

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6月7日(火)
第238号

自分のため 家族のため、受けよう健診



心地よい風が吹き、緑も深まってきました。組合員の皆様、いかがお過ごしでしょうか。

久喜市より「特定健診」と「がん健診」のお知らせが届いたと思います。特定健診は6/1~12/31となっています。毎年年末に近づくと医療機関も混み合い、自分の都合と合わないことが多いようです。時間がまだあるから…とお考えの皆様、早めに計画と立てましょう。がん検診は集団健診もありますので、大いに利用しましょう。がんは早期発見早期治療により、9割は治る病気といわれるようになりました。がんと恐れることなく定期的な健診の習慣を持ちましょう。

最近大腸がんが増えてきていると聞きます。市の健診の外にもう一回便潜血チェックを自分でするとより効果的です。組合員の皆様には、医療生協では、1回分367円での販売です。家で、ご自分でチェックできます。保健教室を終了している組合員が大勢いますので、お問い合わせ下さい。

久喜市「特定健診」の受診率は2019年43.2%2020年37.3%です。コロナ禍で受診も下がっています。これは全県に言えることだそうです。特に働き盛りの40代は20%、50代は30%を下回っているそうです。仕事が忙しいからでしょうか?子育て世代こそ、健診でチェックをしてほしいですね。年を重ねると「健康が何より」と思うことが度々です。みんなで受けましょう、健診!

自治体キャラバン

日時 2022年7月19日(火)

集合 9:30 (久喜市役所ロビー)・打合せ

話し合い 10:00~11:30 ※皆さんご参加ください。

「ウクライナ緊急募金」へのご協力 ありがとうございました

短期間に皆様にご協力いただきました。途中経過報告です。金額は、32,801円です。早速組織担当の平嶋さんを通じてユニセフにお届け致します。参加班9班、40名の方にご協力いただきました。引き続き募金を受け付けます。

2月にロシアのウクライナ侵略が始まって100日が過ぎました。力対力の方法では決して平和はやって来ません。話し合うことができるのは人間のみのある姿です。世界中の人たちが話し合いましょう。早くウクライナに平和が訪れますように祈るばかりです。

うたごえ「そら」再開! 14名参加

2年ぶりの再会に皆さん笑顔いっぱいでした。2時~3時50分まで、岡安先生の力強い伴奏で、リクエスト曲30曲中25曲を歌い切りました。残りの5曲は来月廻しです。皆さん、胸のつかえがなくなった!!元気がもらえた!!等々、感想をもらっていました。

「そら」に初めて参加した方は4人でした。「ピアノ伴奏で歌えるなんて幸せ!」「ぜいたくな感じ!」「知らない歌がいっぱいあることを知りました。」等々でした。皆さんと会うこともよい事、声を出すこともよいこと、元気の源です。

次回は7月7日(木)七夕の日です。お待ちしております。

平和行進!!

日時 2022年7月16日(土)

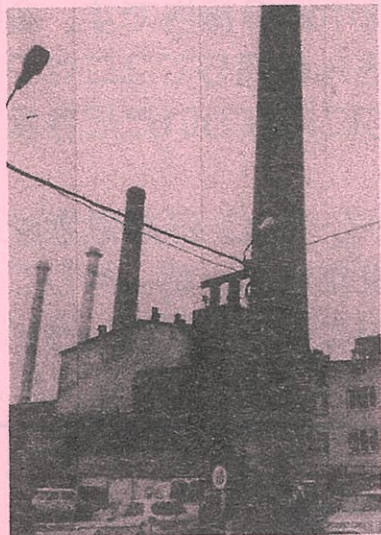
集合 10:00

場所 栗橋支所駐車場

※11時より、栃木県と引継ぎ集会(栗橋商工会跡地)

2017年サハリン慰霊の一人旅 9

～王子製紙豊原工場跡～ 文・写真 関口 重徳



父が勤務して母と4人の兄妹達が幹部用社宅で暮らしていた(旧豊原市)州都ユジノサハリンスク市の豊原工場跡に到着。

一部稼働中のため、守衛に内外部の見学と写真撮影を申し込むがNG、諦めずに2回目の交渉をすると外観の撮影はOK。

父は大学を出て豊原工場に赴任して、樺太から昭和22年11月に引き上げて来るまで15年間居留していた。(後に所長を務める)

第11回栗橋ウォーキング 《一緒に歩きましょう》

日時 2022年6月19日(日) 雨天中止

集合 南栗橋くぶる 9時00分 帰着 11時30分

★9:00⇒一里塚(小右衛門)⇒大平橋⇒権現堂川(美幸湖)湖畔散策⇒権現堂桜堤(あじさいのお花見30分)、トイレ⇒美幸橋⇒旧日光街道⇒くぶる帰着。マスク着用・履きなれた靴・飲み物は各自持参。

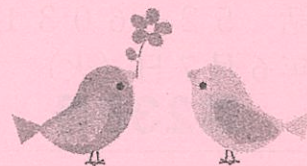
連絡先 関口 重徳 080-1208-4146

～ 第10回栗橋ウォーキング に参加して ～

野木町に向かって古河駅を9:30に出発。少し行くと高さが2mもある常夜灯付きの立派な「日光街道古賀宿道標」を見つけた。日光社参の時、将軍がここを通られたのだと、思いを巡らせ歩みを進めた。正定寺、野木神社を参詣し、目標の野木町煉瓦窯、ホフマン館にお昼前に到着。煉瓦窯の正16角形の美しい形、天にそびえ立つ煙突の姿は圧巻でした。ドイツ人技師ホフマンが造った煉瓦窯を眺めながら、新緑のメタセコイヤの大木の下で皆さんと一緒に昼食。屋外での食事は開放感があり、おしゃべりをして、親交を深めることができました。往復8.5kmを歩きぬくことができたのも、リーダーをはじめ、参加者の皆さんのおかげです。ありがとうございました。

「快眠寝具の選び方」

利用委員 上野敏江



誰でも一日一度はお世話になる寝具。

体を預ける寝具には眠っている間に起こる体の様々な変化への対応が求められます。起きている時、背

骨は横から見ると緩いS字カーブを描いて、頭を支えています。寝る時は筋肉が緩んで態勢が変わります。これを支えるのが敷布団と枕です。

睡眠中に寝返りを打ち、汗をかいたりします。寝返りは寝床の中の温度や湿度が上がりすぎるのを調整し、血液の循環が滞って筋肉や骨に痛みが出るのを防ぐ役割もしています。また寝ている間に汗として水分を蒸発させることで、「深部体温」を下けているそうです。この寝具と体の間にできる小さな空間の温度や湿度は、睡眠と深く関わる気候風土という意味で「寝床内気候」というそうです。そして睡眠中の姿勢を保ちスムーズに寝返りを打てるようにすることが寝具の大切な役割です。暑い寒い痛い等で寝心地が悪くても寝具を取り替えたりはできません。季節毎の温度変化だけでなく、睡眠中の体の変化にきちんと対応できているかが、睡眠の重要なポイントになってくるのだそうです。

これから寝苦しい日々がやって来ます。ぐっすり眠れるように、ひと工夫してみませんか？



～ うたごえ「そら」再開 栗橋公民館研修室 ～

二年ぶりの「そら」の活動に心躍った方がたくさんいました。息を吸って、声を出しながら、笑顔になって・・・何と健康な活動でしょう！毎月第1木曜日に活動します。

7月7日(木) 14:00～16:00

8月4日(木) 14:00～16:00

健康体操

南栗橋くぶる

毎週金曜日 13:30～15:00

6月3日、10日、17日、24日

7月1日、8日、15日、22日、29日

8月5日、12日、19日、26日