

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3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177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>



医療生協



ふれあいデーに参加しました！

中宮地公会堂で2月25日（日）ふれあいデーが開催され健康推進委員と協力し、健康チェックをおこないました。日頃なかなか受けられない骨密度測定・足指力などが人気でした。

健康チェックの後美味しい手打ちうどんやつきたてのお餅をご馳走になり楽しい一日を迎えました。

H・S

お知らせ

支部総会

◎3月29日（日）

場所 栄太郎 時間 11:00

病院職員によるお話

健康チェック

◎3月16日（金）

場所 ウエルシア店内 時間 10時～12時

血圧測定・栄養相談

3月予定

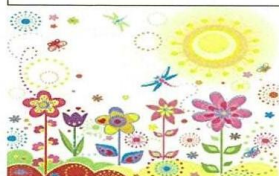
- 8日（木） 運営委員会
10時～12時
- 12日（月） 放射線量測定
10時おじがの家集合
- 15日（木） パソコン教室
10時～12時
- 16日（金） ウエルカフェ
ウエルシア店内
10時～12時
- 22日（木） パソコン教室
10時～12時
- 29日（木） 支部総会 11時～



2月の中旬、宝登山の蠟梅を見に行つて来ました。天気が良かったせいか、たくさんの人達が来ていました。

ケーブルカーで行くつもりでしたが、あまりに並んでいたの、歩いて行こうという事になり、登り始めましたが久し振りなのでこんなに高いと思わず「後悔先に立たず」でしたが、途中で大勢の人とすれ違い、挨拶をしたり、休みながらなんとか頂上に着きました。

蠟梅は香りも良くチョウド見頃の様でした。登つて来たかいがありました。今度は母と一緒に来られたらいいなと思いました。 K・T



毎月第2・3木曜日
パソコン教室を開催しています。
無料です。親切・丁寧に教えています。
習いに来てみませんか！

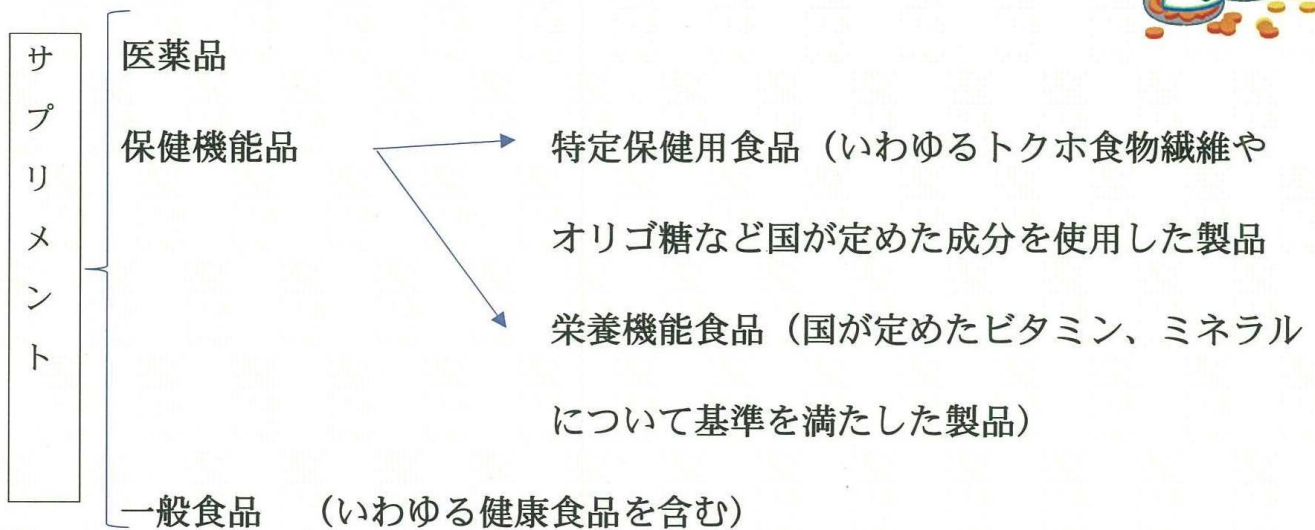
{サプリメントの活用法}

サプリメントはビタミンやミネラル、アミノ酸などの特定の栄養素を補うために作られた栄養補助剤や栄養補助食品の総称です。錠剤、液状など、いろいろなタイプがあります。

サプリメントは薬ではなく、食品とされ、国が定めた医薬品や保健機能食品を中心に、科学的根拠のはっきりしない健康食品を含むこともありきちんとした定義はありません。



ではサプリメントと保健機能食品の位置づけについて説明します。



サプリメントに含まれる栄養素は、本来毎日の食事からとるべきもので決して食事の代わりにはなりません。そこで次のように考えると良いでしょう。

野菜不足の補助には食物繊維の多く入ったジュース類を、高齢化や

食生活の乱れなどで通常の食生活が出来なくなった場合は、乳酸菌

飲料やスープ等を補給するのが良いでしょう。

