

医療生協花の木支部 '20年新年号 (234号)

支部組合員 1,110人
 支部長 原 秀美
 副支部長 野口 宛永
 広報担当 齋藤 藤衣

新年を迎え



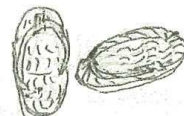
ご挨拶申し上げます

明けましておめでとうございます。
 新たな年を迎え皆様方のご多幸を
 心よりお祈り申し上げます。
 私たちは人と人のつながりを大切に
 しながら 健康で長生き を楽し
 すすめています。
 皆様と仲よく活動していきたいと
 思います。
 本年もどうぞよろしくお願ひ申し
 上げます。

1月のよていむつき・初春月

日	曜	時	内容	◎は どなたでも おいでませ!
7	火	1:30	支部委員会	
10	金	1:30	◎マイカルテ学習	
14	火	1:30	◎絵手紙教室 描き初め	
20	月	1:30	◎ミニシアター	
22	水	1:30	◎うた声カフェ 楽しく歌	
28	火	1:30	◎絵手紙教室(各自家)	

(お知らせ) 2月に組合員の作品
 展を予定しております。
 今から力作が出せるよ
 うに心がけましょう。



正月の三が日を どんなふうにする?



家庭によってさまざまな仕来
 たりがあると思います。最近
 は合理的になったり、昔からの仕来
 たりを守っている家も見かけます。自分の祖
 先はどんな迎え方をしたでしょう。よい
 機会なので、若い者や子どもに話してみ
 ませんか? 先祖はどんな生活をしてい
 いたか...など伺い知れるかと思ひます。

一般的なものには省いた例を記してみよう。

- ◎ 三日間は年男(家長)が朝食を作る。
 (粥・雑煮・うどんなど)
- ◎ 仲良し(隣近所)が交代で朝風呂に呼び合
 おとそ(酒)で祝う。昔はのどかでしたネ

鬼に角 正月料理を食べすぎない
 ようにしましょう。

塩は健康の敵

塩は体の中で血液の成分として、い
 ろいろな働きを担っています。
 しかし、その塩もごくわずか(1日で
 3g以下)しか必要ないのです。

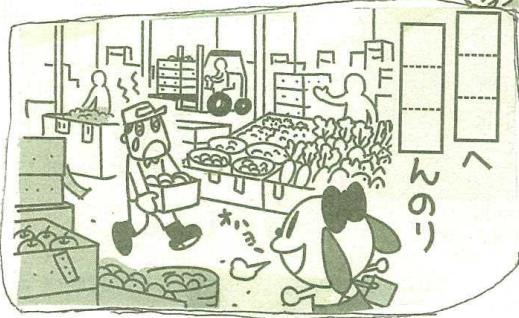
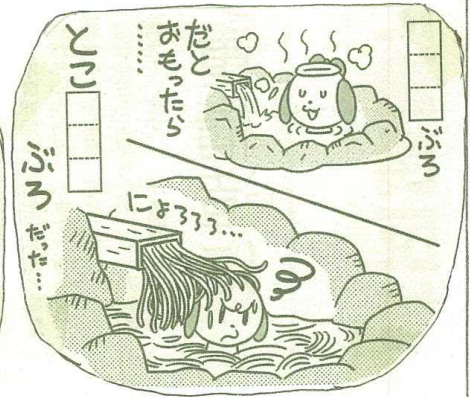
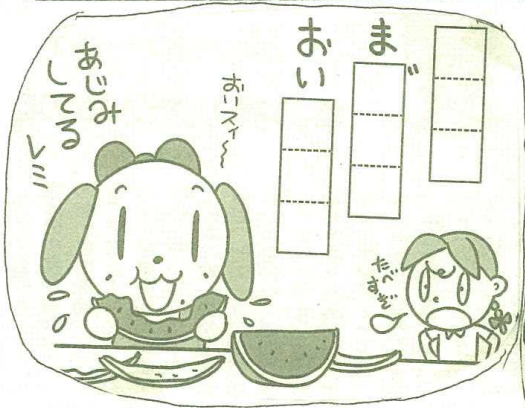


健康の敵役は
 塩の摂り過ぎ!

一日の分量
 { 男性は8g
 女性は7g
 未満におさえ
 ましょう。

正月脳トレコーナー

□の中に同じことばを入れましょう。
 ◎自分でも問題を作ってみませんか……



? 家族で やそみよう
 もんだい 作ってみよう



田嶋

迎春 支部活動それぞれよく
 頑張りました。形に表現でき
 る絵手紙教室も少人数でも
 よく続きました。本年もよろしく……



齋藤



中島