

医療生協さいたま

**鷺宮支部
ニュース**

第 232 号 (2022 年 2 月)

支部長 鳥居 佐吉 (0480-53-5742)

発行 鷺宮支部 運営委員会

〒338-0831 埼玉県川口市木曾呂 1317
TEL048-294-6111 FAX048-294-1490

支部テーマ

みんなで楽しく健康づくり
安心の拠り所になろう！
(お互い見守りあって、健康長寿を目指そう)



「まんえん防止等重点措置」に伴う活動制限

新型コロナ感染急拡大により埼玉県でも「まん延防止等重点措置」が適用されました。これに伴い、医療生協さいたまでは 1/29 ~ 当面の間、定例会議の中止、「健康ひろば」の中止、などの方針が出されました。これにより、2 月の「健康ひろば」を中止としますが、ご理解のほど宜しくお願い致します。毎月のニュースは届けさせていただきます。

自粛気味の生活が続く、体を動かす機会も減り、筋力低下や心身の活力が低下するフレイルが心配されます。意識的に体を動かす・食のバランスに気を付ける・家族や友人とのコミュニケーションなど大切に、フレイル予防に気をつけましょう。

久喜市でも感染が急拡大しています。感染予防に気を付けながら、健康な生活を心がけましょう。

医療生協さいたま鷺宮支部

3 回目の新型コロナ/ワクチン接種情報 (1/25 現在)

※追加接種(3 回目接種)は接種券が届きしだい予約できます。接種券が届いたらコールセンターに予約申し込みをして下さい。
久喜市コロナウイルスワクチンコールセンター
専用ダイヤル：0480-22-5670 (コロナゼロ)
受付時間：9:00~17:00。

3 月 31 日まで土曜・日曜・祝日も開設。

接種は、医療機関で個別接種と集団接種(鷺宮保健センター) 鷺宮保健センターの集団接種 3 月は 19、23、24、26、27 日
※接種間隔は下記のように 3 月から 1 か月前倒しとなります

65 歳以上の方	【令和 4 年 3 月以降】6 か月以上経過 (例)2 回目が令和 3 年 8 月 10 日の場合 →3 回目は令和 4 年 3 月 1 日以降 (例)2 回目が令和 3 年 9 月 10 日の場合 →3 回目は令和 4 年 3 月 10 日以降
64 歳以下の方	【令和 4 年 3 月以降】7 か月以上経過 (例)2 回目が令和 3 年 7 月 25 日の場合 →3 回目は令和 4 年 3 月 1 日以降 (例)2 回目が令和 3 年 8 月 25 日の場合 →3 回目は令和 4 年 3 月 25 日以降

ご苦労さん & 新入組合員歓迎会

3 月 9 日 (水) 10:00~12:00

わし宮団地集会所 大洋室

日頃ご協力いただいています班長さん、ニュース配布協力者、うた声喫茶実行委員の皆さま、ウクレレさざんかの皆さま、新入組合員の皆さまご参加下さい。

チャップリンの「街の灯」を上映予定です。お楽しみに！

連絡先：鳥居 53-5742 三好 58-1889 矢板 58-4734

根岸 58-8480 小川 58-1982

埼玉県 PCR 検査等無料化事業

埼玉県では、感染リスクが高い環境にあるなど感染に不安を感じる無症状の方が無料で PCR 検査を受けられるようになりました。

1.検査の対象者 以下 3 つ全ての条件を満たす場合は、県内の薬局・ドラッグストア等にて無料で検査を受けられます。
1)発熱などの症状がないこと 2)感染に不安があること 3)埼玉県在住であること (本人確認書類(免許証)など持参ください。)

久喜市内では下記 4 か所で受けられます。

必ず電話確認してから受検に向かって下さい。

- ウエルシア薬局 蕨蒲店 久喜市蕨蒲町三箇 529

TEL:0480-87-2007

【受付】月~土:9:00-13:30/14:30-19:00

日,祝:10:00-13:30/14:30-19:00

- セキ薬局 久喜中央店 久喜市本町 8-5-35

TEL:0480-29-5300

【受付】月~土:12:00-15:00(祝日は除く)

- 共創未来 南栗橋薬局 久喜市南栗橋 1-9-2

TEL:0480-55-1361 【受付】火:10:00-14:00

- 明倫堂薬局(久喜) 久喜市蕨蒲町上栢間 3189-5

TEL:0480-87-0505

【受付】月,水~土:9:00-12:00/14:00-17:45

「健康ひろば」 ストレッチ、筋トレ、脳トレ

皆さん、健康維持のため「健康ひろば」へおいで下さい。

2/1 日、2/15 日(第 1-3 火)の「健康ひろば」は中止とさせていただきます。

3/1 日(第 1 火) 10:00~12:00 小川

3/15 日(第 3 火) 10:00~12:00 松岡

会場:わし宮団地集会所・大洋室

※持ち物:敷物、タオル、飲み物等

※健康のため日常生活の中でも身体を動かしましょう。

予定

2 月 15 日(火) 地域別総代会

2 月 26 日(土) 鷺宮地域ちょうちんデモ

18:00~ 鷺宮東コミュニティセンター

3 月 1 日(火) 健康ひろば 10:00~12:00

わし宮団地集会所・大洋室



3 月 3 日(木) 鷺宮支部運営委員会

13:00~ わし宮団地集会所・大洋室

3 月 9 日(水) ご苦労さん&新入組合員歓迎会

10:00~12:00 わし宮団地集会所・大洋室

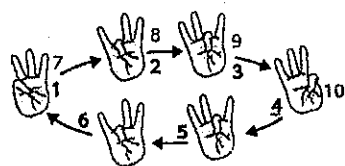
3 月 15 日(火) 健康ひろば 10:00~12:00

わし宮団地集会所・大洋室

上半身を使った脳トレ

執筆 かえつメディカルフィットネス ウォーム (新潟市)
高橋 博幸

コロナ禍が収束しないまま寒い季節を迎え、お家で過ごす時間が長くなっているのではないのでしょうか。運動不足で心も身体も凝り固まっていませんか？ 身体を動かすことで脳への刺激が高まり、気持ちもリフレッシュできます。無理のない範囲で挑戦してみてください！



②小指スタート

【応用編】

親指で各指を順番に10回タッチする

①人差し指スタート (両手一緒に)

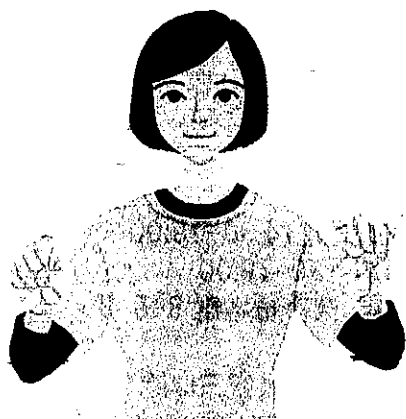
親指と人差し指→中指→薬指→小指→
薬指→中指→人差し指→中指→薬指→
小指 (2~3セット)

②小指スタート (両手一緒に)

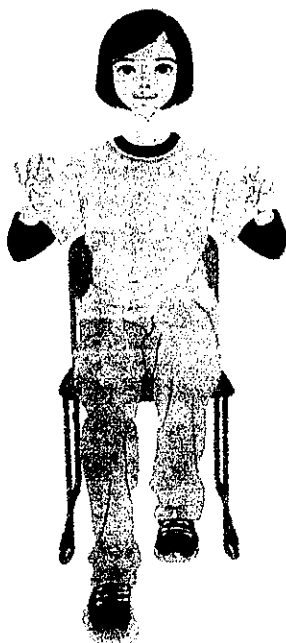
親指と小指→薬指→中指→人差し指→
中指→薬指→小指→薬指→中指→人差
し指 (2~3セット)

【応用編】

右手は①人差し指スタート、左手は②小指スタートを同時に進行させる



②棒とキツネ



【応用編】

①棒とチョッキ

右手の人差し指を立て左手はチョッキ→
左手の人差し指を立て右手はチョッキ
(10回繰り返す)

②棒とキツネ

右手の人差し指を立て左手はキツネ→
左手の人差し指を立て右手はキツネ
(10回繰り返す)

【応用編】

- ・ 左右の手の形を交替する間に手拍子を入れる
- ・ 足踏みをしながらリズムカルに行う (いすに座って行っても可)