

《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 (〜o〜)
February 如月 立春
皆野つどいの家、 福わ内

2019年 2月1日
NO・251
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 』

- 2/1 (金) 「けんこうと平和」 仕分
9:30~サテライト長瀬
- 2/4 (月) 「皆野支部運営委員会」
9:30~皆野つどいの家
- 2/11 (月) 「手づくりの会」
10:00~皆野つどいの家
- 2/14 (木) 「燃やせ体脂肪教室」
9:30~柔剣道場
- 2/18 (月) 「手づくりの会」
10:00~皆野つどいの家
- 2/20 (水) 「脳いきいき教室」
10:00~皆野つどいの家
- 2/28 (木) 「燃やせ体脂肪教室」
9:30~柔剣道場
- 2月 「健康デー」はお休み

『パソコン練習』 今月は2回
2/13 (水)、2/20 (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

2/2 (土) 2/6(水) 2/9(土)

2/13(水)2/16(土) 2/27(水)

13:00~長瀬げんきプラザ

* 参加希望者は 武田 (63-1950)



箕の山、山頂からの風景と蠟

新しい年になって早くも1ヶ月が過ぎてしまいました。雨がほとんどふらず、全国的に火事が増えています。1月なかばからは、インフルエンザ患者も急増。高齢者、子供は特に気をつけたいですね。部屋の乾燥に気をつけ、うがい手洗い、マスクで防御していきましょう。もちろん、栄養休養も大切ですね !! (^_^)

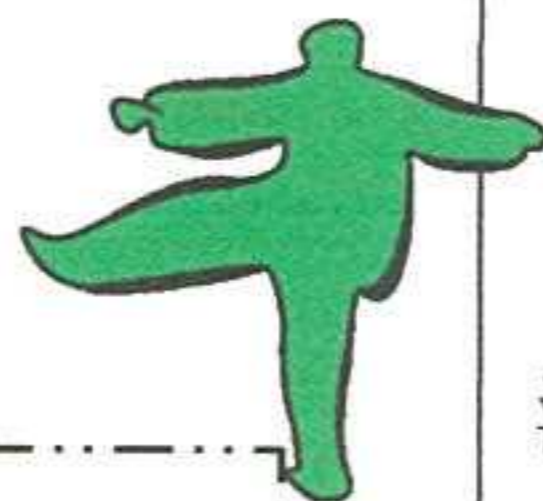
SDGsを知っていますか? あつしくん まさちゃん

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
世界を変えるための17の目標

1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任 つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさを守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナースHIPで目標を達成しよう	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

燃やせ体脂肪教室

今が最も寒い季節なのか、参加者が少なくなっていますが、暖かい会場内で、身体を動かすことで、固くなった身体をほぐしおしゃべり(情報交換)をして約1時間半。終了頃には、「身体が喜んでいる」状態で帰れます。是非、健康増強の為、参加をお待ちしています。



矢尾百貨店 3階催事場

第15回健康フェスタが、2月3日まで、開かれています。この機会に、ご自分の体をチェックしてみても、いかがでしょうか?

「虹のネットワーク」

1月号を配布します。

1月号は、医療生協さいたま、2019年度法人基本方針、に入る予定の SDGs エスディージーズ(持続可能な開発目標)特集です。SDGsを知り、学ぶためのツールとしてご活用ください。

※ SDGsとは、持続可能な開発目標の事です。2015年9月の国連サミットで採択された2016年から2030年までの国際目標です。貧困や不平等格差、気候変動などの問題を根本的に解決することを目指す、世界共通の17の目標です。

『健康づくり委員会』

【郵便大腸がんチェック健診】実施中！

郵便方式なので、忙しい方でも手軽に受けられます。

《医療福祉生協の健康習慣》

【8つの生活習慣】

- ① 生活リズムを整え快適な睡眠をとる。
- ② 心身の疲労を避け、十分な休養をとる
- ③ 禁煙にとりくむ
- ④ 不適切な飲酒をしない
- ⑤ 適度の運動を定期的につづける
- ⑥ 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる
- ⑦ 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- ⑧ 1日1回以上よごれを落としきる歯磨きをする

【2つの健康指標】

- ① 適正体重、適正腹囲を維持する
- ② 適正な血圧をめざす

《年金者組合うたごえ》

2月14日(木)
13:30~
皆野総合センター
どなたでも参加できます。
会費200円
(ドリンク付)



《2月の行事》

節分

豆まきに使用する豆は摩滅といって、邪気をおいはらう意味もあります。まく豆は大豆のいり豆ですが、落花生をまく地域もあります。それからヤイカガシを行う家庭も少なくなったように思います。ヒイラギの小枝にイワシの頭を刺したもののヒイラギのトゲとイワシのにおいが鬼をおいはらうとされ、家の門やのき下に飾ります。

針供養

2月8日 昔は自分のきる着物は、自分で布をぬって造り、つぎをあてたりしてついていたので針は大切な道具でした。古い針をやわらかいものにさして今まで働いてきた事に感謝して供養し針仕事の上達と安全を祈って、1日休みにしています。

雨水

二十四節気のひとつで、気候が暖かくなり雪が雨に変わり、氷が融け始め草木の芽がでます。

* (上記3種類のみ載せました)

キャップバッグ体操

手づくりの会が協力して「キャップバッグ」をつくり、それを使って、燃やせ体脂肪や、脳いきいき教室などの、運動と脳トレを行う予定です。

※ 協同病院の元理学療法士が考案
ペットボトルのキャップを50ヶ
入れた”大きなお手玉”を用います。
問い合わせ ☎ 23-8124
秩父生協病院 渋谷

「配置薬 虹の薬箱たより」

新発売

ロアキュートプレミアムクリーム

うるおい成分コエンザイム^{キューテン}Q10を
高濃度配合

化粧水の後はこれ一品でOK!

♡使用されたAさんの感想

伸びが良く、べたつかず、保湿力
もありしっとり。
他社製品よりQ10配合が多くこ
のお値段はうれしい〜



(医薬部外品)
4,500円+税

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 ☎:090-2227-9747



旬の花

他にも沢山ありますが、野山に咲いている、ウメ、スイセン、フクジュソウ春のおとずれを感じます。中でも黄色の花が、鮮やかなフクジュソウは、土の中から芽が出てくる様子は、生命力を感じます。