

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
 2019年1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186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

明けましておめでとうございます。

昨年は大変お世話になりました。中央第一支部（第一小学校区）では、おじゃがの家を活動拠点としてパソコン教室（月2回）・街角健康チェック（ウエルシア店内で血圧測定と栄養相談）・中宮地公会堂での健康まつりやふれあいデーでの骨密度測定・血圧測定・体組成計など行っています。年1回のバスハイクも楽しみです。皆様の健康維持に少しでも役立つよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

総合居宅サービス（通所リハビリ・ケアステーション）が開設され丸2年半経ちます。

より良い医療介護が受けられるよう協力できればと思います。

支部長 H・S

◇ 第22回放射線測定 ◇

平成30年12月10日（月）午前中・晴・微風
 秩父夜祭も終わり本格的な冬到来となりました。
 今年最後の計測です。多少の乱高下はありますが問題はない
 ようです。引き続き計測したいと思います。

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
おじゃがの家	0 cm	0.057	0.066
	50 cm	0.063	0.056
	100 cm	0.057	0.051
中宮地公会堂（砂場）	0 cm	0.047	0.055
	50 cm	0.051	0.056
	100 cm	0.046	0.050
東高校庭（下宮地）	0 cm	0.045	0.057
	50 cm	0.047	0.056
	100 cm	0.048	0.047
農園ホテル近くの梅林（上の台）	0 cm	0.045	0.054
	50 cm	0.047	0.055
	100 cm	0.040	0.050
第一小学校グラウンド（上宮地）	0 cm	0.061	0.065
	50 cm	0.062	0.056
	100 cm	0.053	0.057
宮ノ側児童公園（砂場）	0 cm	0.050	0.057
	50 cm	0.049	0.055
	100 cm	0.043	0.045

ホリバー—PA—1000

雨DOI 0,150

1月の予定

10日（木）運営委員会・機関紙仕分け
 10時～12時

15日（火）街かど健康チェック・折り紙
 もやります・ウエルシア店内
 10時～12時

17日（木）パソコン教室
 10時～12時
 おじゃがの家



1月31日（木）～2月3日（日）
 健康フェスタ・矢尾百貨店 3F



第15回医療生協さいたま秩父生協病院健康フェスタ
 日時・1月31日（木）～2月3日（日）
 場所・矢尾百貨店3階催事場
 血圧測定・体組成・食事・医療・介護の相談・その他。
 気軽にお立ち寄り下さい。



中央第一支部 管理栄養士 八木由紀子

[5 大栄養素を目標に]

身体に必要な栄養素は、毎日多すぎず少なすぎずを心がけること大切です。栄養素にはエネルギーを生産することのできるもの（糖質、脂質、タンパク質）とエネルギーを生産できない栄養素があります。エネルギーを生産することのできる栄養素については、前号（若草栄養塾No.21）で説明しましたので、今回はエネルギーを生産できない栄養素について説明します。それは次の2つです。

ビタミン を主に含 む食品	玉ねぎ、菜の花 いちご、ぶどう 
ミネラル を主に含 む食品	きのこと、わかめ、牡蠣 アーモンド、ごま 

前回説明の糖質、脂質、タンパク質と今回のビタミン、ミネラルと合わせて5つを5大栄養素といいます。ビタミンは、糖質、脂質、タンパク質のように、血や肉になったり、エネルギーになる栄養素ではありません。ごくわずかで、ほかの栄養素のはたらきをスムーズにする潤滑油のような作用をします。またミネラルは、からだの機能の維持や調節に欠かせない栄養素です。

★エネルギーの出る栄養素（糖質、脂質、タンパク質）とそれを助ける作用をするビタミン、ミネラルを合わせて召し上がることをお勧めします。