

## 支部総会 & 医療懇談会のお知らせ

組合員の皆様、お元気でお過ごしでしょうか。

1年間の支部の活動のまとめと次年度の方針を確認する支部総会を、下記のように開催します。

コロナ禍の中で、生まれた多くの出会いとつながりを大切に次年度の取り組みについて話し合しましょう。



**日時:3月18日<土>13:00~14:00 総会・けんこうと平和配布ご苦労機会**

\*どなたでも参加できますが、班長、街づくり・健康づくり委員、配布者の皆さんは是非ご参加ください。

**14:15~16:00 医療・介護「懇談会」**

テーマ「介護保険の歴史と現在のシステム・今後の改善について」

**会場:こぶし団地自治会館**

医療・介護の情勢や地域の中での事業所の役割などを確認しあい、組合員と職員の学びの場とします。社会保障改善で、「どうなる?介護保険制度」。無関心ではられません、お誘いあわせご参加ください。

### 《杏》たより

- ・健康マーじゃん 毎週月・木曜 13:00 より
- ・DVDを観る会 毎月第3火曜  
13:30 より
- ・《杏》カフェ 毎月第4金曜  
1月はミニバザー、お汁粉、  
抹茶、脳トレ(百人一首)  
で盛り上がりました。  
13:30~

どなたでも参加できます。  
お待ちしております。



2023年度広報委員を募集しています

### 「けんこうと平和」の

企画や編集に関わります。

\*連絡先：本部広報室

048-296-5612 まで

3・1ピキニデーの参加を募集しています。2/28<火>~3/1<水>  
※お問合せは

本部健康まちづくり推進課

048-296-5408 <直通>

# このゆとまれ \*104回

1/24 (水) 高幡不動尊金剛寺へ参拝してきました  
 弁財天は水の女神、学問・知識の女神として親しまれ  
 境内には、大観音像が優しく見守っているようでした。

五重塔の中も見学  
 仏像も表情がそれぞれで  
 興味深く拝観しました



不動堂と宝輪閣(お札所)

参道のおみやげ店で  
 高幡まじゆを買ひ、無料の休けい所で  
 お茶のサービスがあり、心も身体も  
 あたたまり、こういう居場所ほいわねと  
 おしゃべりに花が咲きました

## 『トコロん元気百歳体操』

- 2月の日程 10:00~11:30
- 2月1日(水) こぶし自治会館
  - 2月8日(水) こぶし自治会館
  - 2月15日(水) こぶし自治会館
  - 2月22日(水) お休みします

飲み物ご持参ください

### 加工食品などの中の塩分

カップラーメン1食	5.6g
インスタントラーメン1食	5.4g
塩辛 30g	5.0g
塩鮭 1切 60g	4.9g
梅干 1個 20g	2.5g
冷凍ピラフ 1食分	2.4g
インスタント味噌汁 1食分	2.2g
たらこ 1腹 50g	2.5g
たくわん 2切 25g	1.8g
ちくわ 1/2本 60g	1.5g

塩分のとり過ぎに気を付けましょう