

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 237 号 (2022 年 7 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

安心の抛り所になろう!

(お互い見守りあって、健康長寿を目指そう)



ココロキャンペーンへの御協力

ありがとうございます 5/1~6/30

キャンペーン期間中は、仲間増やし、出資金への御協力
ありがとうございました。キャンペーン期間は終わりました
が、年間目標達成へ、仲間増やし、出資金へのご協力を
よろしくお願い致します。

「さわやかウオーキング」

6/12(日)に予定していた「東武動物公園ウオーキング」
には、22 名の方から申し込みいただきましたが、雨の予
報のため、残念ながら、中止とさせていただきます。日
を改めて 9 月~11 月または 12 月~2 月に計画する予
定です。日程が決まりましたら、ご案内致しますので、せ
ひご参加下さい。

原水爆禁止国民平和大行進 鷺宮

広島・長崎への原爆投下から 77 年。残念ながら、唯一の
戦争被爆国にもかかわらず、日本政府は、核兵器禁止条
約に背を向けています。核兵器の廃絶、核兵器禁止条約
の批准、ロシアのウクライナへの攻撃の中止、などを求
めて、今年も原水爆禁止国民平和大行進が行われます。
日時 7 月 15 日(金) 17:00 集合
集合場所 鷺宮支所・保健センター前
集会後、行進を行います。皆さん、ご参加下さい。

人間ドック検診を受けましょう

かすかべ生協診療所では無料個別送迎を行っています
通常の健康診断では受けられない項目の検査が行われる
人間ドック検診を受けることで、健康維持に役立てまし
ょう。人間ドック検診を受けると、久喜市から 28000 円
の補助が受けられます。かすかべ生協診療所では、人間
ドック検診を受診しやすいように無料個別送迎を行って
います。ご利用下さい。

連絡先 かすかべ生協診療所 平嶋 電話 070-2154-7361

予定

- 7 月 10 日(日) 参議院議員選挙投票日
- 7 月 15 日(金) 原水爆禁止国民平和大行進 17:00
鷺宮支所 保健センター前集合
- 7 月 19 日(火) 健康ひろば 10:00~12:00
わし宮団地集会所・大洋室



「健康ひろば」 ストレッチ、筋トレ、脳トレ

皆さん、気持ちよくからだを動かしましょう。誰でも参加でき
ます。「健康ひろば」へおいで下さい。

- 7/19 日(第 3 火曜日) 10:00~12:00
- 8/2 日(第 1 火曜日) 10:00~12:00

会場：わし宮団地集会所・大洋室

8/16 日(火)はお休みとさせていただきます。

※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。

「うた声喫茶」

7 月 12 日(火) 13:00~うた声喫茶実行委員会

場所：わしみや団地集会所

新型コロナウイルスのまん延などにより、長期間にわたっ
て、うた声喫茶ができないう状況が続いています。今
後、どうしていくか、ご相談したく、実行委員会を行
います。実行委員の皆さん、ご参加下さい。
矢坂義廣 ☎58-4734

ニュース配布にご協力を!

5 月のニュースでニュース配布の御協力をお願いをしたとこ
ろ 2 人の方から協力のお申し出をいただきましたありがとうございます。
引き続き、鷺宮支部では、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つしやいましたら、ご連絡をお待ちして
います。よろしくお願い致します

7/10は2022年参議院議員選挙投票日

7 月 10 日は参議院議員選挙投票日。暮らし、平和、命を守る政
治を実現する大切な機会です。物価高騰、年金削減、暮らしも厳し
くなっています。コロナ禍で逼迫が問題となった医療機関についても、
政府は公的病院の統廃合による病床数削減を進めようとしています。
また 75 歳以上の医療費負担 2 倍化を実施しようとしています。
平和の問題では、ロシアのウクライナ侵略を口実に、憲法 9 条改憲、
軍事費 2 倍化の主張もあります。日本政府がとるべきは、戦争を起
こさず、軍事力によるのではなく、国連憲章と憲法 9 条による平和外
交で、世界に貢献することではないでしょうか。
組合員の皆さん、参院選は私たちの声を国政に反映させる大切
な機会です。皆さんの意思を投票で示しましょう。

- 7 月 19 日(火) 社保協・自治体要請キャラバン
10:00~11:30 ふれあいセンター久喜
- 8 月 2 日(火) 健康ひろば 10:00~12:00
わし宮団地集会所・大洋室
- 8 月 4 日(木) 鷺宮支部運営委員会 13:00
わし宮団地集会所・大洋室



メイトカルフィットネス スタイル 公社団法人福岡県回千鳥運動部
(福岡市博多区)に併設。多くのおか健康友の会員や職員など多様な運動
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を開催。

動画でレッツ体操
メイトカルフィットネス スタイルのみ
なさんが「レッツ体操」を使った動画
を作成しています。「目隠然」「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！



無理なく行いましょう



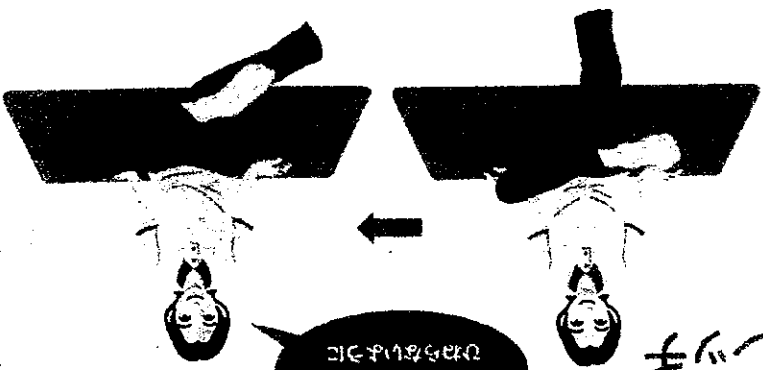
今回は臀部のストレッチです。腰痛改善や股関節を動かしやすいと効果があります。

講師 メイトカルフィットネススタイル(福岡市)
次田 浩一

臀部 ストレッチ編

3 外旋筋ストレッチ

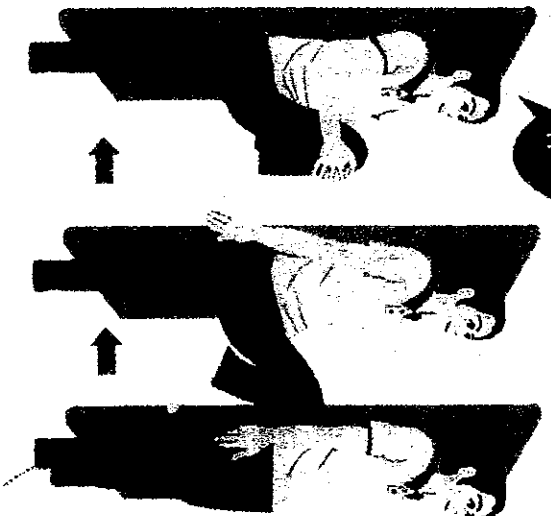
- ①両手を後ろについて床に座り、両膝を立てる。
 - ②左足を右膝の上に置き、そのまみ両足を左膝へ倒し、倒せるところまで倒したら15秒間維持する。
 - ③2～4回
- ※反対側も同じように行う



なるへそをひねらないように

4 大腿三頭筋ストレッチ

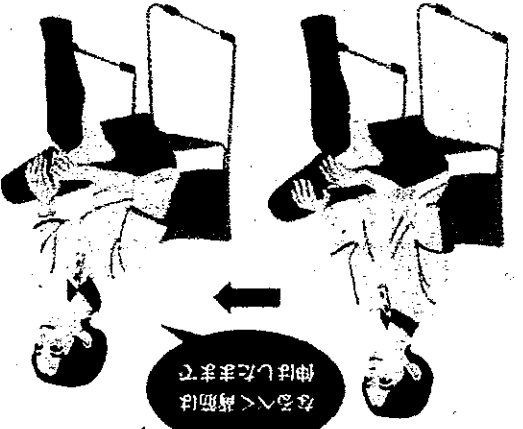
- ①床に仰向けになる。
 - ②左足を曲げて、(両手を握らずに)左膝をできるだけ前に引き寄せる。
 - ③両手を使って、さらに左膝を前に引き寄せる。
 - ④元の姿勢に戻る。
 - ⑤7～10回
- ※反対側も同じように行う



両手を使う際は徐々に力を入れるように

1 いすストレッチ

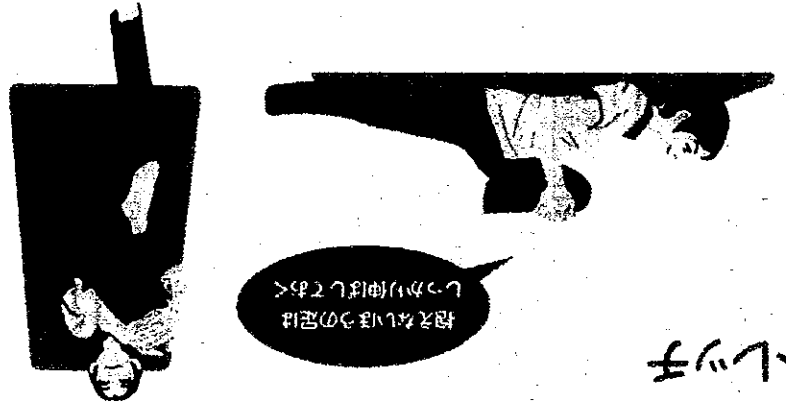
- ①いすに深く座り、左の足を右膝の上に置く。
 - ②ゆっくり上体を前傾させ、左側の臀部が伸びるのを感じたら、そのまみ15秒間維持する。
 - ③2～4回
- ※反対側も同じように行う



なるへそ筋は伸ばしたままで

2 足抱えストレッチ

- ①床に仰向けになり、足をまっすぐ伸ばす。
 - ②左足を抱え、胸にしっかりと引き寄せて15秒間維持する。
 - ③左足を右側のほうへ引き寄せて15秒間維持する。
 - ④2～4回
- ※反対側も同じように行う



抱えないほうの足はしっかりと伸ばしておく