

－ はるな生協の現況 －
(2025年 6 月26日現在)

組合員数 19,635人
出資総額 393,842,000円
一人平均出資額 20,058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

7 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 73 回通常総代会採決時



議長 & 議長

毎 年 取 り 組 ん だ 4 課 題、2024 年 度 は 班 会 の 回 数 が 目 標 達 成 し 参 加 者 も 増 え て い る。長 く 続 い て き た 人 と の つ な が り 続 け て い き ま し ょ う。そ の 後 議 長 の 選 任 が 行 わ れ 議 長 に は、第 5 支 部 の 支 部 長 倉 賀 野 選 出 さ れ ま し た。そ の 後 議 長 か ら 書 記・議 事 運 営 委 員・資 格 審 査 委 員 の 各 選 任 が 行 わ れ ま し た。



理事

はじめに、開会では常任理事より本総代会成立の宣言がありました。

真夏日となった6月21日、第73回通常総代会が高崎市総合福祉センター・たまごホールで行われ、179人が参加しました。4つの議案提案は、全て賛成多数で可決されました。その他、今年度の新入職員紹介、また昨年度の仲間増やしと出資金増やしの目標達成した地域支部と各職場・事業所の表彰などが行われ、終わりに退任理事と新任理事の紹介がありました。

地域に欠かせない
医療生協をめざして

第73回通常総代会

医療介護を
良くする政治へ

鈴木隆理事長



鈴木理事長

昨年黒字となりました、組合員の皆様と職員の協力のおかげです。ありがとうございます。今年度は在宅医療、往診、予防接種に力をいれていきます。街中訪問診療では駐車料金が経営を圧迫している現状があります。短時間でもお庭を貸していただけるマップの作成も検討しています。地域に飛び出し「子育て講演会」を行っています。専門家の話を地域で聞けるので活用してください。最後に経営改善の重点は病棟稼働を最大限行い黒字化したわけですが、スタッフも病床も満杯では緊急時の対応ができません。医療機関は一定の

協同組合として
できることを

余裕が必要です。根本的には制度の問題であり、医療や介護の改善は政治と結びついていきます。近く行われる選挙で良く考えていただきたいと思っています。

4年ぶりの黒字

酒井潤専務理事より、2024年度の事業報告と2025年度の事業方針が提案されました。昨年度は、2020年度以来の4年ぶりの黒字となりました。経営改善の取り組みでは、群馬民医連からの支援要請を行い、職員への経営説明などの取り組み、また改善点として、病院での入院患者の受け入れ対策を柱としたことが報告されました。事業計画では、引き続き紹介を断らない、計画した患者・利用者の確保、さらには在宅診療の拡大などが提案されました。



来賓 様



酒井専務

はるな生活
協同組合



組合員
活動部



今月の紙面

(7月号)

- ◆ 第73回通常総代会 (1面・2面上)
- ◆ 連載・リハビリなど (2面下)
- ◆ お便り・俳句・川柳・短歌・クロスワード・連載・私の趣味など (3面)
- ◆ 6月の活動 (班会他) / すこしおレシピなど (4面)

虹

この欄を書く時、いつも読んでくださる人の顔を思い浮かべます。「そうだ、そうだ」と共感して頂けたら嬉しいが、「きれいなことを言っても駄目だ」とお叱りの顔も浮かぶ。暗いことや、説教じみたことは書かない方がいいなと思う。▼テレビでは連日戦争の映像が流れ、思わずスイッチを切ることもしばしばだ。でも現地の人は24時間恐怖と悲嘆の中で生きている。逃げることはできないのだ。とうとうイスラエルがイランの核施設を攻撃した。信じられない!と憤っていたら、今度はアメリカまでもが核施設を攻撃したという。放射能漏れは大丈夫なのだろうか。いや、大丈夫なはずがない。核はそこにあるだけで恐怖だ。だからこそ核施設を狙ったのだから。▼昨年は被団協が核兵器廃絶を訴えノーベル平和賞を受賞したのに、一瞬にして恐ろしいことが現実化してきた。日本人よ、一番なのじゃないか? 唯一原爆を体験し、私たちは誰もがその恐怖を学習してきたはずだ。平和を希求する気持ちは誰もが持っている。それを実現させるのは、まず投票ではないか? 私はそう思う。ああ、また説教じみたことを書いてしまった。でもこのままでは間に合わないのです。あしからず。(ゆ)

監査報告



監事

監事からは監査の報告がありました。

3人からの
質疑・討論

質疑・討論では、3人からありました。



矢中支部・総代

総代（安中支部）マイナ保険証についてですが、昨年12月にマイナンバーに変わり、薬局でも変わっていました

総代（矢中支部）

長い間、高崎中央病院にかかっていますが、とても感謝しています。新型コロナウイルスの流行時に入院したが、外の空気を入れることがなかったです。空気清浄はどうなのか。病室の空気が良くないことと、廊下で扇風機が回っていることが気になりました。



総代

が、今後はマイナンバーカードがあれば「お薬手帳」は要らないと聞きましたが、事実でしょうか。

総代

（職員支部）

HPH（健康増進活動拠点病院）活動の一環として、昨年度は病院待合室で健康講座を4回開催しました。今年度は3回予定しています。また、全日本民医連の「75歳以上医療費窓口負担2割化アンケート」の結果では、当生協からは51件の実施がありました。



職員

退任役員と
新任の紹介

退任理事

（前・通町診療所所長）

（常勤・職員支部）

新任理事

（高崎中央病院事務長）

（常勤・職員支部）



新任理事

町支部、玉村支部（職場・事業所支部）在宅リハビリ課、健診室、通町診療所

新入職員
会場に5人

新入職員紹介が福島美由紀総看護師長より行われました。この1年間で38人が入職しています。本日は業務等により会場へは5人が出席しました。



新入職員



支部表彰

連載

役に立つリハビリあれこれ

（その12）

どうで誰とどう過ごすか

暑さが日に日に強くなる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？本日は、サービステ付高齢者住宅「虹の家」について紹介します。

暑さが日に日に強くなる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？本日は、サービステ付高齢者住宅「虹の家」について紹介します。

暑さが日に日に強くなる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？本日は、サービステ付高齢者住宅「虹の家」について紹介します。

暑さが日に日に強くなる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？本日は、サービステ付高齢者住宅「虹の家」について紹介します。

高齢になってからの暮らしにおいて、「どこで、誰と、どう過ごすか」はとても大切なテーマです。少しずつ体力が衰え、日常生活に不安を感じるようになってきたとき、自分らしい生活を続けるために、必要な支えを受けられる環境が求めら

医療・歯科・介護・連携
訪問介護や訪問診療、訪問歯科など、医療・介護としっかり連携しているのも特長の一つです。体調の変化にすばやく対応し、安心して日々を過

医療・歯科・介護・連携
訪問介護や訪問診療、訪問歯科など、医療・介護としっかり連携しているのも特長の一つです。体調の変化にすばやく対応し、安心して日々を過

医療・歯科・介護・連携
訪問介護や訪問診療、訪問歯科など、医療・介護としっかり連携しているのも特長の一つです。体調の変化にすばやく対応し、安心して日々を過

2025年度
ワイワイ子育て講座
のお知らせ

第5回 『トイレット・トレーニング』

日時：9月10日（水）10：30～11：30

講師：鈴木 隆（高崎中央病院 小児科医師）

場所：まちのリビング kidssaco（きっさこ）
〈中居町中央商店街〉

人数：10組 申し込み順（親子参加歓迎）

※参加費用は、かかりません。

講演20～30分 質問・懇談30分程度を予定しています

お申し込み先：高崎中央病院

小児科 027-323-2607



WAIWAI.KOSODATE

みんなのひろば

お便り

〔新町〕
毎日天気予報を確認しないと、体調を崩しそうな時期ですね。蒸し暑かったり、雨が降ったり、日差しが強かったり、水分・塩分補給をしつかりとしていきたいです。

〔井野町〕
すこしおレシピで学びました「かぼちゃの皮の部分に、より栄養が多い。」と。コロナの後遺症で、味覚が鈍感になり、塩分をとりすぎ血圧が急上昇しました。カリウムが多いということも気にいりました。舌で食べるというより脳で食べる感覚が大切と思いました。

〔中居町〕
梅雨に入り、母の日に5年前にもらったカラ、3年前にもらったあじさい、花が今わがやの庭できれいに咲いています。



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

〔俳句・川柳〕

向日葵や多趣味の余生悔いはなく
梅雨合間美声爽やかホーホケキヨ
老鶯のさえずる正午伝言館
草取りの手ふと止める庭石草

双葉町
江木町
乗附町
東貝沢町

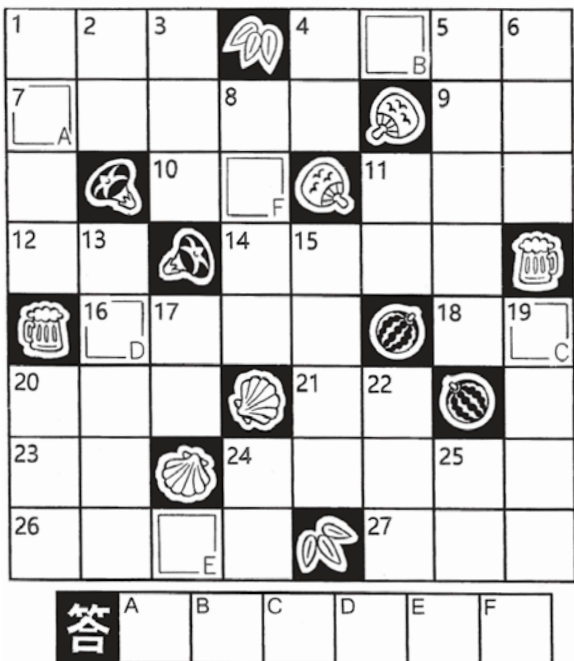
〔短歌〕

皇室の訪問先の願いには
被害地潤う歓迎旗振る
山椒の木惜しくも枯れて楽しみな
若葉のてんぷらもう望めない
お隣の庭に咲く花三色の
赤・白・ピンク名は「ゴテチャ」
ふる里の希望と復興大の里
国技伝承北陸の星
梅漬けてらつきようも漬けた梅雨の空
今年が最後と思うこの頃

上並榎町
藤岡市
吉井町
中居町
下之城町
(掲載は到着順です)

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。



■ヨコのカギ

- ギリシャ共和国の首都
- 願い事を書いて七夕の笹につるします
- 昔の電車の暑さ対策はこれだった
- ……を洗うような混雑
- 牛などの舌の肉
- 分銅付きの武器……鎌
- c o m bの意味は？
- 下絵、素描のことです
- 子どもを養い育てるための……費
- 海のミルク
- ネギやトウガラシなど
- ニボシやコンブの汁
- いろは四十八……
- スポーツシューズ
- パスポートのことです
- ケチャップの定番

■タテのカギ

- サウナ室の中の人
- ……は二物を与えず
- 青森市では「ねぶた」祭り、弘前市では？
- 那智・華厳・袋田
- 資産が多い人
- 晴れのち……のち雨
- 雲と泥。……の差
- ……野球。……競馬
- ……星と牽牛星
- 魚や貝などを煮つめた保存食品
- 7月第3月曜……の日
- 愛くるしい、かわいい
- 守宮つて読めますか？
- 野球の練習……ノック
- 短い劇、……劇
- 草やイネを刈る農具

【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人の方に図書カードを送ります。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

7月31日(木)必着のこと。

6月の正解は

テンキヨボウ

でした。

【6月当選者】

左記の方に図書カードを贈呈します。

- (片岡町)
(竜見町)
(北通町)
(矢中町)
(高岡町)
(中居町)
(中居町)
(高岡町)
(芝塚町)
(吉井町)

はるな生協 高崎中央病院

2025年度 第1回

健康講座

からだの使い方講座



動きやすい服装でいらしてください。

8月26日(火)13:00

高崎中央病院外来待合室にて

参加無料/事前申込不要

私の趣味

聞いてみました！



【連載33】

ジャンボ針

最近の編み物ブームを待っていました。毛糸をはじめ、材料が進化して、何でも揃う編み物好きにはたまらないです。今シーズン大活躍は、ジャンボ針です。かぎ針でも棒針でもたくさん

のジャンボ針が手に取りやすい価格で揃います。

玉村町

春からビステュ。あまり糸を混ぜ混ぜの



6月の活動

毎年の楽しみサクラランボ狩り

乗附支部・下乗附班

6月12日（木）、ちょうど梅雨の晴れ間に、下乗附班は毎年恒例のサクラランボ狩りに出かけました。



班会会場の公民館から10分程度の希望の丘農園です。お昼ご飯を調整してなるべく駐車場から近いハウスに案内してもらい、さっそくパクリ。高い枝も杖を使ってたぐり寄せ、赤く色づいたサクラランボを楽しみました。来られなかった人にはお土産を買って、これだけは来年も続けたいねと、おまけのソフトクリームを食べながらおしゃべりが続きました。

群馬の森でお出かけランチ会

矢中支部・ゆうゆう班



6月11日（水）、あいにくの雨降りにあたってしまいました。矢中支部のゆうゆう班はお出かけランチ会で群馬の森にある群馬県立近代美術館に出かけました。足元に気を付けながら入った美術館内のレストランでは、6人で和食膳をいただきました。古代米のご飯も選んで、よく噛んで顎が疲れると大笑い。久しぶりに群馬の森に来た、ずいぶんヒマラヤ杉が大きくなった、昔はよく来てたなど、普段と違う話

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。

継続は健康なり 今も元気で幸せ

はるな生協 健康体操

誘われて「はるな健康体操」に参加するのは3回目。ようやく一緒に体操している人たちの姿が見えるようになってきてビックリ!!。

同年齢と思われる女性の柔軟さに驚いて、休憩時間に「健康体操に何年通っていますか」と尋ねてみたら「10年位かしら」と明るく応えてくれた石関さん（87才）。

学生時代は新体操、陸上、卓球などをやってきたとの話を聞いて「やはり」と納得。

隣の土田さん（84才）は陸上、中学時代はテニスに熱中していたと言う。まわりで聞いていた人たちも思わず「スゴイ!!」。

さあ、健康体操の再開です。数字ゲームを兼ねた筋トレに悪戦苦闘。「学生時代、数学が苦手だったから」と言い訳すると、後方から「大丈夫」と声が。「ありがとう」。優しいね――。

終始、切れ味良く指導してくれた井上部長にも気になって尋ねたところでもまたビックリ。「中学時代は陸上、高校に入ってからハンドボールをしていました」と。皆さんもちょっと来てみませんか。

毎月第3水曜日10時から1時間。

Kさん投稿



お話と創作

―おしゃべりカフェ楽風（らぶ）―



梅雨空の6月13日、8人がカフェ店の自家焙煎珈琲楽風（上中居町）に集まりました。1ヶ月に一度、何気ない話ととても美味しいコーヒーで2時間あまり過ごしています。

今回は、折り紙で四葉のクローバーを作りました。ひとり一枚の葉を折り、4人の葉を合わせてクローバーになると微笑み

たくなる仕上がりでした。民家をリフォームした素敵なカフェで時間とおしゃべりを楽しみませんか。

毎月第2金曜日・13時30分〜2時間程、場所：自家焙煎珈琲楽風（らぶ）【上中居町】。一人ワンオーダーです。初めての方、大歓迎です。お問い合わせ先：組合員活動部

電話：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」を目指す医療福祉協のとりくみの総称です。



塩と上手におつきあい
すこしお

オクラの豚巻き蒸し

●材 料（2人分）

- ・豚ロース薄切り肉……………120g
- ・こしょう……………少々
- ・オクラ……………70g
- ・塩（オクラ用）……………適量
- ・酒大さじ……………1/2



●作り方

- ①オクラは塩を振って擦り合わせ、さっと洗ってガクを切り落とします。
- ②豚肉を1枚ずつ広げ、こしょうをふります。オクラをのせて手前からくるくると巻きます。
- ③耐熱容器に2を並べ、酒をまわしかけます。ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600w）で3分加熱します。（加熱時間は2人分の目安です。）
- ④混ぜ合わせたたれをつけていただきます。

〈1人分の栄養価〉
230kcal 塩分0.3g

ちょっと一言

今が旬のオクラを使い、マヨネーズにだし汁を加えた風味豊かなソースで、塩分を控えつつ満足感も◎。減塩でもおいしさたっぷりの一品です。

（高崎中央病院栄養科 管理栄養士）

映画上映会のお知らせ

- とととと
- ところ
- じかん
- 前売券

10月13日（月・祝）
高崎市総合福祉センター2階たまごホール
午の部 午前10時～午後2時
午の部 午後2時～午後4時
現在、鋭意調整しております。お知らせ致します。



主 催／はるな生活協同組合 教育文化委員会
お問合せ／027（323）2762 組合員活動部