

中央第一支部

医療生協 秩父地区
 発行責任者 齋藤 弘子 24-3712
 編集担当 山中 順子 22-1150
 2018年1月1日発行

組合員数 799人
 機関紙配布 752部
 配布者数 33人

第175号支部ニュース

支部テーマ <地域の中に健康の輪を広げよう>



新年明けましておめでとうございます



昨年中はお世話になりました。本年も宜しくお願い致します。

昨年はおじががの家で月2回のパソコン教室・中宮地公会堂でのふれあいデー・健康まつり・3ヶ月に1度の放射線測定・バスハイク（富岡製糸見学）ウエルカフェ（ウエルシア店内での血圧測定・栄養相談）等行ないました。又昨年3月より管理栄養士による、栄養塾を支部ニュースに載せています。

<地域の中に健康の輪を広げよう>をテーマに少しでも皆様のお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお祈りします。生協は皆様の出資金で成り立っています。ご協力をお願い致します。

中央第一支部運営委員一同

◇放射線測定◇

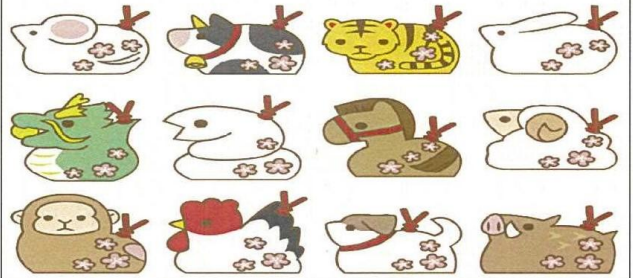
平成29年12月11日（月）午前中・晴・微風
 今年最後の測定となりました。前回とそれ程変わらない数値でした。今のところ問題ないようです。引き続き3ヶ月に1度測定したいと思います。
 国の基準（毎時0.23マイクロシーベルト）

中央第一支部

測定場所	測定値		
		前回	今回
おじががの家	0 cm	0.066	0.066
	50 cm	0.072	0.070
	100 cm	0.057	0.051
中宮地公会堂（砂場）	0 cm	0.052	0.056
	50 cm	0.052	0.050
	100 cm	0.049	0.056
東高校庭（下宮地）	0 cm	0.043	0.053
	50 cm	0.044	0.049
	100 cm	0.048	0.045
農園ホテル近くの梅林（上の台）	0 cm	0.050	0.055
	50 cm	0.045	0.048
	100 cm	0.049	0.054
第一小学校グラウンド（上宮地）	0 cm	0.061	0.073
	50 cm	0.056	0.066
	100 cm	0.051	0.067
宮ノ側児童公園（砂場）	0 cm	0.053	0.059
	50 cm	0.057	0.049
	100 cm	0.051	0.053

1月の予定

- 11日（木） 10時～12時
機関紙仕分け
運営委員会
- 16日（火） ウエルカフェ 10時～12時
ウエルシア店内にて
血圧測定・栄養相談・他
- 18日（木） 10時～12時 パソコン教室
- 25日（木） 10時～12時 パソコン教室



“昔からバカでも達者がいいがんです”

最近早く歩けなくなり、足もつるし、転ぶこともあります。グランドゴルフ、夜は5～6人と公園橋まで歩くのがなよりの運動になります。腰の痛みや、頭痛など、病院通いもあり、年齢を感じてしまいます。以上の様なことを頭に入れながら外にでて出来るかぎり多くの人との交流を大切にして生命のあるかぎり前向きにいこうと思っています。又風邪がひけるこの頃、もし風邪になったら無理せず、早めに休んで、水分、栄養を十分とること、それが最高の治療です。

K・T

話題の欠乏症について（前半）

人は栄養の過不足で病気になりやすくなりますが、今回は一般的に知られている欠乏症について簡単に述べます。

① ビタミンB1の不足で脚気（手足のしびれ等がある）になります。

今はほとんど無く江戸時代には江戸わずらいと言われてました。

ビタミンB1は

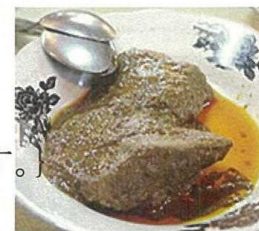
{そば・豚ヒレ肉に多く含まれます。}



② ビタミンB2の不足で口内炎（口の中がただれる）になります。

ビタミンB2は

{豚・牛・鶏のレバー・うなぎの蒲焼に多く含まれています。}



③ ビタミンCの不足で壊血病（ひどくなると歯茎や皮下から出血）になります。

ビタミンCは

{赤ピーマン・柿に多く含まれます}



◎どの病気になっても困るので、毎日ごはん（パン）・卵・魚・肉・

大豆・大豆製品・海藻・いも・野菜・果物・きのこ・貝を少しずつ

食べるように心がけて下さい。毎日が無理なら1日おきでもよいです。