

－ はるな生協の現況 －
(2026年 8 月27日現在)

組合員数	19,699人
出資総額	384,074,000円
一人平均出資額	19,519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

9 月号



笑いヨガ

7月30日に、はるな生協組合員ふれあい会館を会場に2026年度組合員職員交流集会が開催されました。今年のテーマは「となりの班会を体験しよう」ということで、上中居支部「笑いヨガ班」と江木支部「江木班」の体験会を行いました。地域組合員と職員組合員がいっしょに輪になって笑いヨガや体操を体験しました。後半は小グループに分かれておしゃべり交流をしました。

酒井潤専務理事より開会にあたり、「毎年開催の交流集会ですが、ここ最近では一番多い申し込みです。去年から支部と職場のペアでいろいろな活動を進めているところですが、お互いのことを知り合うという機会です。で、ぜひ楽しんで交流していただければと思います」とあいさつがありました。

2つの会場に分かれて班会体験の始まりです。2会場とも職員・組合員が輪になって座り、笑いヨガ班は土屋秋雄さん、江木班は山田幸弘さんのリードで始まりました。笑いヨガは、効能や心構えなどの説明の後、土屋さんの指導で実際の動作と掛け声が始まります。いつもより大きく手足を動かして「わっはっ

楽しい体験交流



キャップバック体操

は」とおなかから大声を出します。

江木班は、他生協の活動からヒントをもらった「キャップバック体操」と「ボケない小唄」です。キャップバックとは、ペットボトルのキャップ約50個を布の袋に入れた大きなお手玉のようなもので、それを使っているような動作をしていきます。投げ取る、頭の後ろから落として背面で取る、歌に合わせて隣の人に渡すなどの動きで、頭と体を動かします。

はじめは遠慮がちに動きも声も小さかったですが、次第に笑顔と笑い声が広がり、にぎやかな体験会となりました。

後半はペアの支部と職場でおしゃべり交流。初顔合わせのグループもありましたが、班会体験の感想やお互いの支部・職場の情報交換など話しました。また、今後の交流の計画も話し合われ、職員が班会に参加したい、きてほしい、職場の見学をしたい、まずはお茶会や職場のイベントで協力しようなど、具体的な話まで進んだところもありました。

組合員職員交流集会に70人参加

班会って楽しい！初の体験型企画で職員と組合員の交流深まる

はるな生活協同組合

協同組合

組合員活動部

活動部

2026年度に入ってから毎月新しい班が誕生しています。組合員が3人集まれば班が作れます。趣味の班、おしゃべりや歌の班、健康チェックやスマホ・ゲーム・スポーツなど、いろいろなきっかけやつながりで楽しい集まりを始めてみませんか。ぜひ組合員活動部までご相談ください。027・323・2762

木村よし枝理事の「いっぱい笑って汗をかいて、とてもいい経験ができたと思います。地域に持ち帰るのは大変なところもあるかと思いますが、参加した方が少しでも実行できればいいと思います」のあいさつで閉会しました。



グループワーク

虹

秋きぬと目にはさやかに見えねども風の音にぞおどろかれぬる

古今和歌集にある藤原敏行の歌です。秋が来た目にははつきりとは見えませんが、風が吹く音にぞおどろかれぬる。秋の訪れに、やっと一息ついたのでしょうか。夏の間モヤモヤとしていた歌人の感性がよりクリアに研ぎ澄まされていくことを感じます。そんな秋の訪れをサトウハチローさんは「小さい秋見つけた」とうたいました。しかし、ハチローさんの詩は夏が終わった喜びよりも、どことなく寂しい季節への移ろいを感じさせられます。「呼んでる口笛百舌鳥の声」▼清少納言は枕草子で「秋は夕暮れ」と述べています。これもどこか寂しい秋を連想させます。▼日本人はそういう秋に魅力を感じるようです。百人一首も天智天皇の「秋の田の」から始まりますし、数も他の季節よりも秋が断然多いようです。▼全てのものが凋落し、冬へと移行する秋。真っ赤に紅葉し、燃え尽き衰えていく秋。▼他の国では秋は実りの季節、収穫の喜びとして歌われることが多いのですが、日本人はそこに潜む寂しさに目を止めるのでしよう。▼奥山に紅葉踏み分け鳴く鹿の声きく時ぞ秋はかなしき猿丸大夫 (KAME爺魔)

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

草津栗生楽泉園

ハンセン病
人権学習のご案内

日にち：2026年10月30日（金）

集合時間：7時15分 出発時間：7時30分

帰着時間：17時00分予定

参加費：4,000円

（バス代、高速代、保険料、昼食代が含まれます）

募集人数：30人（定員になり次第締め切ります）

申込期日：10月26日（月）

見学場所：草津聖パルナバ教会・リーかあさま記念館・重監
房資料館・納骨堂（献花）・重監房跡地など

申し込み・お問い合わせは下記までご連絡お願いいたします。

組合員活動部 027-323-2762

介護事業所の現場から

看多機つむぎ

「看護小規模多機能」とは、泊り、通所（デイサービス）、訪問介護（ヘルパー）、訪問看護の4つのサービスを定額制で提供しています。医療依存度の高い方も利用可能であり、「いつまでも家で過ごしたい」の想いを支援する施設です。

今回はつむぎの職員について紹介します。

医療依存度が高い方を受け入れるため看護職員は4名（＋訪問看護師12名）。ケアマネ兼看護師により、利用者の方一人ひとりの生活背景等を十分に配慮したケアプランが生まれ、自宅での生活

を支援。8月から課長に作業療法士を迎えりハビリを強化、利用者も職員もリハビリに対する意識が向上。認知症実践者資格保有者も増え認知症対応力も向上、喀痰吸引資格外保持者も年々増加しており、課題であった夜間の吸引業務に対応できる環境が整いつつあります。さらに介護福祉士受験者が2名、より専門的な職員を育成しています。

このように施設が学ばせてくれる環境を整えており、人材育成の支援が充実している点は魅力的です。職員同士のコミュニ

第53回 ふるさとの散歩道

コース：前橋市内 広瀬川沿いの散策

日にち：2026年9月28日（月）

集合場所・時間：前橋駅北口 9時00分集合

電車の場合：JR両毛線 高崎駅8時36分発、
前橋着8時50分

車の場合：前橋駅周辺の駐車場へ駐車してください

申し込み・お問い合わせは下記までご連絡お願いいたします。

組合員活動部 027-323-2762

ニケーションも活発で、離職率も低く安定した顔ぶれです。職場のICT化も進む予定であり、より効率よく働きやすい環境になると思います。

看多機つむぎはこんな施設です。

（看多機つむぎ

8/20のメンバー

ぐんままるごと
健康チャレンジ
一般向け中止のお知らせ

2026年度の「ぐんままるごと健康チャレンジ」は、一般向け実施は見送ることとなりました。

キッズチャレンジは例年通り、学校や保育園・幼稚園などの団体単位での実施となります。

一般の方向けに交流企画を準備しております。緑十字等でお知らせしますので奮ってご参加ください。

令和8年熊本地震支援募金のお願い

7月28日から発生した熊本地震の被災地域支援のため、支援募金を受け付けています。

各事業所・組合員活動部に募金箱が設置してあります。日本医療福祉生協連を通じて被災地域のために活用させていただきます。ご協力お願いします。

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月中旬を予定しています。

問い合わせ先：組合員活動部 027-323-2762

第58回 群馬県生協大会

大会テーマ「つながる力で未来をつくろう」

2026年10月8日（木）

群馬県JAビル 大ホール

9:30開場/10:00開会 ～ 12:30閉会（予定）

記念講演

法学者 谷口 真由美 さん

講演テーマ

おばちゃん目線で見える社会問題
～なぜ誰もが生きづらい世の中なのか～

谷口 真由美（たにぐち まゆみ）氏 プロフィール

国際人権法・ジェンダー法を専門とする法学者。

企業や組織におけるハラスメント対策や懲戒処分を受けた加害者の再生プログラムの実施、ESG コンサルタント、DEI コンサルタント、人権指針策定アドバイザーとして、企業のガバナンス向上にも関わりつつ、人権のプロフェッショナルとして、サンデーモーニング（TBS テレビ）コメンテーターなど各種メディアや講演会などで活動。“大阪のおばちゃん”の鋭い目線で、企業、スポーツ、政治などにもコンサルティングやアドバイスを提供。

大会プログラム

第一部 生協取組報告（2生協）

① よつ葉生活協同組合

② 北毛保健生活協同組合

第二部 谷口真由美氏記念講演

参加者募集

お電話ではるな生協組合員活動部 027-323-2762 まで、または web でも申し込みます。
（<https://gunma-ccu.jp/pages/385/>）

・募集人数 200名

・申込締切 9月30日（水）

主催：群馬県生協連・第58回群馬県生協大会実行委員会

【群馬県生協連会員生協】

生活協同組合コープぐんま／生活クラブ生活協同組合／生活協同組合バルシステム群馬／群馬県庁生活協同組合／群馬県学校生活協同組合

群馬大学生協同組合／高崎経済大学生協同組合／太田博覧・医療・自動車専門学校生活協同組合／前橋工科大学生活協同組合／利根保健生活協同組合

北毛保健生活協同組合／群馬中央医療生活協同組合／はるな生活協同組合／こくみん共済 coop＜全労済＞群馬推進本部／よつ葉生活協同組合（準会員）

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

抽選会



各種景品をご用意しております。大人用と子ども用のくじからお選びください。
※参加は一人につき一回まで

各種展示



野菜の販売や各種体験ブースを予定しています。

ステージイベント

和太鼓演奏



高崎高校和太鼓部による演武披露！

マジックショー



プロマジシャンによるマジックに酔いしれよう！

イベント 詳細

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)

会場～高崎駅東口
シャトルカーも運行します！



小児科診療案内

2026.6.1～

	午前の診療		午後の診療
	9:00	12:00 3:00	6:00
月曜	一般外来 担当医（井汲）	※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 ★ 2:00 担当医（小林聡）第1・2・3・5週 ★ 2:30 担当医（鈴木）第4週 ※ 4:00 ※ 4:30 <心臓外来> 要予約 担当医（鈴木）
水曜	一般外来 担当医（井汲）	※12:00	一般外来 ※ 3:00 担当医（山内） ※ 3:30 担当医（井汲）（17:00まで） ※ 4:00
木曜	一般外来 担当医（井汲）		一般外来 担当医（鈴木） ※ 4:30
金曜	一般外来 担当医（鈴木）	※12:00	一般外来 ★ 2:00 担当医（井汲） ★ 2:30 ※ 4:30 <アレルギー外来> 要予約 担当医（加藤）
土曜	一般外来（11：30まで） 担当医（柳澤）第1・3週 （井汲）第2・4・5週	※12:00 （第2・4・5週のみ）	午後休診 注 ★は乳児健診 ※は予防接種

※いずれの時間でも特に具合が悪いときは受付にお伝え下さい。

※夜間・休日は必ず電話でご相談ください。

※はしか・おたふくかぜ・水ぼうそう・風疹・インフルエンザ・新型コロナ感染などが疑われるときは、必ず電話をしてからおいで下さい。（待合室・診察室を別に案内します。）

※診療案内はホームページでもご覧になれます。（URL：http://www.harunacoop.jp）

（小児科直通電話） TEL 027-323-2607

予防接種・乳児検診・専門外来の予約受付時間は午前10時～午後1時 午後2時～5時までとなります。

高崎中央病院 TEL 027-323-2665(代)

高崎中央病院 診療案内

2026年4月～

		受付時間	月	火	水	木	金	土	
午前	内科	一般	8:50～11:30	佐藤 井生 平 渋谷 桐生 小	渋谷 井田 小 林聡	佐藤 池田 桐生 平	渋谷 高橋 藤生	石井 井井 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】 高橋医師	【予防接種】 鈴木		【消化器内科】 第1・3・5 高橋医師
	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(奥)		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				
午後	内科	一般	14:30～16:30	渋谷 佐藤 五井	櫻井 比嘉	高橋	渋谷 （第2週休診）		
		専門	15:00～16:30			【呼吸器内科】 順天医師			
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。急患の方やご気分が悪い方は、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。

※**太字**は、診療体制が変更となっております。

※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

はるな生協歯科組合 高崎中央病院 Tel（027）323-2665(代)

はるな生協歯科診療所 診療案内

027-388-0022

2026年4月～

曜日	午前	午後	夜間
月	間々田・神村 9：00～	間々田・神村 ～17：00	
火	神村・古市 9：00～	神村 ～17：00 （古市月2回訪問診療） 間々田 11：30～	間々田 ～20：00
水	間々田・古市 9：00～	間々田 ～17：00 （古市訪問診療） 神村 11：30～	神村 ～20：00
木	間々田 9：00～	～17：00 （間々田訪問診療） 神村 11：30～	神村 ～20：00
金	神村・古市 9：00～	古市 ～17：00 （神村訪問診療） 間々田 11:30～13:00 15:30～16:00	間々田 ～20：00
土	間々田・神村・古市 9：00～	医師1名交替制 ～17：00	

※交代制で診療していますので希望医師は休みや会議の場合があります。お電話にてご確認ください。基本的にご予約制となっております。最終受付は診療時間の30分前です。

通町診療所 【診療案内】

2026年2月

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	小林	平	小林	松尾	小林
	訪問診療	小林			小林		平 第1土曜 小林 第4土曜
午後	15時～17時	内科 小児科	★	平	★	小林	★
	訪問診療	小林		堀越		小林	

★：訪問診療の前後で受診対応できる場合があります。お気軽にご連絡くださいませ

【外来診療時間】
午前（月～土） 9：00～12：00
午後（火・木） 15：00～17：00

※約診療制を取り入れておりますが、ご予約がない場合でも受診可能です。お気軽にご連絡ください。

※急な体調不良等とはご相談ください。予約時よりも待ち時間が長い場合がございます。予めご了承くださいませ

※毎月、保険証を確認させていただいております。

【休診】
午後 訪問診療実施：毎週 月・水・金
休診日：第2・第3・第5土曜日、日祝日・年末年始（12月30日～1月3日）
※ 休日・夜間などの急病の際は、高崎中央病院（Tel323-2665）等をご利用ください。
受診の際は、事前にお電話でお問い合わせのうえお出かけください。

【健康診断】 予約制
・特定健診・乳児健診を行っています。

【各種予防接種】 予約制
インフルエンザ、コロナワクチン、肺炎球菌、風疹、帯状疱疹、海外渡航用ワクチン等、各種行っております。

【訪問診療・往診】
月2回、日を決めてご自宅にうかがいます。詳しくは外来職員までお問合せください。

【地域送迎】
通院困難な方を対象に送迎をおこなっています。ご希望の方は受付にお声掛けください

【無料シャトルカーの運行】
通町診療所・高崎中央病院・高崎駅の間でシャトルカーを運行しています。

【その他】
禁煙外来・もの忘れ相談・舌下免疫療法・栄養指導・腹部/頸動脈超音波検査・心電図・肺機能検査等おこなっています。診察の際にご相談ください。

【入院】
診察の結果、入院が必要な場合は主に高崎中央病院をご紹介します。
高崎中央病院では、差額ベット代はいただいております。
通町診療所 Tel（027）322-6534(代)



→診療案内はこちらのQRコードからもご覧いただけます



通町診療所 Instagram

活動報告

新設スポーツ吹き矢班会

上中居支部・長野支部

長野支部の班会は7月、上中居支部の班会は8月に誕生しました。



スポーツ吹き矢は、呼吸法を通じて心身の健康を促進する効果があります。コツは、腹式呼吸を使って「一気に鋭く吐き出す」ことです。初心者でも正しいフォームと呼吸法を身につければ、十分に的まで飛ばすことができます、矢的に当たった時の爽快感は気持ちがいいです。

5年ぶりのうたごえ喫茶

22人が2時間熱唱



コロナ禍を経て、5年ぶりとなる教育文化委員会主催の「うたごえ喫茶」が7月27日組合員ふれあい会館にて開催されました。当日は22人の参加で、リクエストも21曲出され、あつという間の2時間でした。「久しぶりに皆と声を出して歌えた」「次はいつ開催するか」などの感想が聞かれました。今後の開催も緑十字で案内いたしますので、ご参加お待ちしております。

7年ぶりにすこしお料理教室

7月31日に第5回すこしお料理教室が2019年12月以来の開催となりました。今回も病院栄養科の職員を講師に、当日の病院の食事と同じ「涼風ちらし寿司、がんも煮つけ、きゅうりの浅漬け」を調理しました。お昼よりも前に作れ、美味しい食事を待ちきれずにいただきました。「皆で食べるとおいしいね。」「次のすこしお料理教室が楽しみ。待っているよ。」などの感想が出されました。今回のエネルギーは一人分507キロカロリーで、塩分は2.3グラムでした。



病院の裏側を 見てみよう

「キッズ医療体験会」

夏休みに合わせて8月24日に「キッズ医療体験会」を開催しました。今回は検査室と放射線課を見学し、聴力検査やエコー検査、CT等の体験を行いました。今後も病院を身近に感じてもらえるような取り組みを行う予定です。是非ご参加ください。



原水禁世界大会報告

広島原水爆禁止世界大会に参加し、原爆が多くの人々の日常や命を奪ったという事実を改めて実感しました。原爆投下から81年が経ち、被爆者の高齢化が進んでいますが、その悲惨な被害や苦しみの記憶を風化させることなく、平和を当たり前と思わず今ある日常を大切に生きたいと感じました。貴重な機会をいただき本当にありがとうございました。（看護師）



実際に原爆ドームや平和記念資料館を訪れ、教科書や映像で見ただけでは感じるできない現実を感じました。特に、当時自分たちと同じくらいの年齢の人々が突然日常を奪われ、その後も放射線による苦しみを抱えて生きていたことが印象に残りました。

資料館では、展示を見ながら涙を流している海外の方もいて、国籍や言葉が違って、平和を願う気持ちは共通しているのだと感じました。また、館内では誰もが静かに展示を見つめており、その重い空気からも



原爆が残した傷の深さを感じました。これからは過去の出来事を忘れず、平和について考えるだけでなく、自分の周りの人を大切に、当たり前の日常に感謝しながら過ごしていきたいです。（歯科衛生士）

2人の参加者の報告と高崎在住の被爆体験者のお話を9月30日（水）14～15時に高崎中央病院4階会議室で行います。

今年もやります！10月1日(木) ワクワク健康チェックDAY(無料)

日時：10月1日(木) 10時から15時半
場所：組合員ふれあい会館(高崎中央病院北側)

内容：
血圧、骨密度、血管年齢、握力、足指力の各測定
お口の健康チェック など

ご家族一緒に！
お気軽にお立ち
寄りください。



ご近所お誘い合わせてお越しください。
問い合わせ先：組合員活動部 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。



ブロッコリーのヨーグルトサラダ

●材 料（2人分）

- ・ブロッコリー…………… 125 g
- ・プレーンヨーグルト …… 105 g
- こしょう…………… 少量
- にんにく（すりおろし） 少量
- A レモン果汁…………… 大さじ1
- オリーブ油…………… 小さじ1
- スペアミント…………… 適量



●作り方

- ①ヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたざるに入れ、30分ほどおいて水切りする
- ②ブロッコリーは小さく切り分ける。熱湯でやわらかくゆで、ざるにあけてさます
- ③ヨーグルトをボールに入れてスプーンなどでかき混ぜてなめらかにし、Aを加え混ぜ、②を加えてあえる
- ④ミントの葉を小さくちぎって加え、混ぜ合わせる

〈1人分の栄養価〉
59kcal. 塩分0.1g

ちょっと一言

ヨーグルトドレッシングがさっぱり風味で、爽やかで健康的なサラダです。

（高崎中央病院栄養科 調理師）

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、本部まで。
027(388)0011