

《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。	<h1>すこやか</h1> (〜)	2019年 9月1日 NO・258 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)
サテライト長瀬 (Tel.69-2380)	September 菊咲月 皆野つどいの家、 月見だんご	

## 『 今月の支部行事 』

- 9/1 (木) 「けんこうと平和」 仕分  
9:30~サテライト長瀬
- 9/2 (月) 「皆野支部運営委員会」  
9:30~皆野つどいの家
- 9/9 (月) 「手づくりの会」  
10:00~皆野つどいの家
- 9/12 (木) 「燃やせ体脂肪教室」  
9:30~ 柔剣道場
- 9/16 (月) 「手づくりの会」  
10:00~皆野つどいの家
- 9/18 (水) 「脳いきいき教室」  
10:00~皆野つどいの家
- 9/23 (月) 健康デー  
9:30~道の駅みなの
- 9/26 (木) 「燃やせ体脂肪教室」  
9:30~柔剣道場
- 『パソコン練習』 今月は2回  
9月4日(水) 9月18日(水)
- 『グラウンドゴルフ練習』 今月は3回  
9/4(水) 9/11(水)  
9/25(水)  
9:30~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

### ー「うたごえ」ー

日時 9月13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。



秩父音頭祭りや、お盆も過ぎ暑いなかにも、秋の気配が感じられるようになってきました。

稲穂が出てきた田んぼや赤トンボ、異常気象の続くこの頃ですが、確実に季節は進んでいます。皆さんも夏を乗り切った事と思います。それでも日中の暑さはまだ続くようです。気をつけて過ごしましょう。

オリンピックまであと1年という事でこの暑さの中の開催に心配の声があがっていますね。

前の東京オリンピックは10月でした。それを記念して「体育の日」ができたのですから。暑いさなかの8月の開催はアメリカのテレビ放映の事情によるものとの事です。巨大化したお金のかかるオリンピックには、莫大な収入のテレビ放映権が不可欠のようで、この時期になっているという事です。

アスリートファーストでの開催が望まれます。

## 「皆野支部健康まつりの御案内」

日時: 10月11日(金)

場所: 皆野総合センター

時間: 10:00~12:00 (午前の部)  
12:00~12:50 (昼休み)  
13:00~16:00 (午後の部)

## 内容

午 前: 調理実習(すこしお料理)

男性もふるって御参加下さい。

午 後: ① 学習会

(ACP; 週末期医療についての考え方について)

講 師: 秩父生協病院、職員

② 映画、上映会「秩父のなつかしい映像」

映像クラブ秩父による出張上映会

※ 参加費は、午前の調理に参加する方は、300円  
午後は無料です。

申込みは、皆野支部運営委員まで



## 【皆野支部てづくりの会では】

夏休みもおわり、9月は生協病院からの依頼のシャワーボール作り(体の不自由な方が体を洗うときに使用)に取り組む予定です。9月16日(月)の例会では、恒例のおはぎづくりを楽しみます。是非御参加下さい。

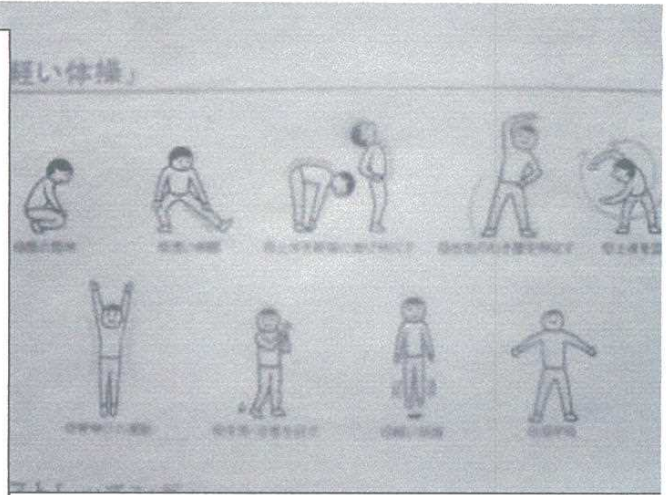


# 生協強化月間 9/24~11/30

## 1人はみんなの為に、みんなは1人の為に

＊（協同組合の理念です。）

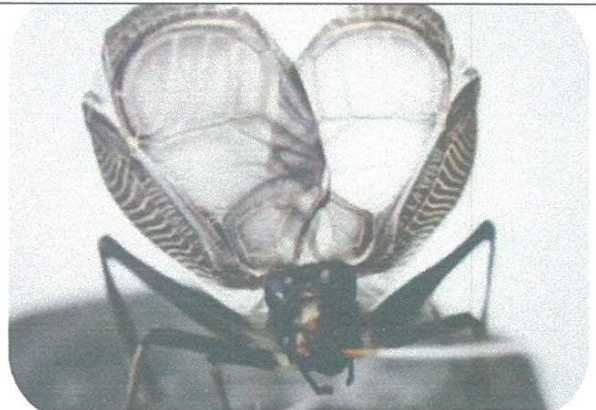
10月には消費税増税が予定されています。社会保障費はなかなか増やされず、生活もきびしくなるとおもわれます。医療生協の仲間が増えることは組合員どうし助けあい、支えあう日常をつくります。出資金の協力は、病院や介護施設の充実や職員の充実などで、私達組合員にかえってきます。仲間増やしや「けんこうと平和」の配布者増やしに御協力下さい。



膝痛・腰痛予防の為に軽い体操を毎日続けて痛みを改善しましょう。

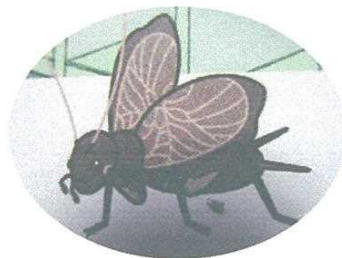
## 2019 ヘルスチャレンジ または キッズチャレンジ ・をやってみよう！！

- ◇ 11月30日までのあいだの1ヶ月間。
  - ◇ 自分で決めた目標についてチャレンジしてみても結果を提出。
  - ◇ コースは次のようなものがあります。  
(各種、例)
- ① いきいき快汗 (1日8000歩目指す)
  - ② バランスよく快食 (主食・主菜・副菜)
  - ③ お口の健康 (しっかり歯みがき)
  - ④ 脳の活性化 (新聞や本の音読)
  - ⑤ 私の健康法 (1日1回外出する)
  - ⑥ すこしお生活 (1日塩分6g未満)
  - ⑦ あいうべ体操 (1日30セット)
- ※ 抽選でささやかなプレゼントあり  
用紙は、秩父生協又は皆野支部迄



## 秋の虫 スズメ

昔はどこの家でも虫かごで飼っていた事と思います。我が家も涼しい所に置いてリーリーンと鳴く声を聞いて季節を感じていました。それでスズメの鳴く音は、メスは鳴かないで、オスだけが鳴いてメスを呼んでいるそうです。そして音を出す方法は、左右の翅がこすり合せて音を出しますが、その仕組みは右翅にヤスリ器、左翅にコスリ器という異なる2つの発音器を持ち、この2つが細かくすれあって振動を作り、翅が振動を増幅して遠くまで響く大きな鳴き声を作ります。



## 【重陽の節句】 旧暦9月9日

「菊の節句」ともいわれます。健康や長寿を願って菊をひたしたお酒を飲んだり、菊を使った料理や、栗ご飯などの秋の食材を使った料理を食べたりしてお祝いしました。

