ジで、

各地の生協の取り

会の片山忍代表理事専務

事よりビデオメッセー

療福祉生活協同

E組合連合 日

なつながりの中で医療福

組みの紹介や、

いろいろ

# 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

### ーはるな生協の現況-(2025年10月2日現在)

組合員数 19,753人 出資総額 392,969,000円 -人平均出資額 19,894円

組合員のみな様へ。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

基調講演では、

本医

知らないことを知ることが

メッセー

専務理事

忍代表理事

ISO9001認証取得

### はるな生活協同組合

高崎市上中居町1461-1 0 2 7 (388) 0 0 1 1 (毎月10日発行)

行 人 鈴木

# 10

# フラダンスで 讥

知っていただく、社生協のよいと

やって 医療福

> しましょうと呼びかけ 祉生協の存在意義を発揮

れました。

生協のよいところを

みる活動を広め、

渋川市伊香保のホテル天坊で開催され、

関信越エリアの13生協から

(木)から12日(金)

関信越エリア組合員活動交流集会が9月11日

200人余りが参加しました。

ダンスで歓迎。最後は参 加者全員で「高原列車は 保といえばハワイ!」と 行く」を踊って盛り上 いうことで華やかなフラ オープニングは 一伊香

SD 学習講演では群馬県在 G できること 多私た

の芸人アンカンミンカ

住

こと」と題してわかりや DGs~持続可能な社会 のために私たちができる ンの富所哲平さんが「S すく話していただきまし

チェックブースを出展し

今まで以上に

るな生協

0) 健

チ



# 力は学校でやったと 同組合

活組は るな生 動合





や関係団体が参加し、活よると、50以上の取引先コープぐんまの発表に 動紹介や親子で楽しめる 者があったとのことで 体験企画などを行いまし の測定を行いました。 エックは、握力と足指 約5000人の来場 康

>2日目は5つの分科会 療生協も捨てたも

ていました。 いろいろな活動を知り

✓どの報告もいきいきし じゃな ぜひ支部や班で勧めたい。 体 験、 文郭や生です。| スッチャの

0

0

250人以上が握力や足指力を計測 2年ぶりにコープぐんまフェスタに参加

進しているところです。他の生協との連携を推める国際協同組合年で、 たえて、2年ぶりに健康 ました。今年は国連が定 協健康づくり委員と職 員・理事の9人が参加し まフェスタに、はるな生 セで行われたコープぐん 9月6日 (土)、Gメッ コープぐんまの要請にこ

て講演会のチラシを配 いただいている間に、

ました。

うお子さんも、 しばら

やる機会がなかった大人やる機会がなかった大人の たいました。足指力はしていました。足指力はあまり一般的ではないので、チャレンジしてみるものの力の入れ方が難しく皆さん苦戦していまし 画上映会やワイワイ子育いただいている間に、映たくさんの方に並んで

めく政企そら応やた保終昇②①をながい給のが私本活よた戦奪がいたかも時殺壮きと戦はは大い権る想彼と権を本日のに、府業のう分金め障身進労労復るる。料値。は当しう。前う簡ばりっなはさ絶な治争政驚量る国。案らし国戦で本3本国はの穴。な融、給雇す働働活。とこや上◆まにたな現、こ単か行たく国れなり安に府い得の家戦」のて家前生国っ気民裏法埋消税資富付用る者者さ先社の年げ食っいい日代戦とにり動。国民た拷逮維反批た票にを前に新る連戦し法。重本国大と生金人め費金産裕を。。ははせず会ま金が料びると本日中が個かし自民に人間捕持対判。し参作回そ日政化中で下と、重大日本と生金人の税をに層充さ③年正ではがまは続品らの思に本ので人、た由主基もを投にたた前。院との書憲がして下と、動的民事本の前税をたを納相に実ら労功労どの安差がいわる国のら本た権家で発で的いける。院との書憲が行天る現の上でよめ下め応はさに働序働う3定がらる国のら本た権家で発で的いけるりす侵戦れ挙っ皇で、記入の企業に対していて、記入のでははあるこれである。これである。大でもい入る会はできる。これが、が生のつがを力なしな権当た。、いる略中にでで主あ構る。う主民目が、義尊基①のたな。大でもい入る会はできる。これが、が生のつがを力なしな権当た。、いる略中にでで主あ構る。

# 分科

はるな生協から13人が参加

つむぎの んじゃねぇ、」、「看多機は、「たすけあい活動、あ ました。はるな生協から を巡る」の3演題を発表 表と活発な質疑が行われ 会~旧陸軍岩鼻製造所 した活動」、「戦争を語る に分かれて、各生協の しました。 地域地域に根ざ



# 参加者感想

て楽しかった。 た。最後にみんなで踊 フラダンスが素敵でし

多くの人と接し私たちの 活動を伝えたいと思いま りました。 の生協なのか?が心に残 何のための、 誰のため

貴重なことを学ぶことが 切。分かりやすく楽しく、 つながりを知ることが大 つ一つの行動の先

# の

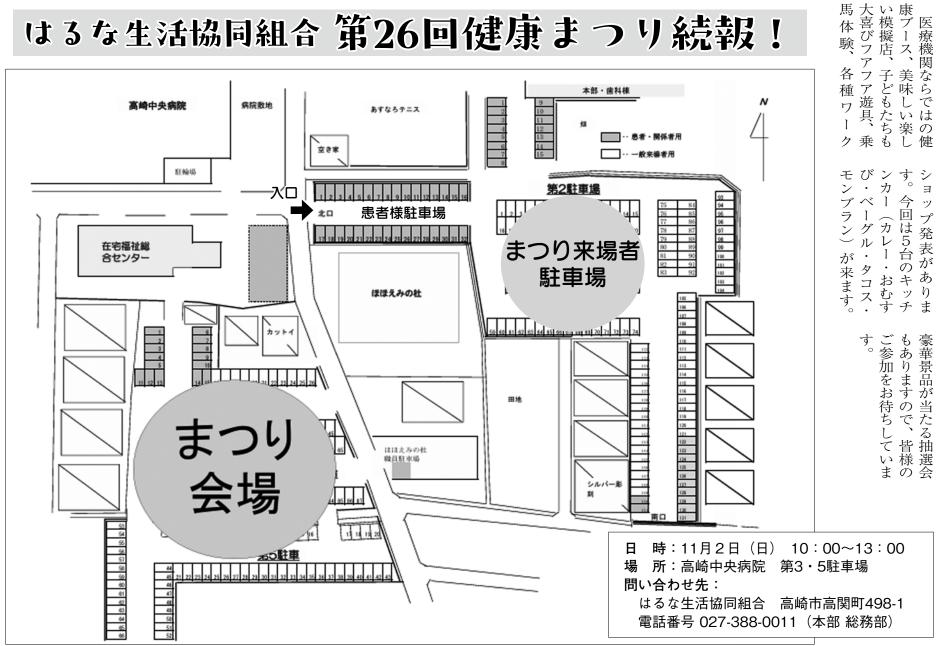
(10月号)

▼第26回健康祭り続報/連載役に立つリハビ シピ(4面) 診療所)/ふるさとの散歩道/すこしおレ 活動紹介(HPH推進プロジェクト・ みんなのひろば おたより/俳句 歌/わたしの趣味など(3面) チン接種のお知らせ (2面) リあれこれ/インフルエンザ&コロナワク ·川柳·短

りにコープぐんまフェスタに参加(1面)関信越エリア組合員活動交流集会/2年

体

# はるな生活協同組合 第26回健康まつり続報



### 令和7年度 インフルエンザ& コロナワクチン接種のお知らせ

### 接種開始 10月1日(水)から

ワクチンは*ご予約*での接種とさせていただきます。お手 数ですが、事前にお電話もしくは窓口でのご予約をお願い いたします。

ご予約・お問い合わせ 高崎中央病院 小児)027-323-2607 ·般)027-323-2665

※ワクチンの入荷状況により、予約の変更をお願いする場 合もございます。ご承知おきください。

※土曜日午後、日曜祝祭日のご予約は承っておりません。平 日9時~16時30分でお願い致します。

### 【接種価格】(※税込み)

インフルエンザワクチン

1,500円(高崎、前橋在住の方)

※その他の地域にお住いの方は各市町村へお問い合わせ ください。

組合員3,500円 -般(3歳以上) <u> 非組合員4,000円</u> 3歳未満 組合員2,500円 非組合員3,000円

コロナワクチン

5,000円(高崎、前橋在住の方) 65歳以上

※その他の地域にお住いの方は各市町村へお問い合わせ ください。

組合員13,200円 非組合員16,500円 一般(12歳以上)

高崎中央病院 病院長

方も多 といった印象を持たれる エステ」 聞くと「おしゃれ」「娯楽」 での経緯などに加えて、 した。ネイルやエステと 介護ネイル」や「介護 いかもしれ の紹介も行いま ビリの一 ま

は感覚を刺激し、心を前色やデザインを選ぶ体験 も大きなメリットだと考 けにもなります。 えています。 族様との共有できること様自身だけでなく、ご家 こうしたことは、 を引き出す大切なきっか 向きにする効果がありま し、入居者さまに「笑顔」 会話や交流を生み出 きれ いになった手元 利用者 また、

門的な支援に加え、日々るのは、医療や介護の専す。虹の家が目指してい 共有したいと考えて の生活に「楽し の皆さまともこの視点 家族や地域の関係事業

61

琢也

居者さまのみならず、今回の家族会では、 がるともい 減や意欲の向上にも つながり、ストレスの れている」という実感 ること自体が「大切に が得られます。 わ れ 触れられ 7 V3 0

安心感とリラックス効 によって心身がほぐ やさしいマッ +

取り組みの紹介、これま

虹の家の運営状況や

います。 機会となれば幸いです。 き、皆さまと共により良その意義をご理解いただ が、開催を検討しており家族会は年に数回です ます。家族会を通じて、 重ねが生活の質を大きく ましたらお寄りいただけ いケアのあり方を考える せん。小さな工夫の積み しをより豊かにしていき は、その一例に過ぎま介護ネイルや介護エス め、入居者さまの暮ら もしお時間があり

です。

高齢者住宅虹の家の佐藤

の過

過ごしでしょうか。

家族会を9月27日に開催

進につながります。また、

のたび虹

の家では

緻 動

きが自然に

に生まれ、

血流の促れ、巧

動

作の維持や血

いたしました。家族会で

なりました。皆さまい 秋風が心地よい季節

いてま取

や手足を

整えるケア

が心地よい季節と

**3** Sh. ľ

15

とです。の健康」

を取り入れるこ

御巣鷹の航空事故から四十年

忘れもしない亡夫と同年

吉井町

(掲載は到着順です)

クイズ解き用意始めでペン走る

タイム図る満足マニア

上並榎町

読み耽る書や時忘る夜の秋

健やかに趣味を生き甲斐敬老日

双葉町

乗附町

江木町

秋空に無人機襲う国憂う

【俳句・川柳】

若き日に学びし減塩学級

その甲斐有りか卒寿越えたり

藤岡

市

栴檀の双葉の如く香ぐわしく

今朝の黒髪キラリ輝く

名前なし

起きは気持ちよいです。 とがんばっています。早 めてはもう少しもう少し 花々がありがとうといっ 草取りしたら、まるで 朝五時過ぎから少しずつ えずエイっと気合を入れ ンのび、本来の花々がみ をさぼっていたらドンド いるに咲き始め、なが 暑くて目の前

新米で作るおにぎり塩だけで

食欲がでる秋の一日

下之城町

最

後

から二番目のよな思いして

戸惑いながらも嬉しきことが

なっていくような気がし 化石燃料をこれ以上続け 節電と言われていたのに いとテレビ・ラジオでは いうよりくるっていると ていると益々異常気候に アナウンスされています アコンを回し続けて下さ います。年寄りにはエ この夏の暑さは異常と 数年前だったら節電

いった?! 〈羅漢町 い!日

本の

四季どこ

須賀さんと同じ(全部

が

義母の話ですと私の

追加情報

我が家の義父も俳句

いてきました。 しく時が送れたらと、頑フレイル対策を心掛け楽 させて頂き、命有る限り しゃべりカフェ」に出 おります。先日、初の「お いつもお世話になっ す。 ですのでよくわかりま

いたら義父が現れて(こ娘が小さい頃一緒に寝て そうです。 いたので始(夫の名前)の子は誰の子だ?)と聞 フーンと納得して消えた 子だよと言ったら、

訪問診療の表記の日でも、戻り次第対応できる場合 がございます。お困りの際はお気軽にお問い合わせく

交代制で診療しているので希望医師が休みや会議の

場合もあります。お電話にてご確認ください。

地にスイートポテ

ねっとり食感の生

メージしたしっとり&

です。

さつまいもを

トや濃蜜いもソー

最終受付は診療時間の30分前までとなります。

お便り二次元コード

通町診療所

ださい。

Е

カラメ

コーヒー

はるな生協歯科診療所

レの3種類の味がス、香ばしブリュ

楽しめます。

飲み

ではタリー

ズ

診療案内

月曜・土曜(9:00~17:00) 火曜~金曜(9:00~20:00)

ちょうど良い涼しさがな

急に冬になるかもし

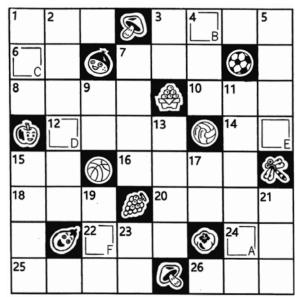
なったね!と話をするの 気に秋って感じで涼しく

昔は、お盆過ぎたら一

〈中居町

に、まだまだ暑い‼秋の

【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

虎の威を借る…… ……は嫁に食わすな ……アウト。……ダン 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

了診療所

はるな生協歯科診療

角切りの豚肉を使った 中華料理の一つ

香辛料の「ペッパー」

赤塚不二夫漫画の「シ ェー!」でおなじみの キャラクター

何人かで書いた書画

14 松本清張作「……の器」 ……たけ。……虫

にが笑いのことです

「正答」の対義語は? 18

ニワトリを飼育します

ギャラリーのことです 22

同じ……のむじな 小説などの女主人公

5

持久力。精力 水は液体、空気は?

グレゴリー・ペレル

ンは……者

ミステリー。……小説

3 2

.....蜂取らず

■タテのカギ

草かんむりに耳は?

2人でいる場面や写真

26 11 9

> よく考えないで軽がる 落語などの演芸場

しく引き受けること

15 13

神仏に誓う……文

10月第3日曜は何の日

23 21 19 17

油あげ。……ずし 外から帰ってガラガラ .....より証拠

太平……。大西……

応募要領

況、ご意見、その他、 ナーまで、あなたの近 図書カードを送りま て左記にお送り下さ 言添えて下さい。 また、「お便り」コー 抽選で10人の方に ガキに答えを書

# の趣味 いてみまし

【連載35】

私

のを食べたり飲んだりす 私の趣味は美味しいも

食した商品をご紹介しま 増えてきました。最近飲 なりさつまいもの商品が ることです。季節は秋と 食べ物ではミスター ナツの、さつまいも りとお ティーテイストのシェ です。アー クです。 に感じられる、ミル MOティーシェイク いもの風味を存 どちらも今の ルグレイの

のご褒美に皆さんもぜ 節にぴったりです。自 試しください。 リハビリ室

ほっこりOIMOラテ

9月当選者] ウレ イシヤ

左記の方に図書カードを贈呈します。

9月の正解は

宛先

10月31日(金)必着のこと。 はるな生協 高崎市高関町49の1 T370-0043 緑十字編集委員会

0

0



学習会の様子

興味深く、目となりは を開催 対象とした学習会 ター職員様、 ア 9 マネ様、 たしまし

、毎回テーマがとなりました9月は第2回 るため、

ことが大切です。さんの背景をも意識す 患者さん・利用者さんの 捉える視点を身に着ける 医療者側はそうした患者 家族をシステムとして 化します。 自分自身の家族や、 抱える問題も多 そのため、 する

7

おります。

ア〜家族をシス

ムとして捉える

ご参加をいただい

多くの



通町 -ムペ-コード



通町 インスタ

# 025年9月8日 が講

家族との

い時間

いく過程

どの段階でもない

自

分 0 どの段階にあるの

講師:小林聡史医師(通町診 

通町 療所) 0) 所

以下、

長ご

講演

ません。家族サイクル 見え方が変わるかも

る事業所の皆様を )携くださってい 職員

り 大地 が多い時期 大地 が多い時期 において、家族 人間は生きてい・ す。 様り

在り方や形も変化し続けその中で、「家族」の はなる道がいた。 の大小、世の中との関、自身が自由になる時多い時期や少ない時 な道を進んでいま左が出る時期など

てみてくださ 部であることに気付きま か見極めることで、 予定です。 自身もそのシステムの 林所長の学習会を開催 診療所では今後





痛に悩んでいからは、「腰 参考になりま お話がとても たので今日の 参加者の立 たり 遅かった する。

> プ」(10人)、誤嚥 (ムセ) 事)」、その他「骨密度アッ

のテー

し

ゃ

ました。 ひお誘いあわせ 参加くださいね を開催予定ですので、 年度内にまた健 0) 康講 ごぜ座

を中心に、 業療法士の一場夢乃さん が聞かれる「腰痛」「膝 前屈腰痛・反り腰腰痛 困ったよ~」 腰痛のタイプ という声

座

からだのつか

方

できるいろいろな運動に 別の体操の仕方、自宅で

見をいただきました。 実践できる環境を整えて どたくさんの感想、ご意 と思い参加しました」 老齢期を過ごせると良 があると良かった」「日 また、これからどんな 実技指導 な

### 「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くみ の総称です。



# 牛肉の豆板醤いため

# ●材料(2人分)

・牛こま切れ肉………150g ・塩・こしょう………… 各少量 ・ごま油…… 大さじ1/2

・豆板醤…… 小さじ1/2 醤油・酒……各小さじ2

・ごぼう……… 小1本(160g) ①ごぼうは大きめの笹がきにして 水にさらし、水気をきる。牛肉 は塩・こしょうをふる。

②フライパンにごま油を熱してご ぼうを炒める。少ししんなりと なったら牛肉を加え、肉の色が 変わるまで炒め合わせる。

③②に混ぜ合わせた【a】を加えて 炒め、器に盛る。



〈1人分の栄養価〉 279kcal. 塩分1.5g

# ちょっと一言

ごぼうは食物繊維、ミネラル、ビタミンなど様々な栄養素が含 まれているスーパーフードです。食物繊維は腸内環境改善に、ミ ネラルは高血圧予防に役立ちます。

(高崎中央病院栄養科 管理栄養士

### 第47回ふるさとの散歩道

0

をしてもら

いては、半数近くの21人 講座があると良いかに

「食事に関すること(減

バランスの良

61

食

いてのお話

高崎中央病院口(火)13:00

だの使い方準の外来フロ

ロアで、

から

方講座」

لح

日

HPH推進プロジェクト

# 『佐野の鎌倉街道を歩く』

第1回のふるさとの散歩道で散策した時とは、また違った視点 で佐野の散策を楽しみましょう。散策するのにはぴったりの季節 になりましたので、ぜひ皆さんご参加ください。

時:11月27日(木)午前8時45分集合

集合場所:高崎駅上信電鉄改札口 参 加 費:無料(電車代 片道180円)

行 き:高崎駅 8:59発→佐野のわたし駅 9:05発 り:佐野のわたし駅 12:03発→高崎駅 12:08発

## コース(予定)

高崎駅→佐野のわたし駅→佐野の舟橋跡→佐野橋 →常世神社→佐野村5号古墳→佐野のわたし駅

※少雨決行、荒天中止。定員15名(申し込み順)、申し込みが5 名以下の場合は中止します。

申込期限:11月25日(火)

お申込み・お問い合わせ先:

組合員活動部 (三神) 電話027 (323) 2762

※電車利用です。乗り遅れないようにお気をつけください。 ※日差しや暑さ・寒さ対策・水分ご準備ください。