

地域に必要とされる医療介護複合体を めざして、生協の安心ネットワーク

2025年度はるな生協事業報告

2025年度の経営状況は、予算を上回る黒字となりました。生協活動としては、健康まつりの実施や職場と支部のペア活動など、つながりづくりの活動に取り組みました。

(1) 医療活動

(高崎中央病院)

入院・外来・訪問診療とも積極的に患者を受け入れ、地域の要望に応えました。経営改善に取り組み大幅に改善しました。

(通町診療所)

家庭医・総合診療医がいる診療所として、幅広い患者層を受け入れました。訪問診療や地域の学習会講師も行いました。

(はるな生協歯科診療所)

予防・メンテナンスの充実から訪問歯科診療の拡大、班会など健康づくりに取り組みました。

(2) 介護・福祉活動

(在宅福祉総合センターほほえみ・介護センターほほえみの杜・高齢者住宅虹の家・看護小規模多機能つむぎ・高崎中央病院・通町診療所)

高崎中央病院をはじめ医療機関や他の介護事業所と連携を強化し、積極的に利用者を受け入れ、経営改善・業務改善につなげました。

「ほほえみ通信」の発行、外部のボランティア受け入れ、運営懇談会の開催など、地域との交流を図りました。

病児保育は1年間で731人を受け入れました。

(その他)

有償ボランティア「あんじゃねえ」は開始から10年が経過しました。一人暮らしの方やケアマネジャーからの問い合わせも多くありました。

(3) 事業所利用委員会

各事業所に寄せられる声に向き合い、改善に向けた取り組みをしました。施設内の巡視・患者利用者アンケート配布に協力・運営懇談会等への参加・施設周辺の草取りを職員と協力して行うなどの活動をしました。

病院利用委員会は、群馬中央医療生協の事業所利用委員会と懇談しました。

(4) 健康づくり

まちかど健康チェックは地域サロンや支部からの要請を受け行いました。コープぐんまフェスタには理事や職員の協力で参加しました。毎月第3水曜のはるな健康体操は継続し、モルックの体験会を行いました。

ぐんままるごと健康チャレンジ2025には、はるな生協として403人の参加報告がありました。キッズチャレンジは、8団体91人の参加でした。



(5) 組合員活動

45の班が活動しており新班が2つできました。支部を越えた班が7班活動しています。

ボランティア活動はものづくり活動のほか、演奏など施設への訪問を再開しました。

生活困窮者支援の炊き出しを月2回継続しましたが、2025年12月

で16年半におよぶ活動を終了しました。

「2025生活協同組合年」の取り組みとして、コープぐんまや群馬中央医療生協と連携しました。

機関紙緑十字は毎月発行し、ホームページにも掲載しました。ふれあい会館の活用に取り組み「ぐんまクールシェア2025」に登録しました。

地域組合員と職員組合員のつながりを作るため支部と職場のペア活動を提起し、生協強化月間や健康まつり、支部行事等で協力しました。

6年ぶりに開催の健康まつりに8支部と8職場が出店しました。



(6) 教育文化活動

映画上映会では「90歳、何がめでたい」を上映し、325人の参加でした。ふるさとの散歩道は継続して企画し、2026年4月に第50回を迎えました。



(7) 社会保障・平和を守る活動

〈社会保障を守る活動〉

従来健康保険証を引き続き使える運動に取り組みました。75歳以上の医療費窓口負担2割化や、3割負担への拡大に反対する取り組みを行いました。大学生への食糧支援プロジェクトに協力しました。高崎市の学校給食無償化への運動では、諸団体と協力した結果2026年度より完全無償化することが決まりました。

〈平和を守る活動〉

2025年は被ばく80年の年、国民平和進行に地域組合員13人、職員組合員18人が参加しました。原水禁世界大会(広島大会)に職員組合員2人を送りました。

福島被災地見学に地域組合員22人、職員組合員9人が参加しました。



総代会議案説明会のご案内

日時：5月15日(金) 午前10時から11時

5月21日(木) 午前10時から11時

場所：組合員ふれあい会館1階

内容：酒井専務より総代会議案(ダイジェスト)の説明、質疑応答。

◎総代会は6月20日(土) 13時より、シティギャラリーコアホールです。

※参加する皆様へお願い

あおば薬局への駐車はご遠慮ください。高崎中央病院患者駐車場をご利用ください。

お問い合わせは組合員活動部まで。TEL：027-323-2762

みんなのひろば

お便り

〔後正間町〕
気温が高い日が続くのと、2歳の娘の顔が日焼けしているのを見て夏を感じるこの頃です。

〔倉賀野町〕

4月号緑十字みんなのひろばの「名前なし」は私でした。最近このようなくっきり忘れがあり全く覚えていません。自分では頭はしっかりしていると思っていました。少し心配になりました。

〔中居町〕

やっと暖かくなりました。桜が散りさみしく思います。新緑が目にしみます。春の山菜とビール最高ですね。

〔貝沢町〕

世界の平和を願ってやみません。

〔城山町〕

アメリカのイラン攻撃による、ホルムズ海峡が閉鎖されてしまいました。原油が止まってしまったため、また原油が上がってしまいました。これに対応するため家庭

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

トランプに泥鰌は二匹居なかった
プロポーズいるだけでいいだからいる
菜の花や泰然自若の風まかせ
時忘る色香豊かなつじ園
脳トレの折紙教室柿若葉

乗附町
倉賀野町
江木町
双葉町
東貝沢町

短歌

手作りの蒔の佃煮いただいて
好きだったなと姑を思いぬ
先生も子供等もしばらく苦心する
キラキラネームは何時迄続く
飛行機雲青空高くまっしぐら
白線のこし彼方に消える
箕輪城温故知新で訪ずれば
風音忙しく心匆忽

藤岡市
甘楽町
井野町
藤塚町

(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
			A	👑	B	
7		🌸	8	9	🦋	10
	🦋	11		12		🗣️
13	14	E		15		16
17			🐟	18		
🦋	19		20			🐻
21		🍷	22	F	🍷	23
24			👑	25		C

答 A B C D E F

- ヨコのカギ
- 海の向こうの外国
 - 生涯……の思い出
 - ……の角を蜂が刺す
 - でたらめな悪口やうわさ話
 - 講……。公会……。議事……
 - 今年は5月2日～6日
 - 大福もちなどの和菓子
 - 道路を右へ曲がります
 - 広告文を書いて配る紙
 - 夜明けのころ
 - マグロやカツオの缶詰
 - 業界……。世界……
 - 魚の呼吸器
 - ……から出たまこと
 - ある事に対するはつきりした認識。罪の……
 - 話し合いのための集会

- タテのカギ
- 五月の節句に食べます
 - 10本足の軟体動物
 - DNAの中にある、体の特徴を決定します
 - コペルニクスが唱えた
 - 太陽中心の宇宙説
 - ……に入っては……に従え
 - 絵……物。虎の……
 - 遺産を英語で言うとは？
 - 臆病の対義語は？
 - 酢飯に具をまぜた鮭
 - 夕方に開花し翌朝にしぼむアカバナ科の花
 - 明白。……な事実
 - 三人寄れば文殊の……
 - ……のたけのこ

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人の方にクオカードを送ります。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
5月28日(木)必着のこと。

カファンシヨウ

4月の正解は
「4月当選者」
左記の方にクオカードを贈呈します。

- (貝沢町)
- (倉賀野町)
- (後正間町)
- (下小埜町)
- (乗附町)
- (吉井町)
- (双葉町)
- (城山町)
- (中居町)
- (上中居町)

芝桜、三色すみれ、ヒメツルニチニチソウ、シランが我が家の庭をにぎわしてくれまして。私は今頃の季節が一番好き。平和な日本がいつまでも続きます様祈っています。

〔上佐野町〕
5月3日開催の「第四十一回憲法記念日集会」に参加させて頂き、戦争のない国を求めて平和を再認識したと思っております。

〔中居町〕
ふるさとの散歩道。時折、夫婦で出掛けてみます。三月は、新町のひな祭りを見てきました。大変立派なおひな様が鮮やかに咲きました。

〔上中居町〕
「すこしお」レシピの新玉ねぎとハムのマリネ作ってみました。とても美味しかったです。パセリがなかったのでネギを代用しました。これも乙なものでした。いつも有難うございます。

介護事業所の現場から

介護センターほほえみの杜

介護センターほほえみの杜は、ショートステイ、サービス付き高齢者向け住宅、住宅に入居している方が利用するデイサービス、の全3事業所で協力して利用者の支援をしています。また、病院や他事業所とも連携し住宅での看取りも行っています。今回は退院後、杜に入居となり、はるな生協の事業所が連携することで寝

たきりから回復された事例を紹介いたします。他施設から、高崎中央病院に入院された利用者のご家族から「病院が近くにある杜に入居ができていないか」と相談がありました。ご本人は衰弱が進んでおり元気がなく、寝たきりの状態となっていました。食事も自分から手を付けることはなく、介助してもほとんど食べることができませんでした。まずは、食事が口から摂れるようにするために、はるな生協歯科診療所に往診依頼し新しい入れ歯を作ることから始めました。入れ歯が出来上がるまで、「素晴らしい先生にとってもいい入れ歯を作っていただいたの」と話されとても嬉しそうに笑って下さりお顔に表情が出てきました。同時にレクリエーションや運動に参加しやすい環境を作り、食事や水分も自分で摂れるよう毎日少しずつ練習を行いました。1か月経った今では自分でご飯を全部食べ、寝たきりだったことが嘘のように体を動かすことができました。入居



前は短期間に何度も尿路感染症で入院を繰り返していましたが、入居後は在宅診療部、訪問看護と連携することなく生活することができています。このように他事業所と連携することによって、とても良い結果につながることができました。今後ははるな生協の強みを生かし、職員一同より良いサービスが提供できるよう頑張ります！

活動報告

コープぐんま主催ふれあい食堂 「ほぺたん広場」で健康チェック

健康づくり委員会

春らしい陽気のなか、4月18日に「にこにこ甘楽ほぺたん広場」にて健康チェックを開催しました。理事・職員合わせて5名のスタッフで運営し、



今回は血圧・握力・足指力・骨密度の測定をおこない、皆さん自分の測定値に一喜一憂しながらも、自身の健康について前向きな声がたくさん聞かれました。「ほぺたん広場」での健康チェックは昨年続いて2回目。今後も継続していきたい活動です。

うたごえ楽しく響く

ともしび班

毎月第3水曜日10時から、ふれあい会館2階で、ともしび班会を行っています。



参加者は10人ほどで、毎回参加者からのリクエストに添えて、様々なジャンルの歌を外まで聞こえるくらい楽しく歌っています。興味関心のある方は地域を問わず大歓迎です。参加をお待ちしています。

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

027-388-0011

上州歴史散歩のご案内

「足尾銅山」見学

日にち：2026年7月9日(木)
時間：8時45分 高崎中央病院駐車場(歯科診療所奥駐車場) 9時00分 出発 16時45分 帰着予定
定員：25人(定員になり次第締め切ります)
参加費：一人5,000円
見学場所：足尾銅山～足尾銅山記念館～龍蔵寺～松本村跡/推積場～など
※参加費にバス代・高速代・保険代・昼食弁当が含まれます。
※動きやすい服装、履きなれた靴でご参加ください。
お問合せ・申し込み：はるな生協 組合員活動部 (電話：027-323-2762)

次回の「ふるさとの散歩道」のご案内は、来月掲載します。

私の趣味

聞いてみました!



【連載41】

ペンネーム ツムちゃん
私の趣味は走る事です。特に友達と一緒に練習する時間が大好きです。800mでベストタイムを出す目標に向かって、みんなと声を掛け合って練習をしています。



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。



揚げ凍り豆腐の野菜甘酢添え

凍り豆腐は揚げ焼きにすると肉のから揚げ風になります。

●材料(2人分)

- ・凍り豆腐…………… 1枚(乾17g)
- ・片栗粉…………… 適量
- ・サラダ油…………… 大さじ3
- ・トマト…………… 100g
- ・きゅうり…………… 1/2本(50g)
- ・セロリ…………… 20g
- ・酢・だし…………… 各大さじ1
- ・醤油・砂糖…………… 各小さじ1
- ・レタス(ちぎる)…………… 40g

●作り方

- ①凍り豆腐は湯につけてしっかりもどす。手にはさんで水けをよく絞り、1cm角に切る。トマト、きゅうり、セロリは3mm角に切る。
- ②凍り豆腐に片栗粉を薄くまぶし、サラダ油を中火で熱したフライパンに入れ、ころがしながら全体がこんがりとなるまで3～4分揚げ焼きにする。
- ③ボールに調味料を混ぜ合わせ、①の野菜を加え混ぜ、②を加えて和える。レタスを敷いた器に盛って出来上がり。

〈1人分の栄養価〉
240kcal. 塩分0.6g



ちょっと一言

畑の肉と呼ばれる大豆の成分を抽出・濃縮した凍り豆腐は、美容や健康維持に必要なカルシウムや鉄分を豊富に含んでいます。昨今話題のフレイルを予防する為には、たんぱく質の摂取と口腔機能の維持が重要とされます。高野豆腐は高たんぱく質で、しっかりと咀嚼できるのでフレイルの予防には効果的です。

(高崎中央病院栄養科 管理栄養士)

有償ボランティア「あんじゃねえ」ボランティア募集

はるな生協の組合員さんが住み慣れた家でその人らしく暮らし続けるために有償ボランティア「あんじゃねえ」が活動を始めて、10年が経ちました

利用する人も、お手伝いする人も組合員同士「困ったときはお互いさま」。互いに助け合いながら豊かにくらす街づくりを目指しましょう。



家事援助を中心に取り組みますので、経験がなくとも大丈夫です。
お掃除・片付け、買い物・食事づくり
洗濯・繕い物、話し相手・産前、産後の育児支援
みなさんが気兼ねなく利用できるよう、料金の額を考えました。また、お手伝いしてくれる人にも少額ですがお礼が入るよう有償にしました。

謝礼 1時間 500円(30分毎 250円)
交通費 1キロ×15円
(利用する方の家からボランティア宅の往復の距離)(片道の距離で計算を行います)

【問合せ先】
はるな生協介護事業部
☎027-323-2664

