

# 中央第一支部

第194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 秩父地区

発行責任者 斎藤 京子 24-1914

編集担当 山中 順子 22-1150

2019年9月1日発行

組合員数 799人

機関紙配布747部

配布者数 33人



医療生協



## クラフトテープで籠作り!

8月29日(木) おじゃがの家で10年前第一支部でも流行ったクラフトテープで籠作りをおこないました。

11名の人達が参加してくれましたが5名が初めてです。

「これがクラフトテープっていうの?」「10年前はもっと早くテープが切れた」とか大笑いしながらはじめました。

約2時間手先と頭を使い完成とまではいきませんでしたがテープの使い方のコツもわかり籠の形までできました。

又以前みたいに流行ったら良いかなとおもいました。

みんなで作って見たいみんなに教えたい物がありましたら、運営委員までお教えてください。

## 9月の予定

5日(木) 運営委員会・機関紙仕分け 10時~12時

12日(木) パソコン教室 おじゃがの家 10時~12時

17日(火) ウェルカフェ ウェルシア店内 10時~12時

19日(木) 放射線測定 10時~

29日(木) パソコン教室 おじゃがの家 10時~12時

健康まつりの件



## 小さな庭にきれいな花

草にまけない庭には、山野草が春から夏にかけて咲いてくれます。早春には、菊咲イチゲ、白くて可愛い節分草、さくら草、エビネ、クリン草、レンゲショマ、岩たばこ、夏の山ゆりがみごとです。

友達からいただいた、ふしぐろせんのがきれいに咲きました。

栄養は米のとぎ汁がいいとか、そのためかオレンジ色がみごと!私の大好きな花です。秋にはホトトギスが咲くのがたのしみです。

花のきれいさを喜び来年の楽しみを心にひめながら日々暮してます。

それが出来なくなったら、頭のネジがはずれかかった時ですネ・・・ K・T



## 虹の薬箱からのお願いです!



薬箱の配置件数が減っています、お知り合いの方をぜひご紹介ください。一人暮らしの高齢の方も定期的に配置員が訪問するので安心という声をいただいています。



配置薬センター: 048-297-9841



## ~虹の薬箱(配置薬)のQ&A

Q: ドラッグストアやネットでも薬は買えるから配置薬はいらないのでは...?

A: 市販の一般薬の中には強い咳止め成分が使われていたりインターネットで購入できる薬には安全性のチェックが不十分なものもあります。医療生協の配置薬は医師、薬剤師の専門家でも安全性を検討し採用しています。薬の使用期限も配置員が定期的にチェックするので安心です。

お問合せ・配置薬センター: 048-297-9841

職員募集中 私たちの医療相談・利用事業所

秩父生協病院 0494-23-1300

私たちの介護相談・利用事業所

在宅介護支援センター・0494-25-2077

生協ちちぶケアステーション・0494-22-9902

[動脈硬化を防ぐ]

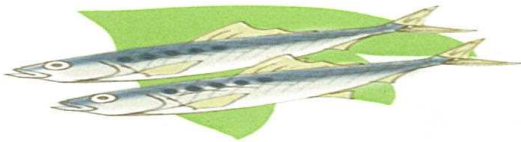
◎ヒトは血管とともに老いる

動脈は新鮮な血液を体全体に運ぶパイプ役です。子供の動脈はゴムのよ  
うに弾力性があり透明度も高いのですが、中高年になるにつれ弾力性も透  
明度も低下していきます。そして古いゴムホースのように、内側にコレス  
テロールなどの脂質がたまって狭くなり、ついには硬くひび割れ、もろく  
なってしまいます。これが動脈硬化です。進行すると物忘れやめまい、頭  
痛、耳鳴り、動悸、息切れなどが現れます。そうならないようまず、食生  
活の改善と運動を中心に合併症を改善することが先決です。

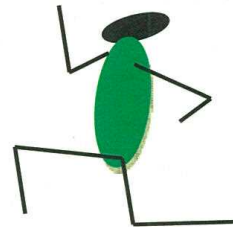
食生活の改善

と

運動

合併症、高血圧、  
糖尿病、高脂血症、  
高尿酸血症、肥満

食べ過ぎ、塩分や脂肪、コ  
レステロールのとり過ぎ  
は禁物、青背魚は積極的  
にとるのがよいです。



適度の運動で中性脂肪が  
減り善玉のHDLコレス  
テロールが増えること  
になります。

この他に。喫煙が加わりますと中性脂肪や悪玉のLDLコレステロールが増えることになりますので、それを控え、さば、さんま等青背魚を毎日食べることから始めて下さい。