

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127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

みんなで楽しくキャップバッグ体操をしましょう！

ペットボトルキャップ25個詰めた20cm×25cmのバッグを使って、いろいろな運動をゲーム感覚で行います。良い姿勢とスムーズな重心移動のできるしなやかな身体をつくり、転倒防止を防ぎます。今日の講師は圏央地区理事の中村さんです。秩父地区の各支部の保健委員、健康体操のインストラクターをしている人など15人が手ほどきを受けました。

バッグを手に持って肘を伸ばし背伸びの運動、左右に曲げるなど上肢、体幹の筋力強化、関節の動きをよくする。キャップを頭に載せ落とさないように左右に重心を移動させる。両手でキャップを投げ上げ両手でうけとるなどリズムカルな動きで瞬発力、重心移動など筋力の強化を図ります。その他脳トレにもなるゲームなど大きな盛り上がりの中で講義は終了しました。



行事予定（'19年2月）

1/31(木)～2/3(日)

○健康フェスタ

10時～17時 矢尾百貨店3階

1(金)

○仕分け

AM9:30 サテライト長瀬

7(木)

○支部運営委員会

PM1:30 サテライト長瀬

13(水)～25(月)

○「組合員と職員」の作品展

開院中

秩父生協病院1階待合室ホール

14(木)

○健康づくり体操

PM1:30 長瀬中央公民館

15(金)

○地区別総代会議

PM2:00 秩父教育会館

17(日)

○カラオケやまびこの会

PM1:30 介護支援センター

20(水)

○支部のうたごえ

PM1:30 元気プラザ1階

22(金)

○支部長会議

AM9:30 秩父生協病院

25(月)

○保健委員長会議

PM1:30 秩父生協病院

26(火)

○社保長会議

AM10:00 秩父生協病院

○利用委員会

PM1:30 秩父生協病院

グランドゴルフ

長瀬元気プラザ

PM1:00～3:30 水、土曜日

2(土)

6(水), 9(土)

13(水), 16(土)

27(水)

パソコン教室

長瀬元気プラザ

AM9:00～12:00 水曜日

13日, 20日

手作りを楽しむ会

皆野つどいの家

AM 10:00～ 月曜日

11日, 18日

組合員と職員の作品展

日時 2月13日(水)～25日(月)
場所 秩父生協病院 1階待合室ホール
内容 組合員、職員の作品を展示します。
主催 秩父生協病院事業所利用委員会

<注意事項>

組合員、職員の絵画、写真、書、絵手紙、裁縫、バックなど手工芸品、生け花、盆栽等を発表展示します。取り扱いは十分注意いたしますが責任は負いかねますのでご了承ください。絵画、写真等の大きさは30号くらい一点でお願いします。

ご希望者は運営委員までお知らせください。
搬入期間は9日から12日となります。



<< お知らせ >>

第15回健康フェスタ

日時 1月31日(木)～2月3日(日) 10時～17時
場所 矢尾百貨店3階 催事場
内容 健康情報満載のイベントです。

血圧、体年齢、握力、血管年齢、骨密度など健康チェック。カーレット、脚漕ぎ車椅子、吹き矢など体験コーナー。音楽、児童合唱団、リトルホップヒップ、フルート演奏などミニステージ。介護、医療、健康、子育てなど相談コーナーなど多彩な催しもの満載です。

主催 医療生協さいたま秩父生協病院、矢尾百貨店

健康づくり体操

日時 2月14日(木) 13時30分～
場所 長瀬中央公民館
内容 ストレッチ体操, ロコモ体操, セラバンド体操, 笑いケア他

地区別総代会議

日時 2月15日(金) 14時～
場所 秩父教育会館
内容 2018年度基本方針の到達、第3四半期決算報告
2019年度基本方針案、組合活動のポイント、埼玉協同病院のリニューアルについて他
対象者 総代、支部長、支部運営委員、事業所管理部

カラオケ・やまびこの会

日時 2月17日(日) 13時30分～
場所 秩父生協病院介護支援センター
内容 施設用ジョイスOUNDを使用してカラオケを歌う
会費 200円

支部のうたごえ

日時 2月20日(水) 13時30分～
場所 元気プラザ1階 音楽堂
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