

松井支部ニュース

2018年2月 No. 296

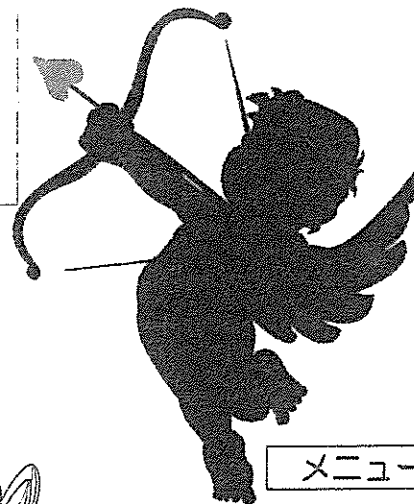
医療生協
さいたま
松井支部
運営委員会

ふれあい喫茶<スマイル>

2月10日(土) 11:00~13:30

会場：コーププラザ所沢

料理、お運びさんなどのボランティアさんを募集しています。お声掛け下さい。



メニュー

- ・鶏もも肉なるとまき煮、白和え、すまし汁、ごはん 300円
- ・ケーキとコーヒー 150円
- ・和菓子と抹茶 150円



医療懇談会のご案内

日時：2月24日(土) 13:30~15:30

会場：コーププラザ所沢 1F

テーマ

「埼玉西協同病院増床と小規模多機能の役割」

起工式も3月4日(日)に決まり、いよいよ西協同病院増床工事が始まります。毎月開催されている建設委員会では、イメージを共有しながら業者さんを交えての討議が重ねられています。

新しく出来る「歯科」や「多目的ホール」への期待、そして何より「私たちの病院」に対する願いや提案など、皆さんの声をたくさんお聞きしたいと思います。

どなたでも参加できます。お誘いあわせご来場ください。



松井支部総会 & 「健康と平和」配布者さん

ご苦労さま会を、3月25日(日)に開催します。

詳細は次号でお知らせします。

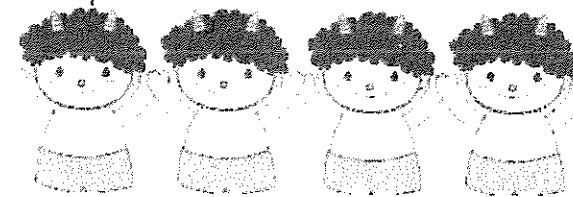
お知らせ

男のキッチン 2月23日(金)

会場：コーププラザ所沢

午後3時~料理、5時~会食

2月は、春の野菜〈ウド、タラの芽など〉の天ぷら、旬の魚の刺身、など予定しています。みんなで食するのは実に美味。楽しいひと時をご一緒しませんか？



杏だより

2月、3月のランチ会は

お休みします。

※ 健康相談(第3土曜日 13:30~)は、開催しています。お気軽にお越しください。

国の責任で社会保障制度の拡充を！

1/22より通常国会が始まりました。戦争反対・平和守り・くらし・社会保障の充実を願う私たちの声を伝える国会行動が実施されます。参加してみませんか？

2月14日(水)・2月28日(水)

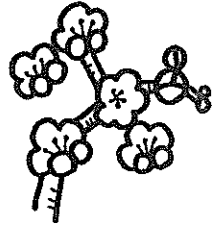
3月14日(水)・3月28日(水)

※衆議院第2議員会館 第1会議室(参加ご希望の方は運営委員又は西協同 茂木まで)

社保まちづくり委員会のお知らせ

2018年1.2月国会行動のご案内

- 1月31日(水) 衆議院第2議員会館 (第1会議室)
- 2月14日(水) " "
- 2月28日(水) " "



【行動予定】

- 10:00 議員会館 玄関入場 (事務局が特機しています)
- 10:30 国会内集会 国会議員から挨拶など
- 11:30 議員要請行動など (昼食)
- 午後 希望者は、議会傍聴または国会内見学 (参観)

戦争反対・平和守り、くらし・社会保障の充実を願う私たちの声を国会議員に伝える国会行動を実施します。県民要求実現、埼玉大運動実行委員会の「国会行動・埼玉デー」にぜひご参加ください。

。虹のバレンタイン行動

2月9日(金) 14:30~15:30 所沢駅東口

健康デイ

便潜血チェック
(年度末でメ切り封)
ご希望の方は、お近くの運営委員まで
ご連絡ください。

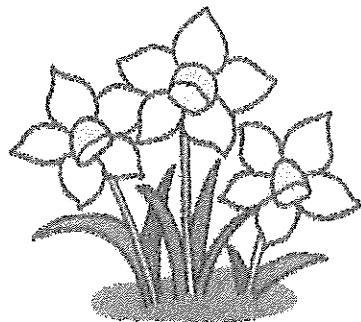
2月28日(水)

2-7F プラザ 2F

10:00 ~ 11:30

体操 トニシかん
ストレッチ 他

。血圧測定



＜ながら運動で転倒予防＞

受け身をとるための運動

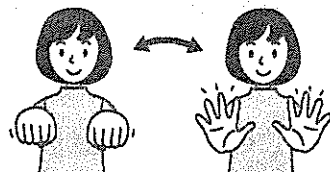
転倒すると、まず手をつきます。ところが自分の体重を支えるだけの腕力がなければ頭部を打ったり、大腿(だいたい)部を骨折したりして大きな事故につながります。

中高年になると握力も低下してきます。バスなどに乗り、手すりやつり革につかまっても自分の体重を支える力がなければ転倒につながります。

ビンのふたが開けられない、雑巾をうまくしぼれないなど日常生活に支障が出てきます。

「ながら運動」で腕力と握力も鍛え、転倒という最悪の事態に備えましょう。

- ①軽く握る(強く握ると血圧が上がりやすくなる)
- ②できるだけ大きく開く



グーパー
握力
目安 10回×1
10〜15回

才77回 この指とまれ 1月30日(火)

少し欲ばりな お参りを兼ねた散策でした。

- 。水天宮(高層ビルに囲まれた)安産・水難除けの御利益で知られる
- 。人形町～今も残る看板建築、下町情緒を体感できる町を散策
- 。浅草～仲見世、浅草寺本堂～築地へ

築地場外市場でおいしい「お寿司」に満足でした。
9人参加 12000歩の散策!



水天宮にお参り
孫のために安産祈願
しました。



築地本願寺

浅草寺