



蓮花の葉が
私たちの宝

こだま

西川口第一支部ニュース 2013年10月号

医療生協さいたま
川口診療所地区
西川口第一支部運営委員会
☎048-252-5512(松本)



土手を歩いていると彼岸花が満開で、空も高く風もさわやかな秋です。
みなさん、いつまでも元気で過ごすために、少し遠出をし、歩きましょう。

平和のつどい開かれる

9月7日並木公民館で、さいわい診療所と合同「平和のつどい」が開かれました。

川口診療所職員の益子郁さんが、原水爆禁止世界大会長崎に参加した報告をしました。「国連加盟国の3分の2の国が核兵器禁止条約の締結を求めている。しかし日本はそれを拒否しました。核兵器・原爆・原発への反対の声を上げ続けていくことは難しいが、少しでも反対の意識を持つことが大事です」と感想を述べました。

そして、手作りのすいとんとおにぎりを食べながら交流しました。



「渡されたバトン」上映会

9月29日スキップシティで映画「渡されたバトン」の上映会が行われ、第一支部から16名が参加しました。

みなさんのご協力ありがとうございました。

「健康で長生きするために」の運動教室に25名参加

9月27日横曽根公民館で25名の参加で運動教室が開かれました。始めに「健康で長生きするために」のお話として、健康であるためには運動が大切なこと、運動の効果として筋力がつく(体力がつく、長く歩くことができる、転びにくくなる)、脂肪が減る(内臓脂肪が減る、メタボリックシンドロームの予防)。そして健康寿命が延びてきます。

次に、椅子に座ってできる「ときめきストレッチ」を行いました。そして、最後に5種類(握力・長座体前屈・開眼片足立ち・11m歩行テスト・30秒椅子立ち上がり)の体力測定を行い、これを毎年1回測定し、「1日30分、週に3回」の運動をめざします。



「健康で長生きするために」
みなさんと一緒に実行して行きたいと思います。

∞∞∞ お楽しみ食卓会 ∞∞∞

- ◆日時 10月 9日(水) 11時30分～
11月13日(水)
- ◆場所 横曽根公民館
- ◆費用 300円(材料代)
連絡先251-0013 長谷川

∞∞∞ おしゃべり会 ∞∞∞

- ◆日時 10月23日(水) 14時～
- ◆場所 鈴木素宅 ☎251-8588
- ◆費用 100円(茶菓子代)
皆さんの参加をお待ちしています。

健康デー

- ◆日時 10月10日(木) 14:00～16:00
- ◆場所 コメディ・イイダ前

健康診断は川口診療所で

健康診断が始まっています。年1回は必ず
受診し病気のを予防しましょう。
国保ドッグがお勧めです。
申し込みは、川口診療所へ



《お知らせ》



地域とともに
歩み続け60周年

11月17日(日)に健康祭りを西川口公民館で行います。詳細は、次号でお知らせします。

