

ひとり
万人のために
万人は
ひとりのために

いわぎくら

医療生協さいたま
横瀬支部
機関紙編集委員会

支部総会のお知らせ

今年度支部総会の要領

日時：三月二十七日（水）十時～十二時

会場：天狗坂食堂（横瀬橋東側）

内容：今年度の振り返り

次年度の活動方針

役員改選

講演：健康寿命を延ばすために（予定）

会費：昼食代三百円（不足分は支部で負担）

参加対象者：運営委員・広報配布者・一役さん（広報の仕分けや健康デイ、健康まつりの

参加者・その他支部の活動にご指導、ご協力

いただける組合員様）

▼なお、昼食を用意する都合で、参加できる方は、三月二十六日昼までに運営委員まで、ご連絡ください。

ウオーキング情報

よこせ歩楽々里ウオーキング

姿の池・羊山周辺コース

（詳しくは、平成三十年四月号「広報よこせ」を参照してください）

日時：三月二十日（水）十時～十二時

集合：うららかよこせミュージックガーデン

受付：午前九時五十分～十時

・服装・持ち物・運動できる服装と靴、汗拭き、水分補給用の飲み物など。

・雨天の場合は総合福祉センターで体操などを行います。



生活習慣を見直そう

その2 睡眠について

医療生協がめざす「健康習慣」より

満足できる睡眠を得るためのプログラム



- 1、0時前には床に就くようにする
- 2、寝る前1時間は飲食、過度の飲水は避ける
- 3、タバコ、アルコールは寝る前は止める
- 4、音、明るさ、湿度や温度、寝具など睡眠しやすい環境を整える
- 5、寝る前に自分に合った自己暗示をかけ、心身ともにリラックスする
- 6、朝起きた時、太陽の明るさを感じられるように、採光など工夫する
- 7、昼間、1時間以上は昼寝をしない
- 8、すこし汗ばむくらいの運動を30分以上行う
- 9、睡眠薬の乱用は避け、生活リズムの見直しで眠剤を減らし止めていけるようにする
- 10、睡眠記録をつけ、必要に応じて医師や専門家に相談し、原因を明らかにし治療に役立てる

* この他、覚醒飲料(コーヒー、お茶、紅茶、コーラ、滋養強壮栄養剤など、カフェイン含有飲料)は午後3時以降は避ける

2面の主な記事

- ・いわぎくらパズル
- ・健康料理（お肉パワー）
- ・無料健康チェック

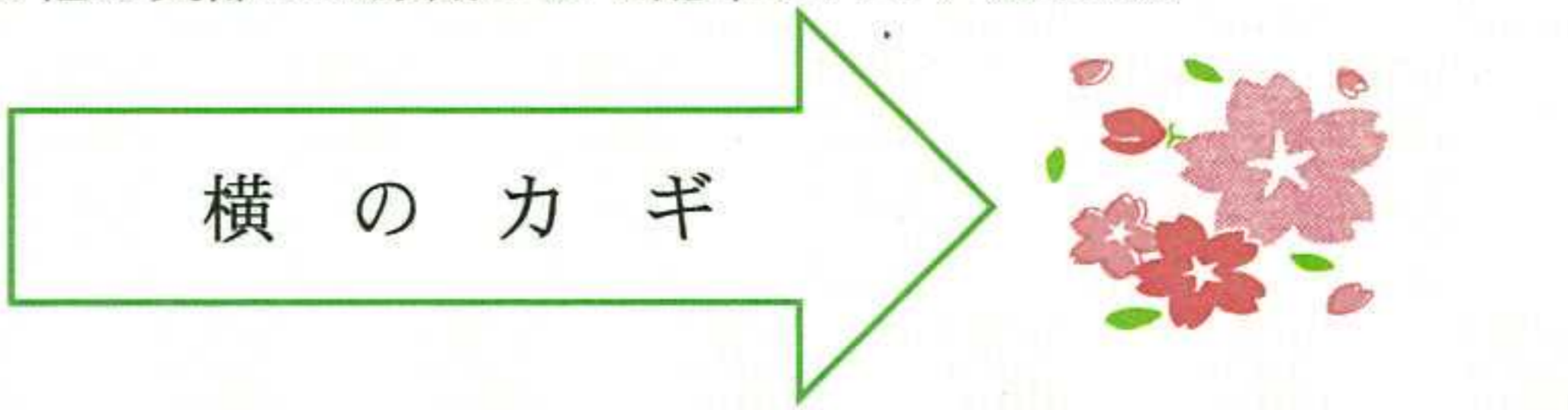
睡眠の自己チェック

	2点	1点	0点
就床から起床まで7～8時間確保されている	いつも	時々	ない
0時までに就床している	いつも	時々	ない
就床から30分以内に入眠できる	いつも	時々	ない
朝起きるまでに目覚めることなく快眠できる	いつも	時々	ない
朝の起床時にさわやかに目覚める	いつも	時々	ない
昼間眠くなる事がよくある	ない	時々	いつも
いびきをかく	ない	時々	いつも
睡眠中、無呼吸症状がある	ない	時々	いつも
夜間、苦しさで目覚めたことがある	ない	時々	いつも
眠剤に頼ることがある	ない	時々	いつも

点数が低いほうが睡眠障害が高くなる。問題があると感じている人は、右のプログラムを参考に、生活習慣を見直してみよう！

*当誌「いわざくら」は横瀬支部の組合員さんを対象にした広報誌です。従って他の支部には原則として配布されていません。

第82回いわざくらパズル



①A	②	/	③	④E		⑤
⑥		⑦			/	
	/	⑧			⑨	⑩
/	⑪				F	/
⑫		/	⑬D			⑭
	/	⑮	⑯	/	⑰	
⑱	G	/	⑲B		/	C

- 横のカギ
- ①四季の一つ。
 - ニコチン酸の別称。
 - ⑧一面に振り撒いて散らす。
 - ⑪能力の大きさの度合い。
 - 工作物の面を滑らかにしたり、角を落としたりする道具。
 - ⑬コヌカムシ。サネモリムシ。
 - ⑮臭い物に〇〇をする。
 - ⑰いつくしみ。おもいやり。
 - ⑱藁などで作った雨合羽。
 - ⑲小麦粉をバターで炒めたものの。トロミづけ。

いわざくらパズルへの応募の決まりごと

- 縦のカギ
- ①さくら前線の情報が出ると、ソワソワ。
 - ②ベース。本〇〇。盗〇〇。〇〇審。
 - ③鳴き方が騒がしいので「行々子」とも言われる虫。
 - ④論議の調子や傾向。はげしい〇〇。
 - ⑤展示会場。小さく間仕切りした区画。
 - ⑦「案摩切斑」と書く。切斑の矢羽。
 - ⑨ホテルなどの休憩室。
 - ⑪鼠に似ているが、尾がふんわりとした特徴がある小動物。
 - ⑫春〇〇。〇〇癖。農〇〇。
 - ⑭喜んで声をあげること。
 - ⑯酒や醤油などを入れる木製の容器。漬物にも用いる。

今年は、梅や蠟梅の花の開花が早かったため、桜も早いといわれていますね。季節が少しづつ、前倒しで訪れているような気がします。

さて今回のパズルも通常通り、左記の要領で応募します。

イ・横瀬町在住の組合員さん。

ロ・□〇〇Gの7字をつないで言葉を作つてね。

ハ・ヒント：滝廉太郎作曲。

ニ・締切り：3月20日消印有効。

ホ・正解者の中から条件を備えた方1名に、図書カードまたはクオカードを進呈。希望があれば付記してください。

ヘ・必須条件：ご意見ご要望や、日頃感じている思いなど『声』を添えてください。

皆さんからの声が頼りです。

ご応募お待ちしております。

「おいしく食べて健康に」

老化防止の食材

お肉パワー



鶏手羽肉のさっぱり煮



- 材料と作り方(2人分)
- ①じゃがいも2個は皮をむいて一口大に切る。
 - ②シトウはヘタの先を切る。
 - ③鶏手羽肉2本、調味料(醤油、酢、砂糖大さじ3、酒大さじ1、)と①を入れ柔らかくなるまで煮て、最後に②を加えてひと煮立ちさせる。
- *酢でさっぱりと。肉も柔らかか。

- に炒める。しめじ、トマト、塩コショウ少々を入れ、火を通す。トマトが崩れたら味を見て、必要なら塩を足し、小葱を振って火を止める。
- *トマトの酸味と甘みが決めて。

牛バラ肉と茸のトマトソテー

- 材料と作り方(2人分)
- ①牛肉160gは3cmの長さに切る。しめじ100gは食べやすくほぐす。玉葱30gは、みじん切り。小葱一本は小口切りにする。
 - ②トマト中3個は湯剥きして皮と種をとり、ざく切り。
 - ③フライパンにオリーブ油大さじ1、を入れ、温まったら玉葱、牛肉の順

豚バラ肉と豆腐のソース炒め



- 材料と作り方(2人分)
- ①木綿豆腐1/2丁は水気をきる。
 - ②豚肉160gは3cm長さに切る。
 - ③オクラ4本は板摺して産毛をとり、サッとゆでて長さ半分は切る。葱1/3本は斜め切り。
 - ④フライパンを温めてサラダ油小さじ2を入れ、肉と葱を炒める。肉色が変わったら、豆腐をスプーンですくい取って入れ、炒める。オイスターソース小さじ2を入れ、全体にからめて、最後にオクラを加えて炒め合わせる。
- *順番に炒めて、味を調えるだけの、手軽な時間短縮料理。

健康デイ 無料健康チェック

恒例の「無料健康チェック」を左記の要領で実施します。

日時：三月二十五日 月曜日(第四月) 午後三時～四時

場所：ウエルシア横瀬店 駐車場

内容：血圧測定、体組成(体脂肪、内臓脂肪、骨格筋肉量、など) 看護師による療養相談

雨天中止

どなたでも参加できます。「お友達を誘って」「買い物ついでに」など、遠慮なくお越しください。お待ちしております。