

《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。

サテライト長瀬 (Tel.69-2380)

すこやか

November 神楽月

皆野つどいの家、紅葉狩り

2018年 11月1日

NO・248

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)

『 今月の支部行事 』

- 11/1 (木) 「けんこうと平和」仕分け
9:30~サテライト長瀬
 - 11/5 (月) 「皆野支部運営委員会」
13:30~皆野つどいの家
 - 11/8 (木) 「燃やせ体脂肪教室」
9:30~柔剣道場
 - 11/12 (月) 手づくりの会
10:00~皆野つどいの家
 - 11/19 (月) 手づくりの会
10:00~皆野つどいの家
 - 11/21 (水) 「脳いきいき教室」
10:00~皆野つどいの家
 - 11/22 (木) 「燃やせ体脂肪教室」
9:30~柔剣道場
 - 11/26 (月) 「健康デー」
9:30~「道の駅みなの」
 - 『パソコン練習』 今月は2回
11/7 (水)、11/21 (水)
9:00~長瀬げんきプラザ
 - 『グラウンドゴルフ練習』今月は6回
11/7 (水) 11/14(水)11/17(土)
11/21 (水) 11/24(土)11/28 (水)
13:00~長瀬げんきプラザ
- * 参加希望者は 武田 (63-1950)

皆野支部の行事参加へ

＜ 定期的なサークル ＞

- ・燃やせ体脂肪教室
 - ・手づくりの会
 - ・脳いきいき教室
- などでフレイル予防してみませんか? 見学自由です・

年金者組合 皆野支部

♪ うたごえ例会

11月9日 (金) 13:30~
皆野総合センター
会費200円
アコーディオンの伴奏で皆で
歌いましょう。どなたでも参加
できます。

朝晩めっきり寒さを感じるこの頃ですね。天候不順が続きました。秋晴れが恋しいです。これから紅葉の本格シーズン、お出かけの方も多い事でしょう。体調に気をつけて過ごしましょうネ。10月8日の皆野支部健康まつりには26人の方に参加していただきました。午前の料理講習には、17人が参加し、生協病院の浅賀調理師の指導ですこ塩だけど、とてもおいしくいただきました。午後では理学療法士の大田さんによるフレイル(全身の虚弱)のお話と落語会でフレイル予防と盛りだくさんな1日でした。

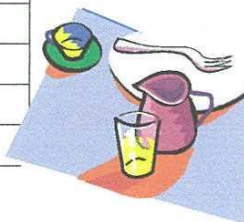


《10月8日の料理講習の資料より》

日本人の塩分摂取量 平均 1日約10g

→ 目標は1日 男性8g 女性7g未満・・・1食あたり約2.5g

塩分を多く含む食品	塩分含有量
たくあん2切れ	1g
梅干1個	2.2g
あじ干物	2g
はんぺん 1枚	1.5g
ちくわ 1本	2g



☆ 塩分控えめの食事をおいしく食べるポイント

- ① だしを上手に使いましょう
注意! 風味だしには塩分が含まれています。
ほんだし3g (小さじ1杯) に塩分1.2g
- ② レモンや酢の酸味を利用しましょう。
- ③ 「かける」よりも「つける」
- ④ 汁物や麺類の汁に注意 (麺類の汁は飲まずに残す)

☆ カリウム食物繊維を摂って余分なナトリウムを排出しましょう。
カリウム、食物繊維を多く含むもの・・・野菜、海藻類、芋、果物、豆類



《 フレイル予防について 》

食事、運動、社会参加が大事。おうちにとじこもっている方が、まわりにいませんか?。お茶などにお誘いしてフレイルチェックをしてみませんか、要望があればうかがいます。御連絡下さい。

《 利用委員会より 》

はーとふるコンサートのお知らせ

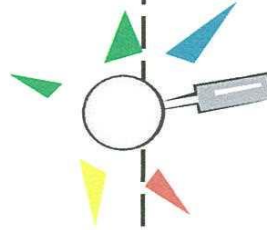
11月17日 (土)

午後 14:00~15:00

秩父生協病院1階ロビー

ソプラノとピアノの演奏

迷いの必要な方は皆野支部迄



皆野九条の会

ヤオコー前スタンディング

* アベ政治を許さない *

憲法9条改憲 NO!!

11月からは、毎週土曜日、
PM, 4時00分から4時30分に
変更となります。ぜひ御参加ください。

【 暮らしサポーターって? 】

暮らしサポーターは援助する人も利用する人も生協組合員。困った時の助け合い活動です。秩父地域でも活動中です。ちょっとした困り事の御相談は

専用回線 048-296-8692


一戦争を知らない世代へー

『へいわノート～戦争を語り継ぐ』第2巻

36人分の戦争体験記を収録しています。

400円 (税込み) で販売中!!

くいのち・平和を考えるきっかけにしてください。)

本部  048-294-6111

またはお近くの事業所でお求めいただけます。

「配置薬 虹の薬箱たより」

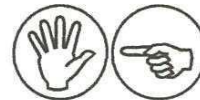
乾燥はお肌の大敵・・・乾燥が始まる秋からのおすすめは・・・

雪肌美人リッチクリーム

(保湿クリーム)

化粧水・乳液・クリームがこれ一つ、オールインワン。

お顔、全身に。べたつかず、しっとり
* 紫外線防御、老化防止効果のある
うるおい成分フラーレン配合



(~o~)

(100g) 2800円を2500円
+税でお届けします。

ご注文・お問合せはこちらまで♪

医療生協さいたま 県北担当

配置員 新井

Tel: 090-2227-9747

《 9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名 》

安倍9条改憲阻止するためには、憲法改正の国民投票を行ったとしても改憲派は勝てないということを明らかにする署名数の積み上げが必要です。そのための署名数目標が、有権者過半数となる、3000万筆となります。

酉の市

商売が栄え、よい運が、めぐってくるように願うお祭りです。そして飾り熊手、は縁起物として多くの方が、買い求めます。

新嘗祭

その年に実った米や麦などの穀物を神様に供えて感謝し、神様と一緒に食べる収穫祭、次の年の「五穀豊穡」を祈ります。五穀とは代表的な5種類の穀物のことで、米、麦、粟、豆、キビを指します。

