

— はるな生協の現況 —

(2026年5月25日現在)

組合員数 19,615人
出資総額 386,466,500円
一人平均出資額 19,703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

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)

発行人 鈴木 隆

6月号



OTC類似薬とは何?
OTC類似薬のOTCは、オーバー・ザ・カウンターを意味します。もともとは薬局のカウンター越しにお薬を販売

国の制度改正により、OTC類似薬を病院で処方してもらう際、通常の保険負担とは別に追加料金がかかるようになります。

OTC類似薬の追加料金が発生します!

高崎中央病院薬局

追加料金はいつから始まるの?

令和9年3月からスタートする予定で準備が進められています。

どれくらい追加料金がかる?

「対象となる薬剤費の4分の1(25%)」が、全額自己負担になります。

資料1 例: 薬剤費が1,000円の場合 (3割負担の人)
・これまで: 300円
・新制度: 約475円
・内訳: 追加料金(4分の1): 250円
残り750円の3割負担: 225円
合計: 475円

残りの4分の3に対して通常の保険負担(1/3割など)が適用されるため、結果として窓口での薬代の支払いは従来の約1.6倍に増える計算です。(資料1)

④入院中の患者
③低所得者
②がん患者、難病患者、特定の慢性疾患を抱えている方
①小児
一律で全員から徴収するわけではなく、医療上の必要性や配慮が必要などのケースでは免除となります。

追加料金が「免除」される人・ケース

資料2 どんな薬が対象になる?
対象となるお薬の例 (77成分・約1,100品目)

- 日常的によく使われる、以下のようなお薬が対象です。
・解熱鎮痛剤: ロキソニン、カロナールなど
・花粉症・アレルギー薬: アレグラ、アレジオン、クラリチンなど
・皮膚の保湿剤: ヒルドイドなど
・湿布・塗り薬: モーラステープ、リンデロン軟膏など
・その他: 胃薬(ガスター)、せき止め(メジコン)など

⑤医師が「医療上、この薬の長期使用などがどうしても必要」と判断した場合
主に比較的軽微な症状が軽微なときに使われる日常的なお薬が対象です。(資料2)

がん検診・特定健診のご案内 高崎中央病院 健診室

今年度も5月から市のがん検診・特定健診が始まります。ご自身の健康を守るために、ぜひこの機会にご受診ください。【予約制】特定健診は血液検査があるため空腹(食後10時間以上)でご来院ください。当院で受けられない検診もありますので、高崎市の「健康のしおり」もご確認ください。

- △当日お持ちいただくもの(必須)
健康づくり受診券(受診シール) 【今年度は緑色】
特定健診受診券
保険証またはマイナンバーカード
△受診券をお忘れの場合、当日の受診はできません。必ずご持参ください!

■ 特定健診・がん検診 実施日と受付時間

Table with columns: 受付時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日. Rows show 9:00~11:00 and 15:00~16:00.

○実施 △第2土曜日は休診※ 祝祭日・年末年始を除きます。※所要時間は1~2時間です。

健診室直通 027-323-2181
電話受付時間 平日 8:00~17:00 土曜日 8:30~13:00 ※日曜・祝日はお休みです

最後に
今回の改正の目的は、医療費財政の維持とされています。軽い風邪や少しのかゆみなど、市販薬でセルフケアできる症状にまで広く保険給付を行っている、医療保険の仕組みそのものが維持できなくなる恐れがあると言われてます。しかしその一方で追加料金を嫌がったり、自己判断で「市販薬で済ませよう」と考えたことで、本来必要な受診を控えてしま

はるな生活協同組合 活動部員 QR codes and contact info.

虹
4月の紀伊国屋ホール松元ヒロ「ひとりだち」は拍手喝采でした。ヒロさんは鹿兒島テレビ制作の映画「テレビで会えない芸人」として知る人ぞ知るお笑い芸人である。その風刺コメディは超一級品、いつもチケットは2、3日で完売です。今回の「ひとりだち」のアンコールは、ヒロさんの十八番である「憲法くん」でした。ヒロさんが「日本国憲法」になりきって演じます。「私は今年79歳になりますが、理想とする私(憲法)が現実には合わないからとリストラしようとする人がいます」で始まり、フィナーレは日本国憲法前文の高らかな暗唱でした。「平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼してわれわれの安全と生存を保持しよう」と決意し、「ヒロさんの暗唱を聞いたときにこの素晴らしい言葉を再確認し、胸が熱くなりました。ところが高市首相は「この非常におめでたい一文を、もし改憲の機会があれば真っ先に変えよう」と思っている」と言っていました。石油危機が叫ばれ、喫緊の課題が山積してきます。しかし政府は憲法改正論議を活発化させようとしています。争いがなく平和を願う私たちが、テレビに出ない憲法くんのお力を大きく広げていく必要を痛感します。(走)

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

はるな生協のミッション

～住み慣れた地域で居心地よく暮らし続けることを支える～

2026年度はるな生協事業方針

はるな生協は、医療介護複合体として、地域の人々が住み慣れた地域で居心地よく暮らし続けることを支える組織として、地域の要求に真摯に対応していきます。生協活動においては、地域組合員と職員組合員の協同、班会をはじめ多彩な取り組みで生協の安心ネットワークづくりを進めます。

(1) 医療活動

(高崎中央病院)

地域に根差した医療機関として外来から入院、在宅医療まで、周辺医療機関や介護施設との連携を強め地域医療の発展に寄与します。専門職の確保と養成、職員と組合員の結びつきを深めます。

(通町診療所)

家庭医のいる診療所として広報を進め、幅広い患者層を受け入れます。地域のサービスをつなげる中継拠点としての機能を果たします。

(はるな生協歯科診療所)

人材確保育成に努め、診療体制の安定を図ります。診療だけでなく保健予防活動を重視し情報発信していきます。

(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)

医療介護の連携や地域の社会資源とのつながりを充実させ、選ばれる事業所を目指します。各事業所とも利用者確保に努め、利用者一人ひとりのニーズにこたえ満足度向上を目指します。

(その他)

有償ボランティア「あんじゃねえ」では、利用する方の「住み慣れた家で自分らしく暮らし続けたい」という思いを大切に、活動を続けていきます。協力者増やしに取り組みます。

(3) 事業所利用委員会

利用しやすい事業所づくりを進めるため、虹の箱や地域から寄せられる声や、満足度アンケートを真摯に受け止め、職員組合員・地域組合員とともに検討・改善をすすめます。理事会のもとに事業所利用委員会の開催を検討します。他生協の見学や利用委員会との懇談、地域組合員と職員組合員の交流と学習の機会を持ちます。

(4) 健康づくり

まちかど健康チェックは引き続き要請に応じていきます。店舗やイベント等での出張開催について検討します。はるな健康体操に加えモルックなど楽しみながら体を動かせる企画や食に関する企画も検討します。協力者募集を継続するとともに、職員組合員・地域組合員の連携強化を図ります。



(5) 組合員活動

気軽に立ち寄って話ができる場所として班会を増やします。若い世代も参加しやすい取り組みを模索します。介護施設への訪問活動をはじめ多様なボランティア活動を支える体制を作ります。

緑十字をより多くの組合員に届けられるよう取り組みます。ふれあい会館を地域の居場所として活用していきます。

組合員職員交流集会の開催、健康まつり・生協学校(仮)に取り組みます。



(6) 教育文化活動

「地域で生き、暮らしを豊かに」の理念のもと、医療福祉生協の価値を再発見し、組合員同士が心を通わせる「学び」と「交流」の場を創出します。映画上映会、歴史散歩、ふるさとの散歩道、うたごえ喫茶など、学びの企画・楽しい企画を行います。組合員の興味関心をとらえたテーマで講演会を企画します。利用委員会と共同で現場の活力を地域組合員に伝える機会を作ります。



(7) 社会保障・平和を守る活動

私たちは医療・介護・福祉を担うものとして、戦争に反対し、憲法を守ること、社会保障が充実するために、誰もが安心して暮らし続けられるまちづくりに継続して取り組みます。

〈社会保障を守る活動〉

従来の紙保険証が引き続き使えるよう運動を継続します。高額療養費自己負担の引き上げ、終末期医療の保険外しなど、制度見直しの白紙撤回を求めます。諸団体が活動している生活困窮者・学生への支援に協力していきます。

〈平和を守る活動〉

憲法を守る取り組み、5.3憲法記念日集会や憲法学習会などへの参加、署名行動に積極的に参加します。

国民平和大行進、原水爆禁止世界大会、高崎平和コンサートにより多くの地域組合員、職員組合員が参加するよう呼びかけ、核兵器をなくす運動に取り組みます。あらゆる戦争・戦争政策をなくす運動に取り組みます。

福島第1原発事故を風化させないために、福島被災地見学から被災地の実態を学ぶ活動に取り組みます。人権を学ぶ機会としてハンセン病草津栗生楽泉園の見学学習に取り組みます。

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・入場料が含まれます。

※昼食は各自でご持参ください。

※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：組合員活動部(027-323-2762)

各地で支部総会・議案説明会を開催。ふれあい会館での合同議案説明会に計10人参加

5月8日は、倉賀野支部と吉井町支部は牛伏下ルームセンターでモルック体験と合同議案説明会を行いました。合同開催は3回目、両支部合わせて11人が参加して、酒井専務理事から説明を聞きました。

5月11日の中居第二支部の議案説明会には5人が参加しました。組合員ふれあい会館での合同議案説明会を5月15日と21日に行いま

した。2回で4支部から10人が参加して、酒井専務理事の説明を聞き質問や意見交換をしました。組合員からは「個別送迎で通院できて助かっている」「訪問リハビリはどこまで来てくれるのか」「支部と職場のペア活動の感想や意見、OT・C類似薬の問題をはじめとする社会保障や平和活動への意見が出されました。



議案説明会 5/15 (第6支部)



議案説明会 5/21 (群馬町・塚沢・第5支部)



中居第2支部



倉賀野・吉井町支部モルック体験

5月14日 滝川公民館に22名の参加で開かれました。今回は職員組合員と支部の交流を兼ね、健診室室長の吉田尚子さんを迎えての開催でした。議事は2025年度のまとめと会計報告、2026年度の取り組みについてでした。支部組合員の高齢化が進む中、今後は若い世代にどのような働きかけが課題として出されました。



健診とは？

総会後は吉田さんが手作りの4種類の資料を基に健康診断の大切さと必要性について話ししました。大変詳しくわかりやすいと好評でした。特に大腸がん検診については、実話にもとづく貴重な経験を交えて話され、改めて健診の必要性を理解しました。

5月14日 2026高南支部総会

高南支部住宅虹の家では、「日常生活そのものがリハビリになる」という考え方を大切にしながら、生活の中に自然に取り入れられる「さりげないリハビリ」の実践に取り組んでいます。例えばデイサービスでは、普段使用している車いすから歩行器へ乗り換え、少しでも歩く機会を増やしたり、手洗いや洗面動作は可能な限り立ち上がり行ってみる、入浴場面では「洗える」と

介護事業所の現場から 高齢者住宅虹の家



介護ネイル

ろは自分で洗う」ことなど、どの取組を大切にしています。更衣や食事場面などの日常生活場面についても、できる部分はご本人に協力していただきながら支援を行っています。こうした日々の積み重ねが、身体機能の維持だけでなく、「自分でできた」という達成感や生活への意欲にもつながっています。

最近、より個別性を重視したサービス提供にも取り組んでいます。住宅では、「好きなだけ湯船につかりたい」「バスクリンを使いたい」「洗身と入浴の順番は自分で決めたい」といった利用者様それぞれの希望を大切にしたいサービス提供を行っています。介護を「してもらって」だけでなく、「自分らしい生活を続ける」ことを支える視点を意識しています。レクリエーション活動では、介護美容や外部講師の導入など、新たな試みにも取り組んでいます。利用者様の笑顔や前向きな反応はもちろん、「利用者様の新たな一面が見えた」「自分たちの学びにもなった」と、職員からも好評でした。施設長

はるな生協 『うたごえ喫茶』

日時：2026年7月27日(月)
14時00分～16時00分(受付13時30分より)


会場：はるな生協 組合員ふれあい会館1階

参加費：200円(飲み物・菓子代)

先着：30人

申し込み・問い合わせ：組合員活動部(027-323-2762)

参加を希望される方は、会場の都合上、必ず申し込みください。



第52回ふるさとの散歩道 上州富岡の散歩道

日にち：6月29日(月)

集合時間：8時40分

集合場所：高崎駅西口上信電鉄改札口前

*電車賃と富岡製糸場見学料は自己負担。高崎駅からは往復乗車券と見学料がセットになった「富岡製糸場見学往復割引乗車券」(2,200円)がお得です。

【当日の行程】
西口上信電鉄高崎駅⇒上州富岡駅⇒龍光寺⇒永心寺⇒長屋門・稲部市五郎の碑⇒蛇宮神社⇒七日市藩邸・黒門⇒金剛院⇒富岡製糸場見学

*上信電鉄 高崎駅8時59分発⇒上州富岡駅9時36分着

*総時間 1.5時間～2.5時間ほど

*こまめに水分補給するなどして歩いてください。

お問い合わせ先：組合員活動部(027-323-2762)


クリスマスプレゼントづくりボランティア募集!

ボランティア部会では毎年、介護サービス利用者向けにクリスマスプレゼントを作っています。今年は冬の可愛いマスコットを作ります。簡単な作業ですので、お手伝いいただける方はぜひご参加ください。

日時：7月13日(月) 14時30分ごろから16時まで、組合員ふれあい会館

持ちもの：特に必要ありませんが、手芸用・工作用のはさみがあればお持ちください。

お問い合わせ先：組合員活動部(027-323-2762)



小児科診療案内

2026.6.1~

午前の診療		午後の診療	
月曜	火曜	水曜	木曜
9:00 一般外来 担当医(井汲)	9:00 一般外来 担当医(井汲)	12:00 一般外来 担当医(井汲)	3:00 一般外来 担当医(鈴木)
12:00 ※12:00	12:00 ※12:00	3:00 一般外来 担当医(山内)	4:30 一般外来 担当医(鈴木)
3:00 一般外来 担当医(井汲)	3:00 一般外来 担当医(井汲)	4:00 一般外来 担当医(井汲)	4:30 一般外来 担当医(鈴木)
6:00 一般外来 担当医(井汲)	6:00 一般外来 担当医(井汲)	6:00 一般外来 担当医(井汲)	6:00 一般外来 担当医(井汲)

※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)

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 ~20:00
水	間々田・古市 9:00~	間々田 ~17:00 (古市訪問診療)	神村 ~20:00
木	間々田 9:00~	~17:00 (間々田訪問診療)	神村 ~20:00
金	神村・古市 9:00~	古市 ~17:00 (神村訪問診療)	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。

高崎中央病院 診療案内 2026年4月~

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:50~11:30	佐藤 井生 藤井 生 池田 生	谷井 田 櫻井 池 井田 林	佐藤 池 池田 桐 桐生 平	谷高 橋 高橋 藤 佐桐 生	石井 井 櫻井 井 洪谷 (第2週休診)	第1週 洪谷・佐藤・池田 第2週 <休診> 第3週 洪谷・佐藤・池田 第4週 洪谷・池田 第5週 洪谷・池田
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 群大医師(予約制) <第5週は休診>
8:50~11:30						
8:50~11:40				松尾(奥)		茂木 9:30~12:00
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				
14:30~16:30	洪谷 井生 佐藤 五井	櫻井 比嘉	高橋	洪谷	洪谷 (第2週休診)	
15:00~16:30				【呼吸器内科】 順天医師		
16:30~17:30		松尾(良)		高橋		

※上記以外に以下の専門外来もおこなっています。
 ◆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・外来看護師にお話しください。
- *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かね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 高崎中央病院 Tel (027)323-2665(代)

通町診療所【診療案内】

2026年4月から

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 訪問診療	小林 小林	平	小林	松尾 小林	小林	平 小林 第1土曜 第4土曜
午後 15時 ~17 時	内科 小児科 訪問診療	※★ 小林	平	堀越	小林	※★ 小林	通町診療所 受付 027-322-6534

- ※★:訪問診療の前後で受診対応可能です。お気軽にご連絡ください。
- 【 外来診療時間 】
 午前(月~土) 9:00~12:00
 午後(火・木) 15:00~17:00
- ※予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。
- 【 休診 】
 午後訪問診療のみ実施: 毎週月・水・金
 休診日: 第2・第3・第5土曜日、日曜日・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 】
 基本は月2回、日を決めて、ご自宅にうかがいます。詳しくは看護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、差額ベッド代はいただいております。
通町診療所 Tel (027) 322-6534(代)

みんなのひろば

お便り

〔乗附町〕
立夏が過ぎたら途端に熱くなりました。今年も群馬マラソンに申し込みました。今年は何とか完走したいと思っています。

〔藤塚町〕
惜春 西行法師の「願はくば花の下にて春死なむその如月の望月のころ」という歌が大好きですが、その春がとても短く残念ながら夏日が着てしまいい惜春！

〔貝沢町〕
心と体の健康づくりには緑十字のニュースはとても参考になり、毎回楽しみにしています。

〔城山町〕
今年も五月というのに真夏日になりました。本格的な夏の暑さにそなえておきたいと思います。

〔新町〕
先日、百歳のお祝いで久しぶりに祖父に会いに行きました。また会いに行くね！

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〕
アカハラに励まされつつ朝散歩
柿の花疎遠となりし母の里
立ちすくむ身ぐるみ剥ぐか青嵐
目に爽やか茶つみロボット令和なり

乗附町
双葉町
江木町
浜尻町

〔短歌〕

長年の満身創痍もケセラセラ
肩・腰・足とパーソナルリカバリー
災害は忘れないうちやってくる
クルーズ船のハンタウイルス

中居町
藤塚町

久々にお転婆盛りの曾孫見て
孫の守りした日々をおもいぬ
大昔戦国時代の日本は
権力争い人命軽視

藤岡市
吉井町

我が家は川沿いにあり神社あり
朝夕散歩幸せの街
誕生花一本買ったかすみ草
窓辺に飾り過ぎしを想う

井野町
下之城町

緑陰の古墳訪ねし長寿会
微かに覚ゆ古への風
庭の花がかわるがわる咲いて元氣出してと言っているようにです。グミのすっぱい小粒ですがいっぱい実がなりました。酔か酒につけましようか？

東貝沢町
(掲載は到着順です)

〔倉賀野町〕

福島県会津若松へ、白虎隊十九士の墓参りに行ってきました。長年の願いが叶って安心しました。いつの時代でも戦はいやです。

〔上中居町〕

三月号の答えを初めて投稿したところ、なんと当選し名前を掲載していただきました。皆さんよく見えますね。何人かの人から「見たよ」の連絡が。

〔八幡町〕

久しぶりに投稿です。待ちに待った雨が降った、これで前庭と裏庭の水遣りが休める。五月に三十度越えはがまんならない。エアコン掃除もそろそろかな。と。プラズマクラスターユニットの交換もあるらしい。夏前に思いもよらぬ出費は頭が痛い。

〔中居町〕

四季の変化を楽しめる日本でしたが、最近では二極化している感じがします。自然も世界も大きく変化しています。平和な時代であって欲しいと願うばかりです。

〔中居町〕

まだ5月なのに暑くて既に夏バテです。今は、湿度がないから大丈夫。梅雨後の地獄が怖い。

〔中居町〕

近所の軒下にツバメが子育てをしてみました。が、先日巣が不安定で落

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				
26			27					
答			A	B	C	D	E	F

- ヨコのカギ
- 1 ……から目薬
 - 4 イケメン。……ボーイ
 - 7 明智光秀が織田信長を討った……の変
 - 9 ……木も眠る丑三つ時の日
 - 10 6月の第3日曜は……の日
 - 11 ……の前の静けさ
 - 12 ちょん……頭の髪姿
 - 14 イギリスの国旗は……ジャック
 - 16 野球に熱中する生徒
 - 18 ……手帳。……家庭
 - 20 穴道湖の貝と言えば？
 - 21 ……書。右……上がり
 - 23 愛媛県の昔の国名
 - 24 リラの花のことです
 - 26 腹ペコ状態
 - 27 留守のふりをすること

- タテのカギ
- 1 洋間ではなく和室です
 - 2 忙中……有り
 - 3 ……あつての物種
 - 4 旅の……はかき捨て
 - 5 チェリー
 - 6 宮本……も二刀流
 - 8 鳩山由紀夫元首相の愛称、……人
 - 11 自転車の逆走に……切符
 - 13 シアター
 - 15 試合後に開く会合
 - 17 矢を放つ武器
 - 19 ……パツクの腹筋
 - 20 生き物を飼うこと
 - 22 昔は行水にも使用
 - 24 ……天家。千秋……
 - 25 恩返しをする鳥

私の趣味

聞いてみました!

はるな生協の介護施設「虹の家」の南側に庭があります。桜・蠟梅・みかん・金木犀などの木が植えられています。花や野菜も育てられます。私はボランテニアで草むしりをして、今はジャガイモの収穫が楽しみです。開設当初は、利用者さんや職員さんが野菜や花を育てていましたが、今は

業務が忙しくなかなかできないようです。木の剪定をしてくれるボランティアさんもいます。夏は暑くて大変ですが、少しでもきれいな庭を保てるよう出来るだけ長く続けていきたいと思っています。



ジャガイモ畑の草とり

【連載41】

【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
6月26日(金)必着のこと。
5月の正解は
イチゴイチエ
でした。

【5月当選者】
左記の方にクオカードを贈呈します。
(東貝沢町)
(浜尻町)
(中居町)
(新町)
(中居町)
(江木町)
(倉賀野町)
(東中居町)
(城山町)
(甘楽町)

活動報告

青春の歌で微笑みいっぱい

私たち歌バンド「ビギナーズ」は、5月13日、介護施設「ほほえみ」に4度目の訪問演奏をしました。職員さんが手作りの応援うちわで盛り上げ、利用者さんと「四季の歌」や「若者たち」など「青春の歌ごえ」を一緒に歌い、交流を深めました。

この日、バンドで歌った



次回7月の「ほほえみ」訪問でナント、紙芝居も披露してくれることになりました。紙芝居の枠からストーリーまで全てOさんの手作りだそうで、利用者のみなさん、ぜひご期待ください。

帰りの車内で「はるな生協って、職員さんも、利用者さんも表情がとても素敵ね」と語っていました。

〔ビギナーズ〕

通町おしゃべりカフェ5月報告

5月20日、通町診療所の待合室で「第6回おしゃべりカフェ」を開催しました。

今回は「自分の骨年齢・体脂肪率を知ろう！」をテーマに骨年齢と体脂肪率やBMIを測定しました。参加者は口コミで広

がり15名、以前にかかりつけの病院で測定した骨密度や骨年齢の記録と見比べ変化をみる方、自分のカルシウムの取り方や健康づくりの話題で花が咲きました。

次回は7月15日(水) 14時から15時、「第7回もしバナゲーム」も

しものこと、人生の最期どうありたいか気軽に話題にできる不思議なゲーム」です。

どうぞ、お立ち寄りください。

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。

027-3388-0011

パッと華やぐデイの庭

色とりどりの花が咲きそろう良い季節になりました。デイサービスの庭も利用者が見て楽しめるよう、お花でいっぱい

にしたと思います。ボランティアさんにお花を植えたいところをお願いしました。ボランティアさんから見てもおとうと、ア

イディアをいただいたので、レクリエーションの時間に来ていただきまし

た。ガーベラなどのお花と、コスモス・ヒマワリの種を植えていただきました(後日ミニバラも植えていただきました)。

雑草だらけだったデイの庭が花でいっぱいになり、パッと明るく華やぎ

ました。利用者間の会話も増え、「きれいだね」「芽がでたよ」とみなさん楽しまれています。

ボランティアさん、先日は暑い中来ていただき本当にありがとうございました。

〔デイサービスほほえみ〕



ボランティアさん、先日は暑い中来ていただき本当にありがとうございました。

〔デイサービスほほえみ〕

6月より 小児科 アレルギー外来が始まります

毎週金曜日 15:00~18:00

アレルギーに関することをお気軽にご相談ください
事前予約が必要です
お電話か小児科窓口で予約受付いたします

高崎中央病院小児科外来
027-323-2607

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会のとりくみの総称です。



丸ごとニンジンのサラダ

- 材料 (3人分)
- ・にんじん..... 160g
 - ・卵..... 2個 (100g)
 - ・マヨネーズ..... 大さじ2 (24g)
 - ・にんにく (チューブ)..... 小さじ3/4 (3g)
 - ・乾燥パセリ (あれば)..... 大さじ1/2 (1.5g)
- <1人分の栄養価>
123kcal. 塩分0.4g



- 作り方
- ①鍋に湯を沸かし、卵を静かに入れて8分ゆでます。ゆで上がった後冷水にとり、殻をむきます。
→ゆで時間は半熟が目安です。かためがお好みの方は1分ずつ追加してください。
 - ②にんじんを濡らしたペーパータオルで巻き、ラップで包みます。耐熱容器にのせ、電子レンジ (600w) で8分加熱します。
→加熱時間は3人分が目安です。にんじんは皮ごと使うのでよく洗ってから調理します。
 - ③ボウルににんじんを入れてつぶします。ゆで卵、マヨネーズ、にんにくを加えて和え、お好みで乾燥パセリを散らします。(つぶす際はにんじんのへたを取り除いてください。)

ちょっと一言

食材2つだけでOK! にんじんを丸ごと使った手軽なサラダ。
素材の甘みをいかし、にんじん本来のおいしさを楽しめる一品です。
(高崎中央病院栄養科 管理栄養士 海野 智子)

おしゃべりカフェ

～涼しい場所で心も身体も一緒にほっとしませんか?～

第7回 もしバナゲーム

もしものこと、人生の最期どうありたいか気軽に話題にできる不思議なカードゲームです。カフェでお茶を飲みながら、リラックスして、一緒にゲームを楽しんでみませんか? 診療所職員も参加します。

ゲスト 高崎市医療介護連携 相談センターたかまつ 社会福祉士・精神保健福祉士・認定心理士 飯島 技子 氏

【開催日】 奇数月第3水曜日 第7回は7/15 (水)
令和8年度開催予定日: 第8回 9/16 (水)、第9回 11/18 (水) の予定です。

【時間】 14:00 ~ 15:00

【場所】 通町診療所 待合室

申し込み不要、無料

※開催日については変更になる可能性があります。

【問い合わせ先】 通町診療所 TEL 027-322-6534



すこしお料理教室のご案内

『すこしお生活』へ関心を持っていただきたく、調理実習を企画しました。病院栄養課の職員を講師に、お昼ご飯を調理して召し上がっていただきます。

日時: 7月31日 (金) 10時~13時

場所: 組合員ふれあい会館 1階

参加費: 500円 参加人数: 20人

(参加締め切り: 7月24日、または定員になり次第締め切ります)

申し込み: 組合員活動部 (027-323-2762)

