

中央第一支部

第200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3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

支部総会のお知らせ

日時 3月26日(木) 11時～

場所 斎藤京子支部長宅

病院職員によるお話

病院・支部に対する意見要望などがありましたら

お聞かせ下さい。

※新型コロナウイルスの状況で延期になる場合があります。
予めご了承下さい。

3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

19日(木) パソコン教室 おじゃがの家

10時～12時

26日(木) 支部総会 斎藤京子支部長宅

11時～



2月9日(日) 矢尾百貨店で健康フェスタが行われ、血圧・体組成計・足指力などをお手伝いに行きました。舞台ではフラダンス・アカペラなどの披露があり、見ていても楽しいイベントでした。

中宮地町会ふれあいデー

2月23日(日) 中宮地公会堂1階で餅つき・手打ちうどん作り・折り紙が行われ、2階では血圧測定・体組成計・骨密度測定・足指力・握力など測定を健康推進委員とおこないました。

40名の方が健康チェックを受けてくれ、自分の健康には自分で気をつけたいですね!

～ぼやき～

ネガティブな気持ちの時に自分を見ると“髪の毛が薄くなった” “シミやライボやらいっぱい” “手がしわしわ” など歳をとったな～とがっかりする。

ポジティブな時はこれだけ長い事生きてきたんだから当たり前。逆に若い子と全然変わらないじゃ気持ち悪いと聞き直れる。そうこう言いながら目のためのサプリメント、女性ホルモンのためのサプリメント、最近は髪の毛が元気になる、ヘアエッセンスにまで手を伸ばしてる、初老の私でございます。

K・S

2月14日(金) 行田グリーンアリーナで地域別総代会が行われました。

2019年度の基本方針

“一人ひとりの持つ「困った」や「願い」
に応える活動を進めます。”

をテーマに意見交換をしてきました。



趣味の手作り作品NO3
余ったクラフトテープで
お雛様を作りました。
明るいテープを使うと可愛い
くしあがりますね。
左はスクラッチアートです。
線を削ると色が出てきます。JY

★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 おじゃがの家
無料ですので興味のある方は参加してみませんか。

★ 3月のウエルカフェは

新型コロナウイルスの影響でお休みいたします

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

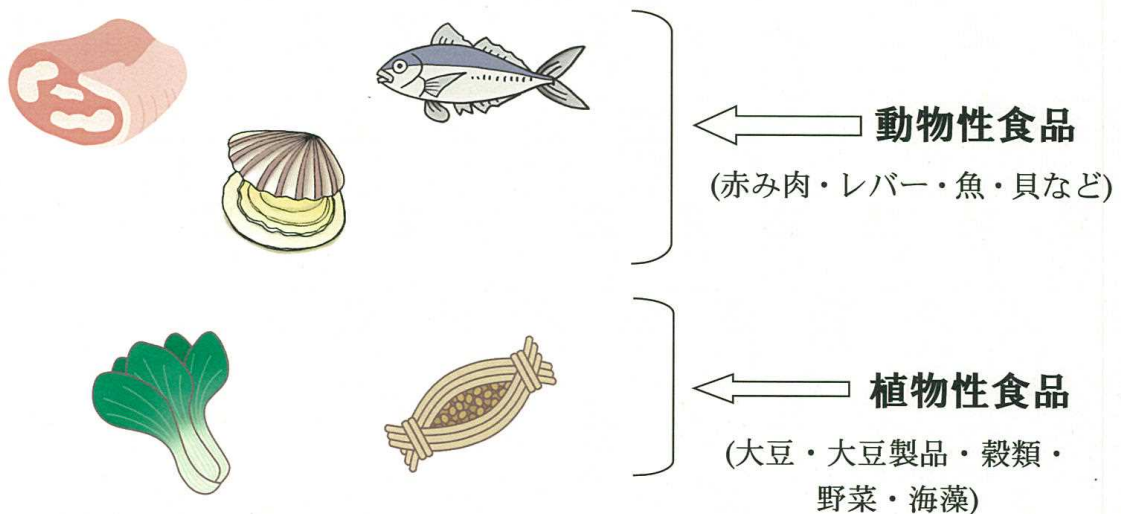
在宅介護支援センター・ 0494-25-2077

生協ちちぶケアステーション・0494-22-9902

[鉄不足を改善しましょう]

貧血は4種類ほどがありますが、この中で最も多いのは鉄不足による鉄欠乏性貧血です。ダイエット等で食事の量が少なくなったり、栄養バランスの偏った食事を続けていると、体内の鉄が欠乏し、貧血を起こします。その改善には鉄を多く含む食品を摂ることが必要です。

食品中の鉄には、動物性食品に含まれるものと、植物性食品に含まれるものがあります。



植物性食品に含まれる鉄は、動物性食品に含まれる鉄より吸収率が劣りますが、食べ合わせ方などで吸収率をアップさせることが可能です。

吸収されにくい大豆や穀物は肉や魚と調理したり、野菜や果物を一緒に摂るよう心がけましょう。

資料・・・栄養の基本がわかる図解事典 絵協力・・・齊藤眞一、小林勇