

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123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

バスハイクに行ってきました

9月26日朝7時、小雨煙るながとろを出発しました。

地上120メートル、牛久大仏は世界最大の大仏です。親鸞聖人ゆかりの地、茨城県牛久に浄土真宗本山東本願寺が建立しました。大仏胎内は寺院で4階まで全て拝観できました。

お昼は土浦お魚市場で豪華で美味しい刺身定食です。市場の中の食事所で野趣味あふれる昼食でした。筑波宇宙センターは、案内人がスペースドームの中を、人工衛星の数々を説明してくれました。最後は牛久シャトーです。その記念館は大正ロマンあふれる「蜂印葡萄酒」、東京浅草のカミヤバーの「電気ブラン」で有名な神谷傳兵衛記念館でした。たっぷり試飲をして帰路につきました。



行事予定('18年10月)

- 1 (月)
○仕分け
AM9:30 サテライト長瀨
- 4 (木)
○支部運営委員会
PM1:30 サテライト長瀨
- 11 (木)
○支部健康まつり
AM10:00~PM3:00
中央公民館
- 16 (火)
○利用委員会
PM1:30 秩父生協病院
- 17 (水)
○支部のうたごえ
PM1:30 元気プラザ1F
- 19 (金)
○支部長会議
AM9:30 秩父生協病院

- 21 (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
- 22 (月)
○保健委員長会議
PM1:30 秩父生協病院
- 23 (火)
○社保長会議
AM10:00 秩父生協病院
○街頭健康チェック
PM3:00~4:30 フジマート前
- 29 (月)
○ジオパークめぐり
AM9:30 秩父生協病院
- 31 (水)
○県高齢者大会
AM10:00 埼玉会館

- グランドゴルフ
長瀨元気プラザ
PM1:00~3:30 水、土曜日
3 (水), 6 (土)
10 (水), 20 (土)
24 (水), 27 (土)
31 (水)
10月から13時~15時30分です
- パソコン教室
長瀨元気プラザ
PM1:00~3:30 水曜日
1日
10月から13時~15時30分です
- 手作りを楽しむ会
皆野つどいの家
AM 10:00~ 月曜日
15日

今年も支部健康まつりを行います

支部健康まつり・午前の部

日 時 10月11日(木) 午前10時～12時

場 所 中央公民館

内 容 10時～ 健康チェック
(血圧, 体脂肪, 尿チェック, 骨密度のみ300円)
11時～ 長瀬町健康福祉課
「長瀬町のフレイル予防の取り組みについて」
12時～ 昼食 減塩「ドライカレー」

会 費 健康まつり券を発行しています。
昼食付きで, 200円です。
各運営委員までお申し込みください。



<< お知らせ >>

健康づくり体操(支部健康まつりの午後の部として行います)

日 時 10月11日(木) 13時～

支部健康まつりに引き続き行いますので30分早めます

内 容 ストレッチ体操, ロコモ体操, セラバンド体操, 笑いケア他

支部のうたごえ

日 時 10月17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

カラオケ・やまびこの会

日 時 10月21日(日) 13時30分～15時30分

場 所 秩父生協病院介護支援センター

内 容 ジョイサウンドを使用してカラオケを歌う

会 費 200円

街頭健康チェック

日 時 10月23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

ジオパークめぐり

日 時 10月29日(月) 9時30分生協病院出発

場 所 美の山山頂 — 和銅黒谷(出牛黒谷断層・露天堀) — 聖神社 — 前原の不整合

内 容 秩父の地形や地質について知識を深めることが目的です。運動靴など動きやすい服装でご参加ください。

移動は自家用車の乗り合わせです。車を出せる方はお願いします。

費用は自己負担です。昼食、飲み物をご用意ください。

締 切 10月13日まで申し込みください。案内者は花の木支部の野口皖永さんです。

主 催 秩父地区保健委員長会議 連絡・問い合わせ 23-8124 渋谷まで

第24回 埼玉県高齢者大会

日 時 10月31日(水) 10時30分

場 所 埼玉会館

内 容 記念講演「安倍政権とマスコミ」東京新聞記者 望月衣塑子さん
14時～16時 分科会 ①うたごえ, ②憲法カフェ, ③学習講座(1), (2)
秩父からバスがでます。参加費、バス費用は社保カンパ扱いです。
お昼は各自ご用意ください。