

はるな生活協同組合 第26回健康まつり続報！

日 時：11月2日（日） 10：00～13：00
場 所：高崎中央病院 第3・5駐車場
問い合わせ先：
はるな生活協同組合 高崎市高関町498-1
電話番号 027-388-0011（本部 総務部）

医療機関ならではの健康ブース、美味しい楽しい模擬店、子どもたちも大喜びフアフア遊具、乗馬体験、各種ワーク

ショップ発表があります。今回は5台のキッチンカー（カレー・おむすび・バーグル・タコス・モンブラン）が来ます。

豪華景品が当たる抽選会もありますので、皆様のご参加をお待ちしています。

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
一般）027-323-2665 小児）027-323-2607

※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分をお願い致します。

【接種価格】（※税込み） インフルエンザワクチン

65歳以上 1,500円（高崎、前橋在住の方）
※その他の地域にお住まいの方は各市町村へお問い合わせください。
一般（3歳以上） 組合員3,500円 非組合員4,000円
3歳未満 組合員2,500円 非組合員3,000円

コロナワクチン

65歳以上 5,000円（高崎、前橋在住の方）
※その他の地域にお住まいの方は各市町村へお問い合わせください。
一般（12歳以上） 組合員13,200円 非組合員16,500円

高崎中央病院 病院長

連載

役に立つリハビリあれこれ

（その15）

秋風が心地よい季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。高齢者住宅虹の家の佐藤です。

このたび虹の家では、家族会を9月27日に開催いたしました。家族会では、虹の家の運営状況や取り組みの紹介、これまでの経緯などに加えて、「介護ネイル」や「介護エステ」の紹介も行いました。ネイルやエステと聞くと「おしゃれ」「娯楽」といった印象を持たれる方も多いかもしれませんが、これらを単なる装いではなく、リハビリの一環として取り入れていると考えています。

爪や手足を整えるケアの過程では、指先を使う動きが自然に生まれ、巧緻動作の維持や血流の促進につながります。また、色やデザインを選ぶ体験は感覚を刺激し、心を前向きにする効果があります。きれいになった手元は会話や交流を生み出し、入居者さまに「笑顔」を引き出す大切なきっかけにもなります。また、こうしたことは、利用者様自身だけでなく、ご家族様との共有できることも大きなメリットだと考えています。

今回の家族会では、入居者さまのみならず、ご家族や地域の関係事業者の皆さまともこの視点を共有したいと考えています。虹の家が目指しているのは、医療や介護の専門的な支援に加え、日々の生活に「楽しみ」や「心

さらに介護エステでは、やさしいマッサージによって心身がほぐれ、安心感とリラクゼーション効果が得られます。触れられること自体が「大切にされている」という実感につながり、ストレスの軽減や意欲の向上にもつながるともいわれています。

今回の家族会では、入居者さまのみならず、ご家族や地域の関係事業者の皆さまともこの視点を共有したいと考えています。虹の家が目指しているのは、医療や介護の専門的な支援に加え、日々の生活に「楽しみ」や「心

「健康」を取り入れることです。介護ネイルや介護エステは、その一例に過ぎません。小さな工夫の積み重ねが生活の質を大きく高め、入居者さまの暮らしをより豊かにしていきます。家族会を通じて、その意義をご理解いただき、皆さまと共に良いケアのあり方を考える機会となれば幸いです。組合員の皆様も、こうした日々の生活に彩りを添える手段や方法を思い浮かべましたら幸いです。（虹の家 佐藤 琢也）

みんなのひろば

お便り

〔八幡町〕
暑くて目の前の草取りをさぼっていたらドンドンのび、本来の花々がみえずエイッと気合を入れ朝五時過ぎから少しずつ草取りしたら、まるで花々がありがとうといっているに咲き始め、ながめてはもう少しもう少しとがんばっています。早起きは気持ちよいです。

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

〔中居町〕
昔は、お盆過ぎたら一気に秋って感じで涼しくなったねーと話をするのに、まだまだ暑い!! 秋のちようど良い涼しさがなく、急に冬になるかもしれ

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

秋空に無人機襲う国憂う
健やかに趣味を生き甲斐敬老日
読み耽る書や時忘る夜の秋

乗附町
双葉町
江木町

短歌

若き日に学びし減塩学級に
その甲斐有りか卒寿越えたり
梅檀の双葉の如く香ぐわしく
今朝の黒髪キラリ輝く
最後から二番目のよな思ひして
戸惑いながらも嬉しきことが

名前なし
名前なし

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

クイズ解き用意始めてペン走る
タイム図る満足マニア

上並榎町

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)

れない!日本の四季どこいった??

〔浜川町〕
我が家の義父も俳句の須賀さんと同じ(全部が)ですのでよくわかりま

羅漢町

いつもお世話になっております。先日、初の「おしゃべりカフェ」に出席させて頂き、命有る限りフレイル対策を心掛け楽しく時が送れたらと、頑張る気持ちで私なりにわいてきました。

ね。そうです。不思議ですよ。

お便り二次元コード



診療案内 追加情報

通町診療所

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ださい。

はるな生協歯科診療所

月曜・土曜 (9:00 ~ 17:00)
火曜～金曜 (9:00 ~ 20:00)

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。
最終受付は診療時間の30分前までとなります。

私の趣味は美味しいものを食べたり飲んだりすることです。季節は秋となりさつまいもの商品が増えました。最近飲食した商品をご紹介します。食糧品ではミスタードーナツの「さつまいもド」です。さつまいもをイメージしたしっとり＆ねっとり食感の生地、スィートポテトや濃密なアイス、香ばしブリュレの3種類の味が楽しめます。飲み物ではタリーズコーヒーの「&T E A カラメルO



ほっこりOIMOラテ

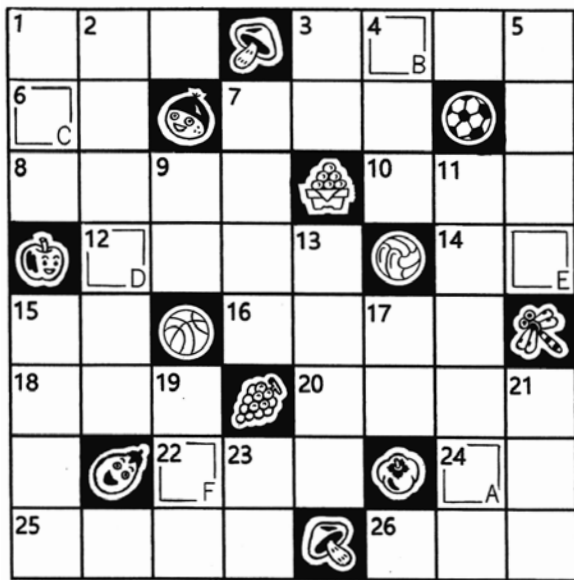
私の趣味 聞いてみました!



【連載35】

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。



答 A B C D E F

ヨコのカギ

- 1 虎の威を借る……
- 3 ……は嫁に食わずな
- 6 ……アウト。……ダン
- 7 角切りの豚肉を使った中華料理の一つ
- 8 香辛料の「ペッパー」
- 10 赤塚不二夫漫画の「シェー!」でおなじみのキャラクター
- 12 何人かで書いた書画
- 14 松本清張作「……の器」
- 15 ……たけ。……虫
- 16 にが笑いのことです
- 18 「正答」の対義語は?
- 20 ニワトリを飼育します
- 22 ギャラリーのことです
- 24 同じ……のむじな
- 25 小説などの女主人公
- 26 ミステリー。……小説

タテのカギ

- 1 草かんむりに耳は?
- 2 人でのいる場面や写真……蜂取らず
- 3 水は液体、空気は?
- 4 持久力。精力
- 5 グレゴリー・ペレルマンは……者
- 6 落語などの演芸場よく考えないで軽がるしく引き受けること
- 7 神仏に誓う……文
- 8 10月第3日曜は何の日?
- 9 太平……。大西……
- 10 外から帰ってガラガラ油あげ。……ずし
- 11 ……より証拠

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

10月31日(金)必着のこと。

9月の正解は

【9月当選者】

左記の方に図書カードを贈呈します。

- (中居町)
- (上並榎町)
- (藤岡市)
- (城山町)
- (羅漢町)
- (新町)
- (中居町)
- (柴崎町)
- (中居町)
- (八幡町)



学習会の様子

2025年9月8日（月）小林所長が講師と
なつて、通町の職員や地域のケアマネ様、セーター職員様、日頃連携くださっている事業所の皆様を対象とした学習会を開催いたしました。

9月は第2回目となりましたが、毎回テーマが興味深く、多くのご参加をいただいております。今回のテーマは「家族ケア」家族をシステムとして捉える視点を身に着けると、自分自身の家族や、患者さん・利用者さんの

通町診療所 地域連携活動
学習会「家族ケア」

講師：小林聡史医師（通町診療所所長）

「以下、小林所長ご講演より抜粋」

人間は生きていく過程において、家族との時間が長い時期や少ない時期、自身が自由になる時間の大小、世の中との関りに差が出る時期など様々な道を進んでいます。

その中で、「家族」の在り方や形も変化し続けるため、抱える問題も多様化します。そのため、医療者側はそうした患者さんの背景をも意識することが大切です。

家族をシステムとして捉える視点を身に着けると、自分自身の家族や、患者さん・利用者さんの



通町
ホームページ
コード



通町
インスタ
コード



健康講座「からだのつかい方講座」開催しました！
HPH推進プロジェクト

8月26日（火）13:00
の外来フロアで、「からだのつかい方講座」という

次回も健康講座を開催しました。50名の参加があり、大盛況でした。作業療法士の一場夢乃さんが講師となり、特に多く「困ったよ」という声が聞かれる「腰痛」「膝痛」を中心に、腰痛のタイプ（前屈腰痛・反り腰痛）別の体操の仕方、自宅でできるいろいろな運動についてのお話をしてもらいました。

参加者の方からは、「腰痛に悩んでいたのが今日の話を聞いて参考になりました」「歩行が遅かったり、フラフラしたりする。

次回も健康講座を開催します。50名の参加があり、大盛況でした。作業療法士の一場夢乃さんが講師となり、特に多く「困ったよ」という声が聞かれる「腰痛」「膝痛」を中心に、腰痛のタイプ（前屈腰痛・反り腰痛）別の体操の仕方、自宅でできるいろいろな運動についてのお話をもらいました。

また、これからどんな講座があるかについて、半数近くの21人が「食事に関すること（減塩、バランスの良い食事）」、その他「骨密度アップ」（10人）、誤嚥（ムセ）予防体操」のテーマが良いと答えていらっしゃいました。

年度内にまた健康講座を開催予定ですので、ぜひお誘いあわせの上、ご参加ください！



活動紹介

次回も健康講座を開催します。50名の参加があり、大盛況でした。作業療法士の一場夢乃さんが講師となり、特に多く「困ったよ」という声が聞かれる「腰痛」「膝痛」を中心に、腰痛のタイプ（前屈腰痛・反り腰痛）別の体操の仕方、自宅でできるいろいろな運動についてのお話をもらいました。

また、これからどんな講座があるかについて、半数近くの21人が「食事に関すること（減塩、バランスの良い食事）」、その他「骨密度アップ」（10人）、誤嚥（ムセ）予防体操」のテーマが良いと答えていらっしゃいました。

年度内にまた健康講座を開催予定です。ぜひお誘いあわせの上、ご参加ください！

また、これからどんな講座があるかについて、半数近くの21人が「食事に関すること（減塩、バランスの良い食事）」、その他「骨密度アップ」（10人）、誤嚥（ムセ）予防体操」のテーマが良いと答えていらっしゃいました。

年度内にまた健康講座を開催予定です。ぜひお誘いあわせの上、ご参加ください！

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

ごぼうと牛肉の豆板醤いため

●材 料（2人分）

・ごぼう……………小1本（160g）
・牛こま切れ肉……………150g
・塩・こしょう……………各少量
・ごま油……………大さじ1/2

[a] {
・豆板醤……………小さじ1/2
・醤油・酒……………各小さじ2

●作り方

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
『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。

日 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

帰 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。