



医療生協さいたま

〒333-0831 埼玉県川口市木曾呂 1317
Tel.048-294-6111 FAX048-294-1490

鷺宮支部 ニュース

第 233 号 (2022 年 3 月)

支部長 鳥居 佐吉 (0480-53-5742)

発行 鷺宮支部 運営委員会

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)



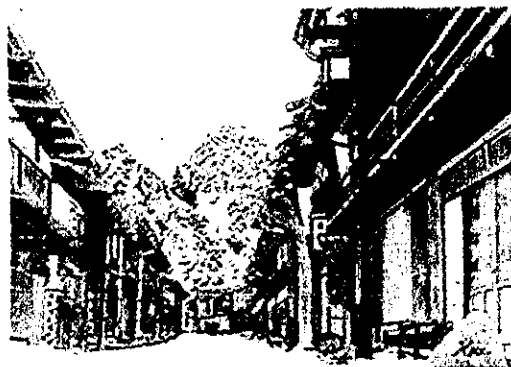
医療生協さいたま 鷺宮支部総会

下記にて支部総会を行います。組合員の皆さま、ご参加下さい。

日時 4月7日(木) 10:30~12:00

場所 わし宮団地 集会所・大洋室

内容： 2021 年度活動報告、2021 年度会計報告
2022 年度活動方針、支部新役員選出



ドック健診(日帰り)の受診を

健診を受けて健康づくりに生かしましょう

かすかべ生協診療所では自治体ドック健診を行っています。送迎が必要な組合員の皆さまには無料個別送迎も実施しています。通常の特設健診では受けられない検査で健康状態のチェックをしておきましょう。ドック健診をご利用下さい。

久喜市では、国保と後期高齢者医療の被保険者は、ドック健診受診に対し、年 1 回、28,000 円の助成を受けられます。かすかべ生協診療所で受ける場合は、事前に予約申し込みして下さい。

項目は、診察・問診、身体計測、尿検査、便検査、血液一般検査(赤血球、白血球、血小板、他)、生化学検査(GOT、GTP、γ-GTB、中性脂肪、コレステロール、尿酸、血糖、他)、生理検査(心電図、眼底検査)、X線(胸部 X 線、胃部 X 線、腹部エコー検査、オプションでがん検診・肺機能検査・骨粗鬆症検診・頸動脈エコー・ABI(血管年齢)・喀痰検査、などです。

自治体ドック パリウム健診 23,050円

自治体ドック 胃カメラ健診 31,130円

かすかべ生協診療所では脳ドックは受けられません。

申し込み先

医療生協さいたま かすかべ生協診療所 平嶋さん

連絡先 070-2154-7361

「自治体ドック健診と送迎予約」とお伝え下さい。

3月9日(水) 予定のご苦労さん & 新組合員歓迎会は中止!!

活動制限の延長などのため、大変申し訳ございませんが、中止とさせていただきます。尚、ささやかではございますが班長さん・ニュース配布協力者・うた声実行委員の皆さんへの感謝と、新組合員の皆さんに歓迎の気持ちの品を後日、お届けしたいと思いを準備をしています。



「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。

3/15日(第3火) 10:00~12:00 松岡 中止

4/5日(第1火) 10:00~12:00 小川

4/19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。

*新型コロナの感染状況による活動制限でやむを得ず中止する場合があります。



ロシアはウクライナ侵略をやめよ

2月24日、ロシアの軍隊がウクライナに侵攻し、戦闘が続いています。民間人を含めて多数の死者が出ています。ウクライナから周辺国へ逃れた難民は67万人を超えます。今回のロシアの侵攻は、プーチン大統領がいくら正当化しても、「主権の尊重」「領土の保全」「武力行使の禁止」など義務付けた国連憲章に違反し、平和を脅かす、違法な侵略です。これに対して、国連緊急特別会でもロシアに批判が集中、戦争に反対する抗議行動がロシア各地に広がり、さらにドイツのベルリンでは10万人のデモが行われるなど、抗議の声が世界で、そして日本でも広がっています。私たちも平和を脅かす侵略戦争に反対の声を上げていきましょう。

予定

3月15日(火) 健康ひろば 10:00~12:00
中止とします。

4月5日(火) 健康ひろば 10:00~12:00
わし宮団地集会所・大洋室



4月7日(木) 鷺宮支部総会 10:00~12:00
わし宮団地集会所・大洋室

4月19日(火) 健康ひろば 10:00~12:00
わし宮団地集会所・大洋室

レッツ 体操

ウオームの
元気アップ
体操

(執筆) かえつメディカルフィットネス ウオーム

◎古川 理志、池尻 真希子、高橋 良太、中野 沙紀、高橋 博幸

◎は今月号の執筆担当者です

2019年9月、新潟勤労者医療協会「かえつクリニック」の新築移転に伴い、「ウオーム」もリニューアルオープンしました。クリニックは診療体制の拡充をはかり、地域における慢性疾患のサポート体制強化を目指します。ウオームは運動機器の増設、室内ウォーキングコースの設置、心拍管理システムの導入など、より安心・安全に配慮した環境下で疾患の改善・予防や健康づくりのための運動をサポートします。今後もクリニックと密に連携をはかりながら、共同組織の地域活動や行政からの委託事業などHPH活動にも積極的に取り組みます。

所在地：新潟市秋葉区新津東町3-4-28
TEL：0250-21-2566 FAX：0250-22-5889

「かえつメディカルフィットネス・ウオーム」のスタッフが、身体と脳に効く体操を紹介。前回に引き続き、腹部を中心に鍛える体操で、きれいな姿勢づくりを目指します。美しい座位姿勢で若さを維持しましょう。

きれいな座位姿勢



きれいな姿勢

- ・イスに浅めに座り、足を肩幅に開く(背もたれは使わない)
- ・あごを軽く引く
- ・耳・肩・肘の位置が一直線になるように背筋を伸ばす



くずれた姿勢

背すじの丸まり

骨盤の丸まり

3

脳トレ～お腹クルクル & 頭ポンポン

- ①右手で円を描くようにお腹をさすり(クルクル)、左手で頭を軽くたたく(ポンポン)。
 - ②「せ～の」の合図で左右の手の動きを入れ替える(10回程度)。
- ・足踏みをしながら入れ替える(レベル★)
 - ・合図に合わせて拍手を1回してから入れ替える(レベル★★)
 - ・足踏みをしながら、合図に合わせて拍手を1回してから入れ替える(レベル★★★)

