

<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>	<h1>すこやか</h1> <p>July      コロナ撲滅</p>	<p>2020年      7月1日 NO・266 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、 ほたる、 来い</p>	

## 『 今月の支部行事 』

- 7/1 (水) 「けんこうと平和」 仕分  
9:30~サテライト長瀬
  - 7/6 (月) 「皆野支部運営委員会」  
9:30~皆野つどいの家
  - 7/9 (木) 「燃やせ体脂肪教室」  
9:30~皆野柔剣道場
  - 7/13 (月) 「手づくりの会」  
10:00~皆野つどいの家
  - 7/15 (水) 「脳いきいき教室」  
10:00~皆野つどいの家
  - 7/20 (月) 「手づくりの会」  
10:00~皆野つどいの家
  - 7/23 (木) 「燃やせ体脂肪教室」  
9:30~皆野柔剣道場
  - 7/ ( ) 「健康デー」健康チェック  
(3蜜になりやすい為お休みです)
  - 『パソコン練習』      今月はお休み  
月 日 ( )  
長瀬げんきプラザ (休館)
  - 『グラウンドゴルフ練習』今月はお休み  
月 日 ( )  
長瀬げんきプラザ (休館)
- \* 参加希望者は      武田 (63-1950)

皆様お褒りありませんか？5月、6月と「けんこうと平和」が配られず、心配された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、発行を控え不要不急の接触を避けた2ヶ月でした。マスクをし、手洗いをした2ヶ月の間に、山はすっかり夏の姿になってしまいました。皆野支部の活動もすべて停止していましたが、7月からは3蜜を避け、新しい生活様式にも心がけ、活動を再開したいと思えます。おしゃべりをして体を動かし、食事を楽しむという事がなければ、フレイル状態になってしまいます。認知症予防の為にも気をつけながら活動していきましょう。



6月20日、明ヶ指(みょうがさす)のたまご水迄、ハイキングが行われました。当日晴れ間に恵まれ午前10時荒川公民館を出発後直ぐに昌福寺に着きガイドより、大きなゆずの木やゼンマイなどの生息地の案内を聴き、森林の中を歩くとまもなく、事上沢のカツラの大木を見学、そこから先に進むと民家とキャンプの跡地に薬師堂が在りました。以前は村が存在した名残と説明を受けた後、数分で明ヶ指に到着、自然豊かな森林と清流の中で昼食休憩中、地中より湧き出た、たまご水の中に手を入れると冷たく、イオウの匂いが手にのこり、この成分が、肌が良いので、お風呂の中に入れても良いそうです。休んでいると肌寒くなり早めの出発にしました。途中そば畑を見学、白いそばの花が一面に咲き満開状態で新蕎麦があと数ヶ月で食べれるそうです。沢山の植物を見て午後2時ごろ帰着、全員満足した顔をしていました。道路は歩きやすく夏は涼しいので年配の方でも気楽に行ける所です。これからの計画の中で、山の高さや距離など段階的にUPしていくコース選択があればという意見がありました。(当日東京より2名の山ガールが訪れていました。)

## 年金者組合皆野長瀬支部

医療生協長瀬支部 共催

### 合同♪うたごえ

日時：7月20日(月)

13:30~

場所：長瀬ふれあいベース  
(野上駅より徒歩5分)

会費：300円

注意\*参加の方は体温測定して来て下さい。

\*マスクを着用



### 【燃やせ体脂肪教室より】

皆野町の施設が6月から使えるようになり再開しました。体がなまっている方ぜひ御参加下さい。冷房のきいた剣道場でストレッチ、セラバンド、ウォーキングと体を動かしています。どなたでも参加できます第2、第4木曜9:30から皆野柔剣道場です。

# 『国民平和大行進』

核兵器をなくそうという活動が平和行進というかたちで62年目を迎えますが、今年は新型コロナウイルス感染の影響で、例年とちがったやり方で取り組まれています。皆野長瀬実行委員会では、今年の平和行進を、次の様にきめました。

## 記

日時： 7月17日(金) 17:00~17:30  
場所： 長瀬フジマート前 国道140号沿いの歩道  
どのように： スタンディング

クラスター・プラカード・原爆写真などを持ち  
通る人や車にアピール。ぜひ御参加下さい。

秩父から皆野、長瀬を通り寄居に、引き継ぐ行進ですが、  
宣伝カーを皆野から長瀬まで運行し、核兵器廃絶を世界  
に訴えます。



## ♡ 《ココロつながり、キャンペーン》

みんなの「困った」を「安心」に変えるのが医療生協の活動です。  
コロナの影響で全国の医療機関が赤字に落居っています。医療生協  
さいたまでも同じです。事業所の経営を守り、医療従事者を守る  
ために、仲間ふやし、出資金増資に御協力下さい。

- \* キャンペーン期間 9月30日まで
- \* 2口以上の増資で キャンペーングッズをプレゼント  
品種 (ホイッスル、ライト付きボールペンなど)



## ★ 熱中症予防対策

今年は特にマスク熱中症が心配されます。

- 水分を例年よりこまめに摂りましょう。  
マスクをしているとのどのかわきに気が付くのが遅くなります。  
汗を多量にかくときには経口補水液がお勧め
- 暑さを避けて過ごしましょう。  
風道しを良くする、エアコン等を適切に使う。  
エアコンや扇風機などの空調を併用
- 体力をつける。  
筋トレ、ジョキング、ラヂオ体操等々や食事を楽しく  
片足立ちやつま先立ち等を続けることで体力が維持される。



新型コロナウイルスに関する **生活困りごと電話相談**

期間 7月31日(金)

TEL 048-872-8055