

# 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2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187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



健康フェスタがおこなわれました。

1月31日(木)～2月3日(日)まで矢尾百貨店  
催事場です。中央第一支部は31日8名でお手伝  
いに行きました。血圧測定・握力測定・血流測  
定・足指力・体組成型・骨密度測定と健康チェツ  
クは大人気です。31日の舞台は太極拳・語り部・  
玉すだれ・踊りと面白く賑やかな舞台上でした

握力をつけたい!

乾いた雑巾(またはタオル)を1枚用意し、雑巾の両端を持  
ち、両腕を前へ伸ばす。腕の位置を変えずに、雑巾を絞る  
ように片方の手を時計回りに、もう片方の手を反時計回  
りに回す。1、2、3のカウントで絞り、元に戻す。反対側も同様  
に絞る。握力が低下してつらい人は!

雑巾の両端を持って「強く握るだけ」の運動を繰り返して  
もよいそうです。 お試しください



パソコン教室を開催  
しています!  
毎月第2・3木曜日  
おじゃがの家です  
会費は無料・パソコ  
ンお持ちでしたらご  
持参ください。  
興味ある方ご参加下  
さい。運営委員まで  
ご連絡をお願いします。

## 2月の予定

7日(木) 運営委員会・機関紙仕分け  
10時～12時

14日(木) パソコン教室  
おじゃがの家・10時～12時

15日(金) 地区総代会  
教育会館 PM2時～

16日(土) ウェルカフェ  
ウェルシア店内 AM10時～

17日(日) 中宮地ふれあいデー  
中宮地公会堂 健康チェック・他

21日(木) パソコン教室  
おじゃがの家・10時～12時

13日(水)～17日(日) 作品展  
病院待合室



## ウォーキングをしています!!

夜6時40分中宮地公会堂下に集まり公園橋を渡ってもどってきます。約6km1時間のコースです。途中2か所で合流・多い時は9名で歩いてきます。

一番長く歩いている人は平成8年12月から始め22年になるそうです。日本縦断の地図(3000km)を塗りつぶすと15周歩き今16周目に入ったそうです。地球の赤道一周は4万75km地球一周ちょっと歩いたこととなります。私はウォーキングを始めてから16年がたちますが風をひかなくなり、地域の情報や料理の話夫婦の愚痴(のろけ話)など色々な話がきけます。歩く事が苦手でしたが、今では寒くても歩くと体が暖まり暑い時はいっぱい汗をかき冷たい飲み物がおいしいですね(笑)

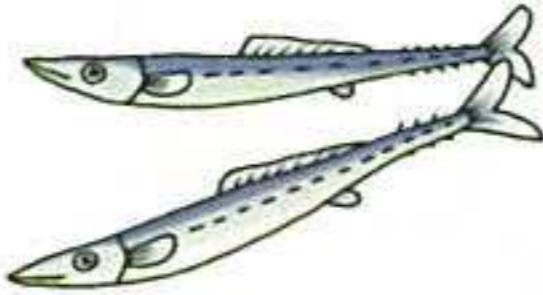

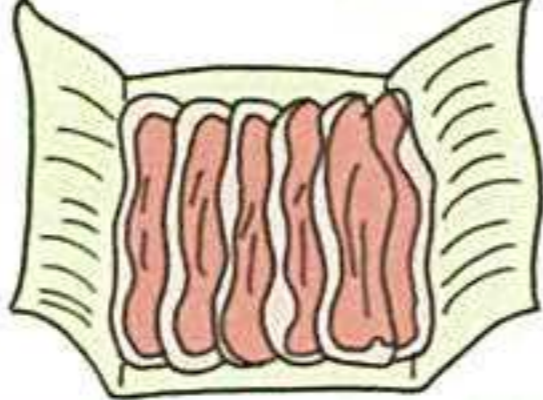


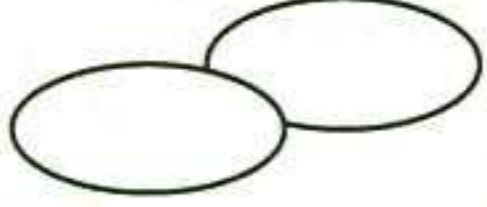
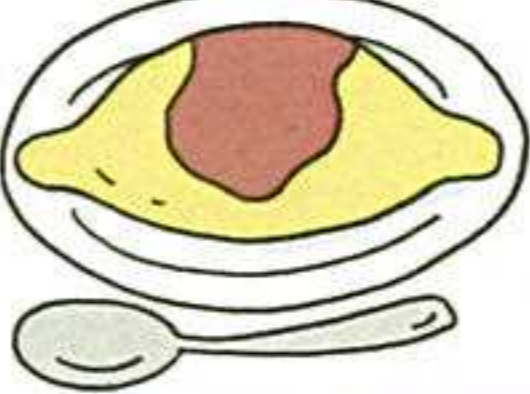

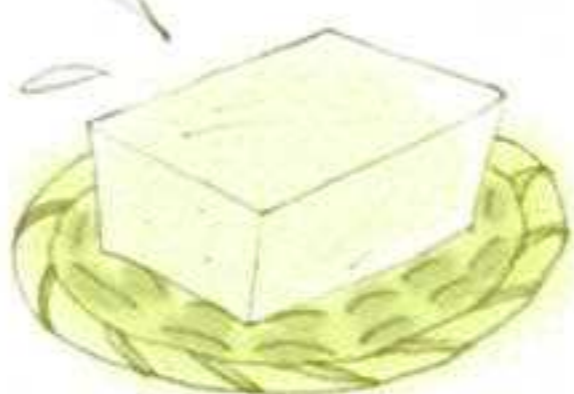
JY

[皮膚や髪を健康をキープ]

ビオチンはビタミンB群の一種で、皮膚や髪を健康を守る働きをします。

普通の食事で不足することはほとんどありませんが、極端な偏食者や長期間経管栄養を受けている人などに、皮膚炎や脱毛、食欲不振などのビオチン欠乏症が出ることもあるようです。健康の人でも今から食べてみて下さい。

ビオチンを多く含む食品を示しますので是非どうぞ。

魚			
肉			
卵			
豆類			
野菜	