

2013年10月1日

支部ニュース

発行責任者  
渡辺留美子

第196号

# すこやか

医療生協さいたま  
西川口第3支部  
Tel.048-252-5512  
川口診療所(松本)

支部

健康まつり 11/9(土)開催

10時~15時 飯塚氷川神社

- ◆健康チェック(血圧、体組成計、骨密度、尿検査  
便鮮血チェック法実演) ◆健康相談 ◆握力測定
- ◆足指力測定 ◆脳いきいきトレーニング講座
- ◆ウォーキング教室 ◆バザー ◆喫茶コーナー  
(コーヒー、カレー、お弁当、和菓子販売)
- ◆生活クラブ生協コーナー ◆掲示コーナー(支部、  
放射能測定結果掲示 他)
- ◆抽選会
  - \* バザー用品(新品)のご寄付をお願いします
  - \* 当日お手伝い頂ける方募集しています
 詳しくは別紙チラシをご覧ください



今年も放射線量を測定しました

放射能はふえています

2011年の原発事故の後、西地域30ヶ所ほどで放射線量を測定してきました。3回目の10月4日は10時より15時半まで、当支部組合員4名と生活クラブ生協組合員さん2名が合同で測定をしました。その結果、半分くらいの測定箇所の線量が増えていることがわかりました。最高線量は0.282 $\mu$ Sv/時、最低線量は0.010 $\mu$ Sv/時でした。  
( $\mu$ Sv マイクロシーベルト)

生活クラブ生協が市役所から貸与された測定器の数値は、医療生協使用のミリオンテクノロジー社RDS-30による数値のほぼ半分でした。

測定中、公園にいたお母さんたちや散歩中の人たち10名以上から声をかけられました。

放射能がむしろ増えていることが心配です。

11月9日の健康まつりの会場で一覧表を展示しますのでぜひお出かけください。



お問い合わせ 258-1108 渡辺  
252-6878 坂巻

9/27 運動教室を実施しました

「継続歩行」「転倒防止」「立ち上がり・起き上がりの継続」のため「下肢筋力」「バランス能力」「歩行能力」「柔軟性」の維持向上を目標に「日に30分・週に3回以上」の運動をめざします  
現在の状態を知るため5つの体力測定を行いました  
年に一回測定し続けます



予告 川診地区

秋の 安行ウォーキング

日時 11月20日(水)  
9時集合予定

\*安行への行き帰りはバスです  
詳しくは来月お知らせします



医療生協さいたま  
健康フェスタ

日時 11月2日(土)・3(日・祝)  
10時~16時

場所 さいたまスーパーアリーナ  
入場無料

\*詳しくは「けんこうと平和」をごらん下さい

お茶しましょう

秋元 宅

10月25日(金)  
午後1時30分~  
会費 100円  
連絡先 253-8254 秋元  
251-4017 大川

パソコン教室

10月 8日(火) 午後1時~5時  
22日(金) 午後1時~5時  
11/19, 26  
西公民館3階ミーティングルーム  
会費 1ヶ月 1000円  
連絡先 252-6878 坂巻

こころクラブ

(飯上・松上)

10月 8日(火) 午後1時  
22日(火) ~3時  
11/12, 19, 26  
西川口公民館 1ヶ月200円  
連絡先 258-1108 渡辺

お楽しみ食事会

すずかけの会

11月6日(水) 10:00~  
西公民館 調理室 300円  
連絡先 252-8357 坂巻