

わたしたちの知恵と力で、地域とのつながりをさらに深め、健康づくりを柱に、あらたな広がりを作り出しましょう

# ながとろ

第117号

発行医療生協さいたま  
秩父生協病院地区  
ながとろ支部運営委員会  
梅津 TEL 62-5678

## 2017年度 支部総会が開かれました

3月24日(土)、10時からレストラン桜ながとろで開かれました。'17年度支部活動のふりかえり、会計報告、そして'18年度の活動方針、次期支部運営委員の選出が行われ'18年度も同じ支部体制で運営されることが決まりました。

その後医療懇談会に移ります。今回は“笑いヨガ”です。講師の根岸敦子先生は「笑い、人間の根源の営みの中で重要なものであり、現代の特に高齢期の人達にとって体の衰えをサポートする重要な運動です」と前置きし実技に入りました。大きな声で笑い合いながら隣の人と接してゆく。その動作の中で本当に笑い合えるそんなひと時を過ごしました。

21名の参加者でした。



## 行事予定 ('18年4月)

- 1 (日)  
○仕分け  
AM9:30 サテライト長瀬
- 5 (木)  
○支部運営委員会  
PM1:30 サテライト長瀬
- 12 (木)  
○健康づくり体操  
PM1:30 中央公民館
- 13 (金)  
○機関運営・組織運営あり方  
に関する意見交換会  
PM2:00 深谷アドニス
- 15 (日)  
○カラオケやまびこの会  
PM1:30  
生協病院介護支援センター
- 17 (火)  
○利用委員会  
PM1:30 生協病院

- 18 (水)  
○支部のうたごえ  
PM1:30 元気プラザ1階
- 20 (金)  
○支部長会議  
AM9:30 生協病院
- 22 (日)  
○ウォーキングフェスタ  
AM10:00 越谷レイクタウン
- 24 (火)  
○社保長会議  
AM10:00 生協病院  
○保健委員長会議  
PM1:30 生協病院  
○街頭健康チェック  
PM3:00~4:30 フジマート前

- グランドゴルフ  
長瀬元気プラザ  
PM 1:00~3:30  
水,土曜日  
4 (水), 7 (土)  
18 (水), 21 (土)  
25 (水), 28 (土)

- パソコン教室  
長瀬元気プラザ  
AM 9:00~ 水曜日  
18日

- 手作りを楽しむ会  
皆野つどいの家  
AM 10:00~ 月曜日  
9, 16日

## 中央公民館まつりが開かれました

3月11日、10時から長瀬中央公民館・ホームまつりが行われました。長瀬支部でも「健康体操クラブ」「支部健康まつり」等で利用しており3年前から参加しています。

健康体操クラブのブースではセラバンド体操や医療生協さいたま秩父地区のサークル紹介、医療パンフレット、医療メーカーのサプリメントの配布などをおこないました。



## << お知らせ >>

### 健康づくり体操

日時 4月12日(木) 13時30分～  
場所 中央公民館  
内容 ストレッチ体操, ロコモ体操, セラバンド体操他

### 機関運営・組織運営あり方に関する意見交換会

日時 4月13日(金) 14時～16時30分  
場所 深谷アドニス  
参加者 総代, 支部代表者

### カラオケ・やまびこの会

日時 4月15日(日) 13時30分～15時30分  
場所 生協病院介護支援センター  
会費 200円

### 支部のうたごえ

日時 4月18日(水) 13時30分～  
場所 元気プラザ1階  
内容 アコーディオン伴奏、歌集はパワーポイントスクリーンにうつされます  
会費 200円

### 2018 ウォークフェスタ in レイクタウン

日時 4月22日(日) 10時～  
場所 大相模調節池親水公園 JR武蔵野線 越谷レイクタウン駅すぐ  
内容 レイクサイドウォーク, 3キロコース, 6キロコース  
会費 200円

### 街頭健康チェック

日時 4月24日(火) 15時～16時30分  
場所 フジマート前  
内容 血圧測定, 体脂肪測定, 骨密度測定 ※骨密度測定のみ300円