

2024年1月 松井支部 ニュースNo. 365

発行：医療生協さいたま・松井支部運営委員会

連絡：八木 2998-6809、久保 2998-4071

新年あけましておめでとうございます。

新年早々驚きのニュースが入りました。

日本の悪政への怒りが日本海沿岸の大地震と津波の脅威で、警告を発したような能登半島地震でした。災害に遭遇された皆さんや、犠牲になられた方々に心からお見舞いを申し上げます。

ロシアのウクライナ侵攻、イスラエルのガザ戦争などにより世界の平和は脅かされ続け、円安政策による物価高騰で私たちの生活にも大きな困難をもたらしています。

でも私たちは、一日の中に必ず幸せな時間を持ちたい。

「今日もいい日だったね」を積みかさねながら、くらしを作ってまいりましょう。

本年もどうぞよろしく願っています。

杏だより

❖ こぶし町 21-29「杏」を会場に元気で楽しい集まりを催しています。どなたでも参加できます、お誘いあわせお越しください。

- 健康マーじゃん 毎週月・木曜日 13:00~
- DVDを見る会 毎月第3火曜日 13:30~
- 「杏」カフェ 毎月第4金曜日 13:30~

❖ 12月22日(金)は、西協同病院の職員による健診結果返し会・塩分チェックを開催しました。健診をまだ受けていない方へ、日曜限定の健診~~※~~のすすめ、オプション検査などのお知らせが。詳しくは、☎0570-010-323まで。

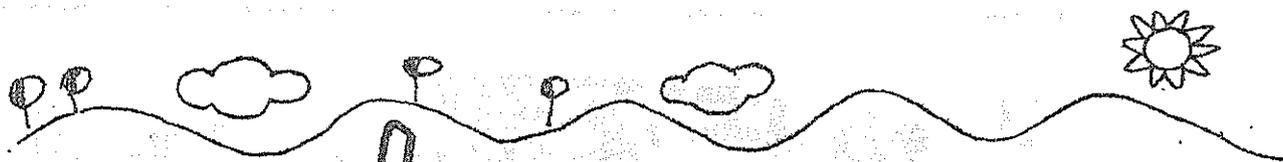
2月18日(日)の受診の方全員に、視力・聴力検査を無料でお付けします。

お知らせ

❖ 1月16日(火)のDVD鑑賞は『幸せのスイッチ』

稲田玲(上野樹里)は、東京のデザイン会社の新人イラストレーター。田舎の電器屋で、儲けにもならない仕事ばかり引き受ける父・誠一郎(沢田研二)に反発して上京するが、現実は厳しく、自分が思い描いていたような仕事はなかなかできない。そんなある日、高校生の妹・香から手紙と新幹線のチケットが届く。





このゆとまれ *110回

初詣

とげぬき地蔵尊へ 巣鴨

「とげぬき地蔵尊」の名で親しまれるこのお寺、正式には曹洞宗萬頂山高岩寺といいます。慶長元年(1596年)に江戸湯島に開かれ約60年後下谷屏風坂に移り巣鴨には明治24年(1891年)に移転してきました。

◆ 日程 2024年1月23日(火) (雨天中止)

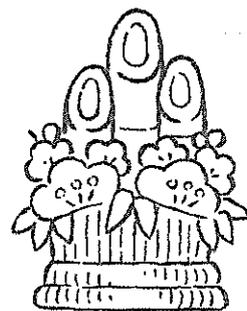
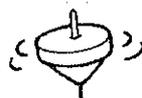
◦ 集合場所 こぶし団地バス停 8時40分(8時46分発)

◦ 行程 所沢駅—(池袋乗り換え)—巣鴨駅(下車) 散策

◦ 交通費 (9=15)
1000円位。

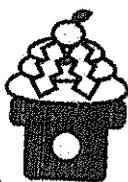
◦ 昼食 参道のお店を利用(予定)

◦ 持ち物 飲み物、歩きやすい靴、保険証持参



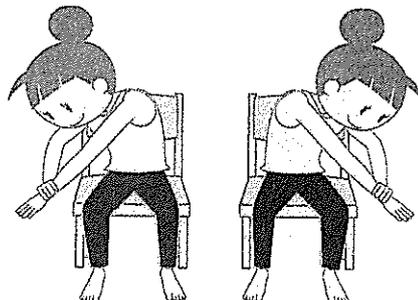
連絡先 久保 090-8170-6820 藤田 080-6645-1949

『トコロん元気百歳体操』



けんこうこつ 肩甲骨まわりのストレッチ

右手で左の手首をつかみ、右斜め下に腕を伸ばします。10秒キープしたら元に戻します。反対側も同じように行います。



肩甲骨の内側が
伸びているのを意識する

左右1回ずつを1セットとし、1~3セット行います。

2024年 10:00~11:30分

- 1月10日(水) こぶし自治会館
- 1月17日(水) " "
- 1月24日(水) コ-ポプラザ所沢
- 1月31日(水) お休みします