

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4月1日発行

組合員数 799人
 機関紙配布 747部
 配布者数 33人

第178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



支部総会がおこなわれました。

3月29日(木) 21名の参加で支部総会がおこなわれました。おこないました。場所は「そば処英太郎」です。はじめに議長選出・支部長挨拶・職員紹介で村岡先生に来てもらい、「今日からできるフレイク予防」のお話をいただきました。栄養(食・口腔機能)運動(有酸素運動・筋トレ)社会参加が大事なこと。フレイク予防には毎日いきいきと健康な生活を送っていくためには、「しっかり噛んでしっかり食べる」「しっかりからだを動かす」「社会とのつながりをもつ」の3つをバランスよく実践していくことが大切と分かりやすく説明してくれました。次に

- 第1号議案 2017年度 活動報告および会計報告
2017年度 活動報告・会計報告・採択承認
- 第2号議案 2018年度 支部役員、役割分担提案
2018年度 支部役員、役員分担、採択承認
- 第3号議案 2018年度 支部年間計画、提案
2018年度 支部年間計画 採択承認

後「そば処英太郎」さんの美味しいそば御膳を頂き閉会となりました。又行ける人達で羊山に桜を見に行き満開の花見をしました。



街角健康チェック ウェルシアカフェをおこないました。3月16日(金) ウェルシア店内で血圧測定・栄養相談・簡単な編み物をおこないました。受診者はまだまだ少数ですが、続けていきたいと思えます。ぜひお買い物のついでにお立ち寄りください。お茶飲みと世間話でも大丈夫ですよ。

訂正のお知らせ

今月号で配布した「くらしサポーターアンケート」の返信期間に間違いがありました。次のように訂正させていただきます。
 2018年2月1日～3月15日 → 4月1日～4月30日

4月予定

- 5日(木) 運営委員会 10時～12時
- 12日(木) パソコン教室 10時～12時
- 16日(月) ウェルカフェ ウェルシア店内 10時～12時
- 19日(木) パソコン教室 10時～12時
- 22日(日) 市議選投票日
ウォークフェスタ(越谷レイクタウン)
ウォーキング
聖地公園経由羊山公園
- 26日(木)



◇放射線測定◇

平成30年3月12日(月) 午前中・晴・風あり
 2011年3月11日東日本大震災・福島第一原発事故から7年が経過、国では収束したと言っていますが、まだまだ大変な状況に置かれている人がいます。原発の風化を防ぐ為にも、計測を続けたいと思います。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
おじやがの家	0 cm	0.066	0.070
	50 cm	0.070	0.064
	100 cm	0.051	0.052
中宮地公会堂(砂場)	0 cm	0.056	0.061
	50 cm	0.050	0.055
	100 cm	0.056	0.056
東高校庭(下宮地)	0 cm	0.053	0.057
	50 cm	0.049	0.048
	100 cm	0.045	0.046
農園ホテル附近の梅林(上の台)	0 cm	0.055	0.070
	50 cm	0.048	0.060
	100 cm	0.054	0.051
第一小学校グラウンド(上宮地)	0 cm	0.073	0.073
	50 cm	0.066	0.064
	100 cm	0.067	0.064
宮ノ側児童公園(砂場)	0 cm	0.059	0.057
	50 cm	0.049	0.055
	100 cm	0.053	0.049

[3回食が体に良いわけ]

★1日3食の習慣は鎌倉時代に取り入れられ、公家社会に引き継がれ、江戸時代には2・3食の混合、明治になって一般庶民に3食が定着したとされています。

1日3回の規則的な食事が望ましい第一の理由は、人間に備わっている生体リズムに合わせて3食をとることが、健康によいからです。

第二の理由は、1日に必要な栄養素は3食でないと十分に満たされないからです。

★生体リズムに「時間の情報」を発信しているのが、脳内に備えられていると考えられる「体内時計」で、睡眠・食事・活動などの生体リズムをコントロールしています。

生体リズムは、地球の自転に始まる自然環境のリズム（春夏秋冬・昼夜・潮の満ち干など）と連動しています。地球上の生物は、この自然環境のリズムに合わせないと適応できず、人間も同様です。

★朝・昼・夕の3回の規則的な食事には、1日のリズムを守る効果があります。朝食により午前中の活動のためのエネルギー源が補給されますが特に朝、飢餓状態となっている脳にとっては、エネルギー源のブドウ糖が補給されるので重要です。朝食を食べることで体温が上がり、1日の活動へのウォーミングアップ効果を得ることができます。そこで1日2食の方も1回めの食事は午前中早めに摂ることをおすすめします。

