

<p>《支部テーマ》 組合員同志、互いに見守りながら 笑顔で健康づくりの輪を 広げましょう。</p>	<h1>すこやか</h1> <p>September リンドウ</p>	<p>2018年 9月1日 NO・246 発行 医療生協さいたま皆野支部 発行責任者 武田節子 (63-1950) 編集者 伊藤隆夫 (62-1510)</p>
<p>サテライト長瀬 (Tel.69-2380)</p>	<p>皆野つどいの家、ツクツクホウシ鳴く</p>	

『 今月の支部行事 』

- 9/1 (土) 「けんこうと平和」仕分け
9:30～サテライト長瀬
- 9/3 (月) 「皆野支部運営委員会」
9:30～皆野つどいの家
- 9/10 (月) 手づくりの会
10:00～皆野つどいの家
- 9/13 (木) 「燃やせ体脂肪教室」
9:30～柔剣道場
- 9/17 (月) 手づくりの会
10:00～皆野つどいの家
- 9/19 (水) 「脳いきいき教室」
10:00～皆野つどいの家
- 9/27 (木) 「燃やせ体脂肪教室」
9:30～柔剣道場
- 9/24 (月) 「健康デー」
9:30～「道の駅みな」
『パソコン練習』 今月は3回
9/5 (水) 9/12 (水)
9/19 (水)
9:00～長瀬げんきプラザ
- 『グラウンドゴルフ練習』 今月は7回
9/5 (水) 9/8 (土) 9/12 (水)
9/19 (水) 9/22 (土) 9/26 (水) 9/29 (土)
9:00～長瀬げんきプラザ
- * 参加希望者は 武田 (63-1950)

年金者うたごえ例会

日付：9月13日 (金)
時間：13:30～15:00
場所：皆野総合センター (2階)
アコーディオン伴奏でいろんな
歌をうたいましょう。
会費：200円 (お茶付き)
どなたでも参加できますヨ

秋の俳句

名月や 池をめぐりて
夜もすがら (松尾芭蕉)

- * 旧暦の読み方を考えましょう。
- 14日 待宵月 (?)
15日 十五夜 (そのま)
16日 十六夜 (?)

すこやか

September リンドウ

皆野つどいの家、ツクツクホウシ鳴く

2018年 9月1日

NO・246

発行 医療生協さいたま皆野支部
発行責任者 武田節子 (63-1950)
編集者 伊藤隆夫 (62-1510)

今年の夏は、猛暑、ゲリラ豪雨、台風ときびしい気候が
続きましたね。皆様それぞれのお盆休みだったと思います。
体調はいかがでしょう？9月になってもまだ暑い日も
続くと思います。体調管理に気をつけましょう。!!

皆野支部・健康まつりのお知らせ



日時：10月8日 (月、体育の日) **第2弾**

場所：皆野総合センター
時間：10:00～15:00

* 午前の部 すこしお料理を皆で作って食べよう。

講師： 生協病院、調理士

* 午後の部 学習と 「フレイル」について
(フレイルチェックも行います)

落語会： 笑福亭茶光

参加協力券：300円 午前、午後どちらも参加できます。

(調理に参加される方は、材料の都合上、
事前に連絡下さい。)

※ 詳細は後日チラシを発行してお誘いしますので、
御参加よろしくお願ひします。どなたでも
参加できま～す。



《フードドライブって何の事?》

家庭などで使いきれない食品を生活にこまっている方に
提供する活動です。食品ロスをなくし、困っている方の
役に立つ活動として、医療生協さいたま全体で、とり
くんでいます。

- 皆野支部でも健康まつりの時に取り組みたいと
思います。御協力お願いします。
- 9月は災害用備蓄食品の入れ替え等をする方も
いるのではないのでしょうか、缶詰や乾物等
賞味期間切れがまだの物を提供をお願いします。

【健診、人間ドック受診のおすすめ】

皆野町からの赤い封筒をそのままにいませんか？
自分の健康状態を知って、生活改善に役に立てるように是非
健診を受けましょう。生協病院でも受付中です。
私達の身近の方にも、ガンの初期のものがみつきり早い手当て
でよくなった例が少なからずいらっしゃいます。病気とわかる
のがイヤだと思ふ気持ちもわかりますが、早くみつかれば、
療養期間も短くすみ、経済的にも負担は軽くなります。
交通手段のない方はぜひ相談下さい。



秩父地区6支部合同・健康まつり・の御案内

日時 9月30日(日) 10:00~14:00

場所 生協病院、総合居宅サービスセンター

参加協力券 1枚、200円(券1枚でうどん1杯、)

※ 内容

- 健康チェック(血圧、体脂肪、骨密度測定、)
- 催し物(笑いヨガ、手品、カラオケ、)
- 落語(昔々亭 全太郎、)
- 食べ物コーナー(うどん、みそポテト、たらし焼きいもち、) 有料
- バザー(手作り味噌、野菜、手芸品、)

さよなら・原発埼玉県民集会

日時 10月7日(日) 13:50~

場所 市民会館おおみや大ホール

参加費 無料

記念講演 金子 勝

(慶応義塾大学名誉教授、)

* 原発を続けると日本経済は沈没する。

お問い合わせ先

048-844-8971



「配置薬 虹の薬箱たより」

夏は大切なビタミン・ミネラルが失われ疲労や肌荒れなどの原因に！
バランスのとれた食事と併せ配置薬のビタミン製品を上手にご利用ください。シミの改善や鉄の吸収に必要なビタミンC製品

・シトランC(顆粒) 3,400円

・ピオールC 3,500円

☆ 仲間ふやし、増資に御協力を ☆

＝生協強化月間9/25～11/30間が取り組まれます＝
高齢化が進む秩父地域ですが、健康づくりとあわせて、より安心して暮らせるまちづくりを進めていくために今までのつながりを大切にしながら、さらに広げ、深めていきましょう。ぜひ御協力、御紹介をお願いします。



ロープウェイ頂上駅の公園内に、高山植物、代表格のコマクサが敷地内にたくさん咲いていました。保護植物と聞いていましたが始めて見たときは感激しましたのですぐにカメラに収めました。花の色は赤が主体でピンクと白が、時々見られます。

日光白根山 2570m

頂上付近の風景です。
ロープウェイ駅から役3時間位で到着、頂上は岩だらけで、危険な所でしたので、足元に注意しながら、下山しました。尚このスナップは、7月19日の様子ですが、花の時期は、年により前後するとおもいます。