

荒川大滝支部 組合員数 845 人	荒川大滝支部ニュース <h1 style="text-align: center;">こだま</h1>	2018 年 8 月 1 日 発行責任者 医療生協さいたま 荒川大滝支部 深田澄子 電話 54-1391
----------------------	--	---

第 3 回フレイルチェックサポーター養成講座参加者募集

フレイルとは介護が必要になる前の体や精神の衰えた状態をいいます。これを予防するため(健康寿命を延ばす)のチェックの仕方や予防の仕方を学びます

日時・2018 年 9 月 25 日(火) 10:00-15:00

会場・秩父スポーツ健康センター(影森の体育館)

参加費・500 円(資料代)※弁当は 500 円で申し込めます 飲み物は各自持参

運動のできる服装でご参加ください

内容・①フレイルの基礎知識 ②フレイル予防の実際と実技(栄養・口腔機能・運動・社会参加)③フレイルチェックの目的や取り組みの内容④フレイルチェックの方法と結果の見方 など

※燃やせ体脂肪教室の日ですが変更して養成講座とさせていただきます。午前からとなりますがぜひご参加ください。

申し込みは 23-8124 秩父生協病院 組合員サポート課

または 深田澄子 080-5643-6437 までお願いいたします。

フードドライブにご協力をお願いします

フードドライブは家庭などで使いきれない食品を生活に困窮している方に提供する活動です。賞味期限の 3 か月以上の物などをお預かりしています。医療生協からフードバンク埼玉(埼玉県労働者福祉協議会)へ届けます。詳しくは組合員サポート課までご連絡ください。

荒川・大滝支部行事

○どなたでも参加できます

※絵手紙教室 第2月曜日10時

講師 高野文子さん

9月10日 10月15日

会場 荒川公民館 参加費無料

※機関紙仕訳作業

10月号 10月3日 9時30分

会場 荒川公民館

※燃やせ体脂肪教室

毎週火曜日 13時30分～15時

秩父スポーツ健康センター

参加費 無料

※9月25日はフレイルサポーター

養成講座となります。

※街角健康チェック

基本第3火曜日

9月19日 9時30分～10時30分

JA荒川直売所前

骨密度測定(300円)など

※ちくちくお裁縫広場

9月10日(火) 13時30分

会場 飯塚理事宅

参加費 実費 300円位

希望者はご連絡ください。

**9月のちくちく広場はフローキ作り
を行います**

**どんぐりやバラのフローキを作
ります。**

**材料は用意します。裁縫道具をお
持ちください。**



ジオパークめぐりのお知らせ

日時 10月29日(月) 10:00 秩父生協病院出発

コース ・美の山山頂(秩父の地形や地質についての知識を深めます)

・和銅黒谷(出牛黒谷断層・露天掘りなど観察)

・聖神社 ・前原の不整合観察

※15時頃解散予定

持ち物 移動は自家用車の相乗りとなります。お弁当や飲み物をご用意ください。
運動靴など動きやすい服装でご参加ください。

申し込み 組合員サポート課 23-8124 深田澄子 080-5643-6437

紅葉の入川溪谷ウォーキングのお知らせ

日時 11月4日(日)10:30 入川溪谷釣り場集合

コース・溪谷釣り場からトロッコ軌道跡 入川取水口

赤沢谷と入川本谷合流(一級河川荒川起点)

※釣り場から往復 10キロ 歩行約 4時間

希望者は 10月26日まで組合員サポート課まで

弁当・防寒具・飲み物・トレッキングシューズなどよういしてください

医療生協に対する出資金増額のお願い

サマー増資の季節です。増資にご協力をお願いいたします。

秩父生協病院では新築移転してから18年、レントゲン装置の買い替えや外壁の塗り替え、ベットの買い替え、外来待合室のフロアーの張替え、振動病治療器の購入など計画しています。皆様が快適な環境で医療が受けられるように努めていきます。

一口1000円です。運営委員が訪問しますのでご協力をよろしくお願いいたします

8月は石原の皆様にご協力いただきありがとうございました。

荒川大滝支部 支部長 深田澄子