



医療生協さいたま

〒333-0831 埼玉県川口市木曾呂 1317
TEL048-294-6111 FAX048-294-1490

鷺宮支部 ニュース

第 235 号 (2022 年 5 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)



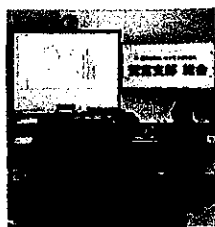
鷺宮支部総会報告

4月7日(木) 10時30分から、わし宮団地・集会所において14名の参加で支部総会を開催しました。総会議長に矢板さんを選出し、2021年度の活動報告、会計報告、2022年の方針が承認されました。コロナ禍で活動制限もある中、やれることはやろうと活動してきました。組合員の皆さんの協力で何とか一年活動することができました。ありがとうございました。

総会后、昨年11月、BS-TBSで放送された「ひざの痛みスペシャル！～新たな選択肢“再生医療”に向き合って～」(埼玉協同病院・関節治療センター長 仁平先生、同副センター長の桑沢先生が出演)を見ました。番組では、ひざの痛みの悩みを解決するために奮闘する医師の姿を伝えています。

今年度役員

支部長 鳥居佐吉	診療所利用委員
運営委員 三好美代子	保健委員
矢板義廣	社保委員長、うた声喫茶
小川久江	保健委員
丹保修一	支部ニュース担当
松岡朱美	保健委員
今 文子	
生沼信恵	
根岸綾子	会計
会計監査 情野英子	



今年度もどうぞよろしくお願ひ致します。

憲法改悪を許さない全国署名にご協力を

ニュースと一緒に署名はがきを配布させて頂きました。今回お配りしたニュースの中に、「憲法改悪を許さない全国署名」はがきを一緒に入れてあります。改憲の動きもありますが、77年前に世界に先駆け、戦争するための戦力を持たず、紛争の解決の手段として戦力も武力も行使しないことを明文化した憲法9条は、世界に誇る日本の宝です。平和憲法を守るため署名にご協力下さい。可能でしたら運営委員にお渡し下さい。または切手を貼ってポストに投函下さい。



「さわやかウォーキング」

さわやかウォーキングとして取り組みます。ご参加下さい。

医療生協さいたま 30周年記念企画

東武動物公園ウォーキング

日時: 6月12日(日) 10:00~12:00

集合: 東武動物公園入口(東口) 10:00

持ち物: 交通費、入園料1100円(シニア)、飲み物、タオル。塩飴など、熱中症対策を。

※60歳以上である証明に健康保険証・免許証など用意を。

※園内自由ウォーキングします。その後、自由解散です。

※雨天中止です。また昼食は用意していません。

※申し込み: 5/31 までに運営委員までお申し込み下さい。



「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。

5/17日(第3火) 10:00~12:00 松岡

6/7日(第1火) 10:00~12:00 小川

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。



ウクライナ緊急支援募金

ウクライナ支援募金への御協力ありがとうございます。医療生協さいたまでは、ロシアによる軍事侵攻により甚大な被害を受けているウクライナへの募金に取り組んでいます。4/22 現在 111 万円の募金が寄せられおり、ユニセフ協会に届ける事になっています。引き続き募金を受け付けています。よろしく御協力をお願いします。

※裏面もご覧下さい。

5月17日(火) 健康ひろば 10:00~12:00

わし宮団地集会所・大洋室

5月20日(金) 利根南支部長会議 14:15~

かすかべ生協診療所 3 階・会議室

6月2日(木) 鷺宮支部運営委員会

13:00~ わし宮団地集会所・大洋室

予定

5月

6月7日(火) 健康ひろば 10:00~12:00

わし宮団地集会所・大洋室

6月12日(日) 東武動物公園ウォーキング

10:00~12:00(東武動物公園・東入口 10:00 集合)

6月21日(火) 健康ひろば 10:00~12:00

わし宮団地集会所・大洋室

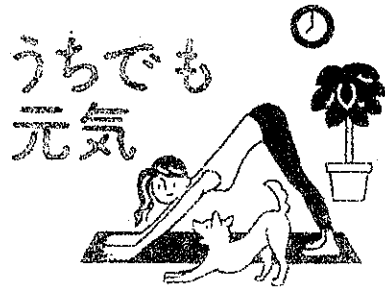
初夏のコロンキャンペーン(5/1~6/30)

仲間増やし・増資へご協力を!

今年は、医療生協さいたまは合併30周年です。さらなる発展を目指して5/1~6/30までキャンペーンを取り組みます。コロナ禍で暮らしや健康が深刻さを増している中、安心のよりどころとして、また健康づくりをテーマとして取り組んでいる医療生協を多くの方に知っていただくため、仲間の輪を広げ、仲間増やしを。そして医療生協を支える増資へ組合員の皆さまのご協力を、よろしくお願い致します。期間中に2口以上で加入・増資した方、口座引き落としに手続きを新規にいただいた方にグッズのご用意をしています。

ニュース配布にご協力を

鷲宮支部では、全ての組合員へニュースを届けられるようニュース配布への協力者を募集しています。月に1回のニュース配布、可能な配布部数で構いませんので、ご協力いただける方がいらっしゃいましたら、ご連絡をお待ちしています。よろしくお願い致します。



動画でレッツ体操

メディカルフィットネス スマイルのみなさんが「レッツ体操」を使った動画を作成しています。「一目瞭然」「分かりやすい」と好評です。QRコードを読み取って、みんなでレッツ体操!

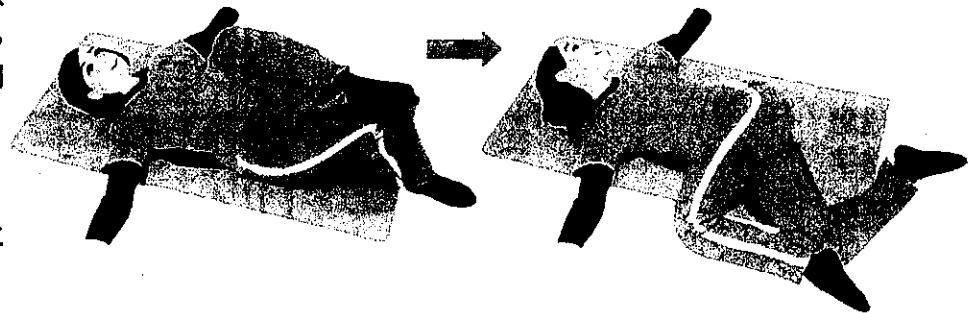


メディカルフィットネス スマイル 公益社団法人福岡医療団千鳥橋病院(福岡市博多区)に併設。ふくおか健康友の会員や職員などに多彩な運動プログラムを提供するほか、定期的に体操教室やレッスン企画を開催。

無理をしないようにしましょう。

③ ツイストストレッチ

- ①床に仰向けになり、両手を広げて両膝を立てる。
 - ②右膝の上に左足の裏を乗せる。
 - ③両足をゆっくり右へ倒し、倒せるところまで倒したら15秒間維持する。
 - ④ゆっくり元に戻す。
- ◎2~4回
※反対側も同じように行う



④ 体側ストレッチ

- ①いすに座って両足をしっかり開く。
 - ②両手をあげて、右手で左手の手首をつかむ。
 - ③右手で左手の手首を引っ張りながら上半身を右へ倒し、伸びを感じたところで15秒間維持する。
 - ④ゆっくり元に戻す。
- ◎2~4回
※反対側も同じように行う

