

くりはし

医療生協さいたま 栗橋支部
発行責任者 紺野永子
電話 52-6031
2022年2月1日(火)
第234号

相変わらずコロナが猛威を振るい、コロナ感染が急拡大しています。あれよあれよという間に5桁の感染者数になっています。

皆さん不安だらけの日々を送っていることと思います。3回目のワクチン摂取の通知が届きました。前回のような電話が通じないなどの支障もなくスムーズに予約できました。

しかし栗橋地区は、どこも満杯で他地区での接種となりました。交通の便は悪いですし、せめて巡回バスでもあったら…との思いが募ります。

4月には市議会議員選挙があります。合併して12年になりますが、良かったと思えるものはありません。自校給食は消え、近々保健センターも無くなるようです。命の砦となっていた済生会病院も他市に移転します。上げたらきりはありません。栗橋に住んでよかったと思える街づくりをみんなで考えて行動しましょう。

支部総会のお知らせ

2021年度振り返りと2022年度計画を立てます。

2022年度支部総会(第21回)

とき 3月26日(土)13:30~
ところ 南栗橋コミュニティセンター「くぶる」
第1部 支部総会(13:30~14:00)
第2部 講演 発熱外来の現状(14:15~15:30)
かすかべ生協診療所看護長

※班長さん、配布者さん、全組合員さんお集まりください。

署名のお願い

75歳以上医療費窓口負担2割化中止を求める請願署名

法案は通ってしまいましたが、実施は2022年10月以降なので、中止を求めて再度取り組みますので、ご協力よろしくお願ひ致します。回収日 2月15日に伺います。お留守にする時は、ポストに挟んで頂ければ幸いです。

請願については、会期ごとにおこなうため、通常国会開会にあたりすでに署名をいただいたという方にも改めて署名を集めさせて頂きたいと思ひます。

さらに周りにも広げていきましょう。

栗橋ウォーキング 《一緒に歩きましょう》

年金者組合からのお誘いがありました。振るってご参加ください。

日時 2022年2月13日(日)

集合 南栗橋コミセン「くぶる」 9時00分

★高須賀池を中心に散策。約2時間コース。飲み物は各自持参。

連絡先 関口 重徳 080-1208-4146

2022年栗橋地域総行動

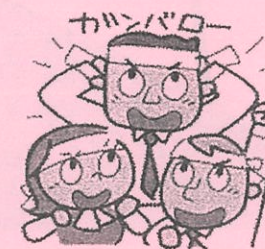
改憲反対!

社会保障拡充、賃金底上げの声を栗橋地域から広げましょう!!

日時 2月27日(日)

18:00集会開始

場所 栗橋公民館



憲法守り、賃金底上げ目指そう!

〳 終わりが見えづらい強いストレスに伴って起こりやすい反応 〳

① ピリピリして、不眠や強い不安、焦りを感じ、物事に集中できないことがある

敏感になることで外部に注意を払い、ストレスに対処しています。



② 感情がハッキリせず、周りがぼんやりして地に足がつかない感じがすることがある

感情をハッキリさせないことで、深く傷つくのを防ごうとしています。



③ 極端な考えに振り回されることがある

想像に過ぎない「思考」を信じ込んでしまいます。気分や行動に余裕がなくなり、思考はますます硬くなります。



④ 自信を失い、自分の心から力が奪われたように感じる

本当は悪くないにもかかわらず、「自分が悪い」と考えてしまうことがあります。



ひとりで乗り越えないで

誰もが経験しやすい一時的な反応です。無理して「つらくない」かのように振る舞うよりも、身近な人と「つらいね」とオープンマインドで気持ちを共有し合ってください。

「ココロの健康のための道徳」より抜粋 作成：鳥取大学医学部竹田研究室 イラスト：大塚英菜子(兵庫県こころのケアセンター)

冬の快眠のツボは＝体内リズム



利用委員 上野敏江

寒い毎日、皆様お変わりございませんか。

そんな寒い夜は、身体を温めるメニューを取り入れてみましょう。鍋物や煮込み料理等あったかメニューでポカポカに温まります。

さらに日中の運動量の減るこの時期は体内リズムが崩れ、睡眠にも影響が出るようです。適度に“体”や“脳”も動かしましょう。規則正しい生活にも心掛け、起床、食事時間等…をきちんと守り“体内リズム”を整えることにより効果が上がり、それがよりよい睡眠につながるそうです。

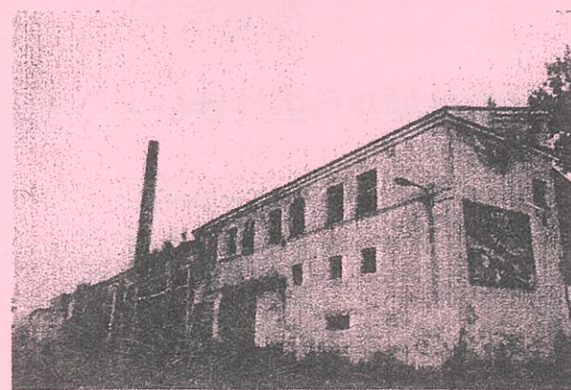
寝具も上掛け布団より、下の敷き布団を温かくすると保温効果がアップします。温かい起毛の綿毛布を敷くのもよいのでは…？

首や肩の防寒対策もお忘れなく。肩口からスースー入る風は、肩こりの原因ともなるそうです。私は大きめのバスタオルを襟元にかけて寝ます。すっきり温かいです。パジャマも綿製品を…ふわふわのフリースは温かいと思われませんが、吸湿性が悪く寝苦しくなります。厚着をせず、寝返りの打ちやすい薄着が良いようです。靴下も口ゴムゆったりで途中で脱げてもよいものを…きついと血行不良で温まりにくいとか？今年寒さを感じますが、雪のないのは助かりますね。乾燥注意報!!火の元にはくれぐれも…そしてコロナも早く消えてほしいですね。

2017年サハリン慰霊の一人旅 5

～王子製紙大泊工場跡～

文・写真 関口 重徳



入国審査も無事に済み、予定時間より2時間も早く到着したので、はて…何をするか思案する。徒歩で40分のホテルに直行しないで、コルサコフ市内案内地図で、大泊工場跡を探した。

戦後70数年の、時の流れの移ろいを実感する。人の気配は皆無で、周辺を歩き回り、写真撮影をした。

～ これからの予定 ～

- うたごえ「そら」 栗橋公民館 毎月第1木曜日
 2月3日 中止 14:00～16:00
 3月3日 中止
 4月7日 コロナの様子を見て
- 健康体操 南栗橋くぶる 毎週金曜日 13:30～15:00
 2月4日、11日、18日、25日 しぼらく中止
 3月4日、11日、18日、25日
 4月1日、8日、15日、22日、29日