

| | | |
|--|---------------------------------------|--|
| <p>《支部テーマ》 地域の人たちと共に、健康・平和 を守り暮らしに役立つ活動 を広げましょう。</p> | <p>すこやか (〇〇) August 葉月</p> | <p>2019年 8月1日 NO・257 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、 盆踊り大会</p> | |

『 今月の支部行事 』

- 8/1 (木) 「けんこうと平和」仕分
9:30~サテライト長瀬
- 8/5 (月) 「皆野支部運営委員会」
9:30~皆野つどいの家
お休み 「手づくりの会」
(休)
- 8/8 (木) 「燃やせ体脂肪教室」
9:30~ 柔剣道場
お休み 「手づくりの会」
(休)
- 8/21 (水) 「脳いきいき教室」
10:00~皆野つどいの家
- 8/22 (木) 「燃やせ体脂肪教室」
9:30~柔剣道場
- 8/26 (月) 健康デー
9:30~道の駅みなの
『パソコン練習』 今月はお休み
8月9日 納涼ランチ会
場所 ガスト集合11:00~
『グラウンドゴルフ練習』今月は3回
8/24(土)
8/28(水) 8/31(土)
9:30~長瀬げんきプラザ
* 参加希望者は 武田 (63-1950)

長かった梅雨もやっと明けました。洗濯物はスッキリしないし畑の野菜も思うようにできなかった日々でしたね。体調をくずされた方も多かったのではないのでしょうか。夏本番になりますが、熱中症対策をとり無理をせずに乗り切りましょう。



バスハイクを終えて。

6月28日に安曇野ちひろ美術館方面に43名の参加で行って来ました。雨も心配されましたが、道中、傘をさすこともなくいい旅行ができました。バスの中では、クイズや手品、ビンゴゲームなどを楽しみ、立ち寄った先では、それぞれの興味に合わせて見学したり、買物したり、いい時間を過ごせたと思います。感想の中では、ちひろ美術館見学はもっと時間をとってほしかったとの御意見が多くでました。時間の配分をもっと研究すれば良かったと反省しています。わさび農場では、とうとうと流れる清流に癒されました。最後に大勢の方に出資金や社保カンパに御協力いただきありがとうございました。来年の希望も寄せられています。また楽しいバスハイクを計画していきたいと思ひます。

年金者組合皆野支部

—《うたごえ》—

日時 8月9日(金) 13:30~
場所 皆野総合センター
会費 200円(ドリンク付)
アコーディオンの伴奏で、皆さんで歌いましょう。どなたでも自由に参加できます。



ハングラライダー

令和元年良き時代へ

皆野支部行事案内

燃やせ体脂肪教室に来てみませんか、毎月第2、第4木曜日9:30~柔剣道場、冷暖房完備の広い剣道場での体操です。健康チェックを毎回やっています。数字のわずかな変化に一喜一憂。なかなか家でひとりでは体を動かすのはむずかしいですね。でも仲間と一緒にだと楽しくやれます。役1時間半、休憩をはさみながら汗をかきます。皆野町でもいろんなかたちで健康体操をやっていますが、生協の「燃やせ体脂肪教室」も経験して見て下さい。ストレッチ、セラバンド、キャップバック体操、ウォーキング等を組み合わせてやっています。是非体験を!!



7月12日(金)

< 国民平和大会が行われました。 >

毎年、広島、長崎に向けての核兵器廃絶を願う
平和行進。今年も大浜児童公園に集まり
梅雨空の中、先導車のスピーカーからの
ノーモアヒロシマ、ノーモアゲンパツ、と核兵器
をなくそうとアピールしながら、戦争の無い平和
な世の中であるようにと願いながら、親鼻橋迄
行進しました。・・・

* 多数の参加御苦労様です。



社保まちづくり委員会

埼玉県赤十字血液センター

400ml 献血

に御協力をお願い致します。

日時：8月29日(木)

15:30~16:30

会場：秩父生協病院1階ロビー

☆：皆様から頂いた血液で多くの患者
さんが助かっています。



憲法カフェ in 病院 御案内

開催日：9月7日(土) 14:00~16:00

場所：秩父生協病院 1階ロビー

講演：テーマ『憲法はいのちと健康を守れるか』

内容：いのちと平和について考えます。

講師：伊藤 朝日太郎弁護士

問合せ：0494-23-1300

は〜とふる平和コンサート

日時：8月31日(土) 13:30~15:00

場所：秩父生協病院 1階ロビー

第一部 原水爆禁止世界大会に参加した
職員の報告

第二部 高篠中学の吹奏楽、演奏

* 待合いロビーで高校生が描いた作品
原爆の絵が展示してあります。

期間、8/27~8/31

熱中症予防 水分補給について

摂取量：1日500ml~1500ml

(体重によっても異なりますので目安です)

飲料水：経口補水液、お茶、麦茶など

注意：スポーツ飲料500mlにスティック
シュガーが6本分！！

コーラ500mlにスティックシュガー
が11本分！！含まれていますので
飲む量に注意が必要です。

※ こまめに水分補給が必要ですが、就寝前
が良いと言われています。

【車の運転に不安を感じている方へ】

運転免許証の自主返納者に公共交通機関利用券

を交付します！ (ちちぶ定住自立圏事業)

とても充分とは言えませんが、次のような交付が受けられます。

- ◎ 利用券 6000円分(1回限り)
- ◎ 利用できる公共交通機関
秩父鉄道、西武観光バス、秩父市営バス、皆野町営バス
小鹿野町営バス、秩父タクシー協会所属のタクシー
- ◎ 利用券を受取るには、警察署から発行される
運転免許の取消通知書と穴の開いた運転免許証を持参し
お住いの担当窓口にて手続きして下さい。



夏祭り、ワッショイ

夏の花ひまわり

