

<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>(〜o〜)</p> <p>January 睦月、亥の年</p>	<p>2019年 1月1日 No. 250</p>
<p>サテライト長瀬 (Tel.69-2380)</p>	<p>皆野つどいの家、 福笑い</p>	<p>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>

## 『 今月の支部行事 』

- 12/28 (済) 「けんこうと平和」 仕分  
9:30~サテライト長瀬
- 1/7 (月) 「皆野支部運営委員会」  
9:30~皆野つどいの家
- 1/10 (木) 「燃やせ体脂肪教室」  
9:30~柔剣道場
- 1/14 (月) 手づくりの会  
10:00~皆野つどいの家
- 1/16 (水) 「脳いきいき教室」  
10:00~皆野つどいの家
- 1/21 (月) 手づくりの会  
10:00~皆野つどいの家
- 1/24 (木) 「燃やせ体脂肪教室」  
9:30~柔剣道場
- 1月 「健康デー」はお休み

### 『パソコン練習』 今月は2回

1/16 (水)、1/23 (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

1/9 (水) 1/12(土) 1/19(土)  
1/23 (水) 1/26 (土) 1/30 (水)  
13:00~長瀬げんきプラザ

\* 参加希望者は 武田 (63-1950)

## 年金者組合 皆野支部

### 今月の「うたごえ」♪#

日々: 1月11日 (金)  
時間: 13:30~15:00  
場所: 皆野総合センター  
会費: 200円 (ドリンク付)  
いつも楽しくアコーディオンの  
伴奏で歌っていますよー。  
どなたでも参加できます。



## 明けましておめでとうございます。

新しい年を健やかに迎えられた事とおもいます。  
今年も医療生協さいたま皆野支部は、組合員の皆様と共に  
健康寿命を、のばすようにフレイル(虚弱状態) 予防に  
取り組んでまいります。

### 支部運営委員の新年の抱負

- フレイル予防三原則(食事、運動、社会参加)をすべて実行の  
医療生協楽しい活動ができる一年になりますように (武田節子)
- いつまでも元気で暮らしたい。そんな思いで、燃やせ体脂肪教室  
で身体を動かしています。今年もよろしく! (常山知子)
- あけましておめでとうございます。今年も長男が、歳男なので  
負けないよう頑張るつもりです。! (上田和子)
- 身体に気をつけて、地域の人達に少しでも役にたてたらと  
思います。今年も宜しくお願いします。 (荒船貞子)
- 今年こそは、ウソのない世の中に。 (小林貞雄)
- みんなの希望が、輝くつどいにしたい。 (小林房江)
- 身体を良くして社会に進出したいと思います。 (高橋久子)
- ゴルフ上達と皆様が明るく健康で亥亥年で在ります様にそして  
多くの情報を載せられるよう頑張ります。 (伊藤・T)

## 新春情報 初夢

元日の夜に見るのが初夢で、見るといい夢は  
「一富士、二鷹、三なすび」といい、富士は日本一高  
い山、鷹は高い、なすびは事をなすと、ことばで  
縁起が良いといわれその為。まくらの下に、「宝船」  
の絵図をいれておくと、良い夢を見られるといわれて  
います。 ※ (ちなみにお札を入れて寝ています。)

新年を迎えて今年も皆様方が、明るく、楽しく、元気に  
暮らせますよう、お祈り申し上げます。カンパイー!!



# 第15回 健康フェスタ

会場 矢尾百貨店

3階催事場

日程 2019年 1月31日(木)～2月3日(日)  
時間 10:00～17:00

各種イベント、内容

- \* 健康チェック ( 血圧、握力、血管年齢などの測定 )
- \* 体験コーナー ( 吹き矢、太極拳、笑いケア体操 )
- \* ミニステージ ( 二胡、フラパーズ、マジックショー )
- \* 相談コーナー ( 介護、医療、身のまわりやこまり事 )

皆野支部、運営委員の担当は2月2日です。  
会場で、お待ちしております。

尚、同会場で、フードライブも受付ます。

御家庭に余りぎみの食品を御提供いただき困難家庭へ支援します。(賞味期限があるものをお願いします。)

「秩父生協病院」

0494-23-8124

担当： 渋谷・若林



## 【手づくりの会、活動報告】

生協病院、作業療法士 落合祐一さんよりお礼のお手紙をいただきました。「アームスリング」は脳の病気などにより片麻痺がみられている患者様に脱臼の予防や痛みの軽減などを目的に腕に装着します。このアームスリングは、入院中はもちろんのこと、通所リハビリの利用者様など退院後においても生活の中で使用していただいております。以前作成していただいた物も大変好評となっています。今回作成していただいた物は、今後大切に使用させていただき、多くの患者様に使用できるよう支援していきたいと思っております。今回は本当にありがとうございました。

リハビリテーション科 落合 祐一



## 《 脳いきいき教室ご案内 》

月2回(水) AM9:00～

皆野つどいの家で行っています。認知予防としてゲームを取り入れて更に親睦を深めたいと思います。まずは簡単に行えるオセロや五目ならべなどの遊具を使用しますが、他の遊具の情報や内容及び参加希望は、皆野支部へ連絡して下さい。



今年も初出勤御苦勞様です。

皆様と共に健康に注意して良い年でありませう様にお祈り致します。

今年もヤオコー前でスタンディングを行います。

寒さに負けずに頑張りましょう。誰でも自由に参加できますので、キャラクターや絵手紙の絵図にメッセージを載せても楽しいと思っております。どうぞよろしくお祈り致します。

