

中央第一支部

第198号支部ニュース

支部テーマ (地域の中に健康の輪をひろげよう)

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
2020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



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。

お陰様で中央第一支部(第一小学校区)は13支部の中で唯一出資金が11月現在約120%に到達しました。これもひとえに皆様のご協力のお陰です。

ありがとうございます。

今年もパソコン教室・健康チェック・バスハイク・手作りなど予定しております。

おじやがの家でおしゃべりして大笑いして少しの時間でもストレス発散にお出かけ下さい。お待ちしております。

今年もどうぞよろしく申し上げます。支部長 K・S



第26回放射線測定

令和元年12月16日(木) 午前中・晴れ・微風

ほんの少し前回より、高いですが、弱い風でもすぐ数値が変わります。第一小学校グラウンドはどこよりも数値が高いのが気になります。

測定場所	測定値		
		前回	今回
おじやがの家	0 cm	0.068	0.057
	50 cm	0.062	0.063
	100 cm	0.054	0.059
中宮地公会堂 (砂場)	0 cm	0.046	0.056
	50 cm	0.045	0.053
	100 cm	0.042	0.054
東高校庭(下宮地)	0 cm	0.041	0.051
	50 cm	0.041	0.046
	100 cm	0.047	0.052
農園ホテル附近の 梅林(上の台)	0 cm	0.049	0.050
	50 cm	0.044	0.052
	100 cm	0.042	0.051
第一小学校グラウンド (上宮地)	0 cm	0.061	0.072
	50 cm	0.055	0.065
	100 cm	0.049	0.061
宮ノ側児童公園 (砂場)	0 cm	0.045	0.055
	50 cm	0.045	0.053
	100 cm	0.042	0.054

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

1月の予定

- 9日 (木) 運営委員会・機関紙仕分け 10時～12時
- 15日 (水) ウエルカフェ ウエルシア店内 10時～12時
- 16日 (木) パソコン教室 おじやがの家 10時～12時
- 23日 (木) パソコン教室 おじやがの家 10時～12時



趣味の手作り作品 NO2

近所の人達と集まり折り紙で鶴・船に乗った船頭さん・お客さんを折ったり、クラフトテープで籠作りを作ったりと頭と指先と口を動かして、ボケ防止の予防をしています。休憩時間でお茶しておしゃべりをする時間が一番の楽しみです。E・A

★パソコン教室がおこなわれています

第2・3木曜日 10時～12時 おじやがの家
無料ですので興味のある方は参加しませんか。

★1月のウエルカフェは15日です。ウエルシア店内

栄養相談・血圧測定
無料ですのでおしゃべりにきませんか(^^♪

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

[皮膚や髪を健康をキープ]

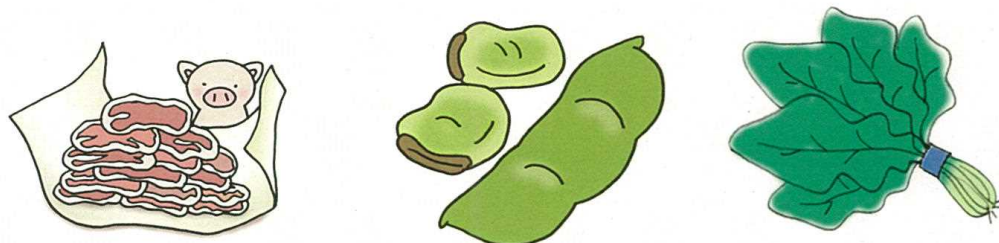
いつまでも若さを保つには皮膚と髪を健康をキープすることが重要です。

〔ビオチン〕はビタミンB群の一種で、糖質やタンパク質、脂質がエネルギーに変わるときに重要な役割をはたします。特に皮膚や髪を健康と深くかかわっているビタミンで、皮膚炎を起こすヒスタミンの産生を抑制するのではないかと考えられています。

ビオチンは、微量ながらもさまざまな食品に広く含まれていることや腸内細菌によっても合成されるので、欠乏症は起こりにくいと考えられています。

しかし抗生物質を長く服用するなどして、腸内細菌のバランスがくずれると、ビオチン合成量が減るので、普段の食事からきちんと、とることが大切です。

(ビオチンを多く含む食品)



魚、レバー、肉、卵、豆類、野菜等に多く含まれています。

ビオチンは、加熱などによる調理損失もありませんので、気軽に豆腐、魚、野菜鍋にして召し上がって下さい。