最後の駆け込み参加も、お待ちしております。

# 職員求む

事業所：看護小規模多機能つむぎ 高崎市上中居町1455-7

一緒に働いてみませんか!! 短時間でも、資格がなくても、多様な働き方を考えています。バイト、パートでも可能です。

\*ただ条件は1つ

「介護に興味がある！  
介護をやってみたい。」

という方、是非、連絡をください。

☎027-353-2700 千明・峯岸まで



## あお向けの三日月のポーズ



## 試してみたい 楽々ヨガ(31)

ヨガインストラクター KEIKO

季節の変わり目にお勧めの、背骨を調整しながら簡単にできるポーズを紹介いたします。あお向けに寝ます。両腕を万歳して両手を左にずらし、下半身も両足を左にずらします。全身を三日月の形にして、ゆっくり3~5呼吸します。真ん中に戻したら、反対も同様に行います。応用編では、

左手で右の手首を優しくつかみ、つかんだ手首を左斜めに引っ張ると右わき腹辺りまでストレッチされます。右肩が浮かない程度にしましょう。下半身は左の足首の上に右足をひっかけます。両方の内ももを締めながら伸びます。こちらも、ゆっくり左右3~5呼吸ずつ行ってみましょう。

### 効能

- 背骨の調整 ★★★
- 体側のストレッチ ★★★
- 快眠 ★★★
- 自律神経が整う ★★
- 消化を助ける ★★

# ふるさとの散歩道 番外編

## 『初詣に行こう!』

皆さんのお手元にこの緑十字が届くのは年の瀬の12月半ばから後半でしょうか。年の瀬のせわしない時期ですので、今月の散歩道を歩こう企画は中止にします。

代わりにと言ってはナンですが、新年の初詣に出かけてみるのはいかがですか？

群馬県内には、貫前神社・貴船神社・榛名神社・高崎観音といった初詣人出ランキングに挙がるような有名な寺社仏閣もたくさんありますし、市内でも大小さまざまな神社・お寺がたくさんあります。10月30日の倉賀野コースを2時間歩いただけでも8か所以上ありました。かわいらしい道祖神やお地藏さんを見つたりするのも楽しいですよ。

ぜひ、皆さんのオススメの寺社仏閣・教会などを教えてください。

お問い合わせ先：組合員活動部 (井上) 電話027 (323) 2762

※ご自身の初詣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。

※1回~28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。



倉賀野神社道祖神

短大から大学に編入してからですが、ちょっとした「おでかけ」に行くことです。東京デイズニールゾート(TDR)やユニバーサルスタジオジャパン(USJ)はもちろんです。訪れた箇所にあるお城やその跡地巡りなどは楽しいですよ。



名古屋城

### 私の趣味 聞いてみました!

#### 倉賀野・Kさん

yasuitsuなども一緒に食べ巡りしています。来年の4月には、社会人になります。現在は卒業論文に追われていますが、きちんと卒業できるように、また残り僅かな期間ですが、悔いのない学生生活を送っていきます。

【連載19】



# みんなのひろば

## お便り

〈藤岡市〉  
私の趣味はテニス、スキー、畑です。いつも楽しみにみんなのひろばを見ています。クロスワードも頭の体操にいいと思います。今後ともよろしくお願ひします。



### 俳句・川柳

小さき手に一枚拾う冬紅葉  
雲端を透かし輝く崇む  
朗読の勉強会や文化の日子  
子の母校目映ゆき銀杏黄葉かな  
何処行った小さい秋が見あたらぬ  
卒寿に孫より花籠秋日和  
退職してわかったことは外にでること

### 短歌

狭庭辺に僅かに生りし朱色の柿  
秋日に一段と鮮やかに楽しむ吾  
指先を染めて剥きたる芋幹の  
酔味嗜和えした一皿恋し  
1キロの巨大なさつま芋を1時間かけて  
「草けずり」使いやつと掘り出す  
蜜柑の木たった二つ実を付けた  
毎朝ながめて食べ頃を待つ  
夕暮れが真赤に染まる西の空  
ガザを思いて心が沈む  
七五三お宮参り後会食の  
孫の席にもお子様ランチ

江木町	東貝沢町	双葉町	城山町	城山町	藤岡市	下之城町	浜尻町	中居町
(掲載は到着順です)								

# 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		
答	A	B	C	D	E	F

- ヨコのカギ
  - なつかしのCMソング「……用心火の用心」
  - 冬至の日のお風呂は？
  - 事情が複雑、…曲折
  - じゃんけんのチョコレコードを収容する
  - 大型のサメの俗称
  - ……サイド、……サンキュー
  - 元禄15年12月14日、赤穂浪士がやりました
  - 井戸などにたまる水時……。快……電車
  - 餅つきの道具の一つ
  - 病人が入院する部屋
  - 英語だとペイン
  - 夜になったばかりの頃
  - 原付バイクは2段階……
  - 三浦雄一郎、植村直己さん共通の肩書は？

- タテのカギ
  - 12月22日、昼がいちばん短い日
  - 一〇八回の音が鳴りおわると新年です
  - 床屋、今は……店
  - ロビンフッドやウイリアムテルは……の名手
  - コアラの好物
  - 甘みの強い調味料
  - 状況に応じて対処すること、……バイ
  - ……
  - 作り事。小説
  - 地下の層
  - 太陽から3番目の惑星
  - 形がゆがんでいます
  - 物やお金の使いみち
  - あとから加えること
  - 和室では脱ぎます

- 【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
- 12月19日(火)必着のこと。
- 11月の正解は
- 【11月当選者】
- 左記の方に図書券を贈呈します。
- (若松町)
- (江木町)
- (東貝沢町)
- (貝沢町)
- (上中居町)
- (中居町)
- (中居町)
- (上佐野町)
- (柳川町)

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

# 11月の活動

## 秋のおでかけ

### 高南支部

秋晴れとなった11月9日、高南支部の秋の恒例のおでかけは、昨年と同じ相間川温泉(高崎市倉



初めて参加しました。18人が参加して、お食事やレクレーションではビンゴゲームで楽しみました。また、生協強化月間中のため、出資もありました。温泉も満喫でき、充実したおでかけでした。

## 佐野の渡し駅より 下佐野地区歴史探訪

### 塚沢支部 芝スト班

佐野の渡し駅周辺は、奈良時代より烏川の兩岸をつなぐ重要な交通路であったことと、万葉集に収められた佐野の船橋の歌碑からもそれを伺うことができます。



佐野橋

常世神社・定家神社・放光寺/放光明神跡・漆山古墳へと足を進めると、歴史上重要な場所をこの地域では現代までも大切に守られてきたことから、古代より有力・有能な人物が活躍していた地域であったことを改めて知る機会となった。

## 語り部に聞く民話

### 倉賀野支部

倉賀野支部では、11月11日に歴史散歩を企画しました。観光ガイドさんの案内で、倉賀野古商家おもてなし館から1時間程度歩きました。



参加者は14人。おもてなし館のなまこ壁の話から始まり、太鼓橋跡や冠稲荷の説明、古い建物をしながら中山道を歩いて閻魔堂を見ておもてなし館へ戻ります。

おもてなし館では、民話の語り部の方に2話昔ばなしをしていただきました。「長く住んでいても知らないところや逸話があるんだねえ」「倉賀野も広いから他のエリアも行ってみたいね」と参加者の声より。

## 子育て講座に4組が参加

### 第8回(最終回) ワイワイ子育て講演会と交流会

からつ風が吹く11月18日の午後、8回目となる子育てのお話と交流会が高崎中央病院小児科待合室で行われ、会場とオンラインで計4組が参加しました。



鈴木隆先生(同病院・小児科医師)の今回のお話は、「発達について」でした。今回も前回のよう

に観光保育園の先生(保育士)も参加して、ママさんたちからの質問や悩み事の相談に応じていただき、有意義な交流会になりました。今回でこの講座も終了。今後は、アンケートや感想などから、子育てに関わる講座を企画していきます。

## 平和ツアーに6人が参加 =陸軍岩鼻火薬製造所跡(群馬の森)=

社保平和委員会



※この場所は立入禁止区域ですが、管理者の許可を得ております

雨上がりの晴れた11月17日の午後、社保平和委員会では平和ツアーを開催し、6人が参加しました。

案内人には、松本博明理事(高南支部)にお願いして、高崎市内にある陸軍岩鼻火薬製造所の跡地(群馬の森)を見学しました。ここは、日本で二番目の火薬製造所【1882年(明治15年)】として、また日本で最初のダイナマイトを製造【1905年(明治38年)】した場所です。

戦後78年が経った現在、身近な戦争遺跡を見て、平和の有難さを感じたツアーとなりました。

## 1月号 投稿締切日のお知らせ

俳句・短歌、及びお便りの投函は12月19日(火)までにお願い致します。

ファックスの受付も致します。027-323-2944

緑十字編集委員会

## 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。



### 豆腐餅

#### ●材料(2人分)

- ・木綿豆腐… 1/2丁 (150g)
- ・豚肉ミンチ…………… 50g
- ・ショウガ(みじん切り)…………… 小さじ1 1/2
- ・片栗粉…………… 小さじ1
- ・酒、鶏ガラスープ(顆粒)…………… 各小さじ1/2
- ・こしょう…………… 少々
- ・ゴマ油…………… 小さじ1/4

#### ●作り方

- ①木綿豆腐をボウルに入れて手でつかみ崩し、aの材料を加えて練り混ぜる。
- ②①を6等分して平たく丸める。
- ③フライパンに油を熱して②の生地を並べ入れ、両面を焼いて火を通す。
- ④大葉を敷いて器に盛る。



- ・サラダ油…………… 大さじ1
- ・大葉…………… 4枚

#### 〈1人分の栄養価〉

174kcal. 塩分0.5g

### ちよっと一言

ショウガを使うことで味にアクセントが付き低塩でもおいしく食べられます。お好みでレモン汁やポン酢をかけても良いでしょう。香味野菜を上手に使い香りや風味をつけておいしく減塩していきましょう。

(高崎中央病院栄養科 管理栄養士 湯本 祐子)

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