

<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 (^^) Januar ドイツ語 (ヤヌアール)</p>	<p>2020年 1月1日 NO. 262 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 (TEL69-2380)</p>	<p>皆野つどいの家、歳神様迎える</p>	

『 今月の支部行事 』

- 12/済(金)「けんこうと平和」仕分
9:30~サテライト長瀬
- 1/6(月)「皆野支部運営委員会」
9:30~皆野つどいの家
- 1/9(木)「燃やせ体脂肪教室」
9:30~柔剣道場
- 1/13(月)「手づくりの会」
10:00~皆野つどいの家
- 1/15(水)「脳いきいき教室」
10:00~皆野つどいの
- 1/20(月)「手づくりの会」
10:00~皆野つどいの家
- 1/23(木)「燃やせ体脂肪教室」
9:30~柔剣道場
- 休/健康デー(道の駅みなの)
健康チェックは、12月~2月まで
お休みです。
- 『パソコン練習』 今月は2回
1月15日(水) 1月22日(水)
9:00~長瀬げんきプラザ
- 『グラウンドゴルフ練習』 今月は5回
1/8(水) 1/11(土) 1/22(水)
1/25(土) 1/29(水)
13:30~長瀬げんきプラザ
- * 参加希望者は 武田 (63-1950)

新年おめでとうございます。

すこやかに新しい年をお迎えになりましたでしょうか。ロウ梅も花芽がふくらんできましたね。今年はおだやかな年になればいいのですが。去年は天候不順で各地で大変な被害が出ました。まだまだ普段の生活に戻れない方もたくさんいらっしゃいますね。体調をくずさない様に今年も組合員どうし見守り合いながら健康に留意して過ごしましょう。令和になって初めての正月、ねずみ歳は繁栄ある年と言われています。仲間増やしや、幸多くなりますよう皆野支部共々頑張ってくださいますのでどうぞ宜しくお願い申し上げます。!!



第16回 秩父地区

「ひろがろう!つながろう!」

【矢尾百貨店健康フェスタ】

期日: 2月6日(木)~2月9日(日)
時間: AM 10:00~PM 17:00
皆野支部は、今年も健康フェスタに取り組みます。

<<内容>>

- ・健康チェックや体力チェック
- ・減塩味噌汁試飲、干支手芸、スポーツ吹き矢体験。
- ・困りごと相談 医療、介護、買い物、くらしサポ受付
- ・ミニステージでは毎日、日替わりで秩父地区の団体による盛りだくさんの企画が予定されています。
- ・会場ではフードライブなどの取り組みもおこなわれます。賞味期限が残っている食品など御自宅では必要ないと思われる物を持ち寄って必要とする方に届けましょう。

尚 皆野支部の運営委員は2月9日に当番で会場にいます。

年金者組合 (皆野支部)

♪-くたごえ-♪

日時: 1月9日(木) 13:30~
場所: 皆野総合センター
会費: 200円(ドリンク付)
参加者のリクエストからいろんなジャンルをアコーディオン伴奏で歌っています。#♡



「配置薬 虹の葉箱たより」

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 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 医療生協さいたま 県北担当
こちらまで♪ 配置員 新井 ☎:090-2227-9747

【秩父生協病院】

作品大募集

(毎年恒例)

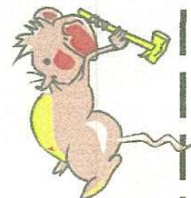
「組合員と職員の作品展」

- ・ 作品展開催日
2020年
2月13日~2月25日
- ・ 開催場所
秩父生協病院1階ロビー
- ・ 問合せ先 23-1300



昨年の12月人形劇
サミットが、皆野文化
会館で行れた様子です
舞台作りも見事でした。

☆ 健康な骨のために



- ◎ 骨粗鬆症を予防しましょう。
- ◇ 高齢化などにより骨がもろくなり
骨折しやすくなります。骨折、特に大腿骨骨折は寝たきりや
要介護の大きな要因です。
- ◇ 骨粗鬆症とは 骨量が少なくなって骨が構造的にもろくなり
骨折の危険性が高くなった状態
- ◇ 骨粗鬆症の要因は 栄養不足、運動不足、カフェインの摂り
すぎ、過度な飲酒、喫煙、日光に当たらない生活
- ◎ 骨粗鬆症の予防
 - ① バランスのとれた食生活
魚、干しいたけ、きくらげ、緑黄色野菜、海藻
大豆製品、魚介類、納豆。
 - ② 適度な運動
運動により筋力が強くなると骨折を予防でき転倒も予防
できます。
 - ③ 軽い日光浴
ビタミンDは、食事からとるほか、日光を浴びることで
つくられます。

新年度にむけて運営委員・募集中!!

医療生協皆野支部の運営委員を一緒にやってみませんか
特に難しい事はありません、医療生協ってどんなところ
健康で長生きが目標と考えている方、是非御一緒に
友達の輪が広がると思いますよ。

