

2024年12月松井支部 ニュースNo. 376

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

松井支部 健康まつり 盛大に

あとひと月で今年も終了という11月30日、晩秋の一日を大いに楽しみました。一喜一憂した、健康チェックや体力測定。今後の健康づくりのきっかけにしていれば幸いです。今回は、血圧、骨密度、棒反応、握力を測定しました。

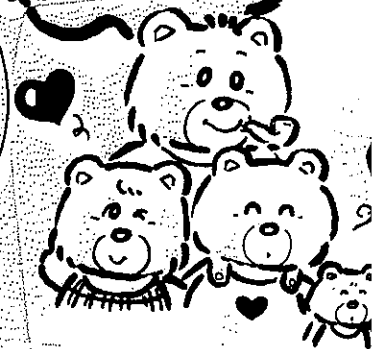
握力・・・

握力とは物を握るときに発揮される力のことで、下肢の筋力やその他多くの部位の筋力と相関関係が高く全身の筋力の程度を知るための指標にもなるとされています。

握力低下は体の衰えを表すマーカーです、定期的に測定して体力の低下がないかどうかチェックしましょう。

梅原司平さん

素敵でしたね～



ポッチャ体験いかがでしたか？今後、支部の活動に取り入れて

いきたいと思っています。高齢でもできるスポーツとして楽しみましょう。

杏だより

◆健康マージャン 毎週月・木曜日 13:00～

◆《杏》カフェ 毎月第4金曜日 13:30～

◆ DVDを見る会 12月17日(火) 13:30～

「団地のふたり」 藤野千夜 原作 出演 小泉今日子 小林聡美 他

保育園からの幼馴染の二人は50歳を超え、ともに独身。生家の築60年の団地で暮らす。部屋に入り浸っては手料理を一緒に食べ、時には些細なことでケンカもする。高齢のご近所さんのために一肌脱ぐこともある。平凡な日々の中にあるちいさな幸せや、心地よい距離間の友情をほっこりと優しく描いた物語。

医療生協さいたまの増資へのご協力をお願い



2024年も残すところあとひと月となりました。

日頃より、医療生協さいたまにご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

医療生協さいたまは、組合員と職員が力を合わせ、いのちと健康を大切にする事業や、誰もが安心して暮らし続けられるための活動を進めております。

この度、支部では年末増資のご協力をお願いに向けて「お元気ですか訪問」をさせていただいております。今年度増資をされていない方には年に一度の増資へのご協力を、また既に今年度増資をされている方には重ねてのお願いをいたします。

健康や暮らしの困りごとがございましたら、事業所や支部運営委員までご相談をお寄せください。出来る限りお役に立ちたいと存じます。また、厳しい情勢に対して、国や県、自治体への要請行動などにも組合員と職員力を合わせて立ち向かいたいと存じます。

2024年11月

医療生協さいたま生活協同組合・専務理事

松井支部運営委員会

伝言板

●12月4・11・18日 こぶし自治会館（100才体操&のびのび体操）10時

12月25日 コーププラザ（100歳体操&やさしいダンス）10時

ご案内 ・**訪問リハビリ** さんとめでは訪問リハビリを実施しています。理学療法士2名、作業療法士1名で担当。自宅内での困りごとや外出したいが一人では心配、など。お問合せください。

引き続き募集しています

- ・介護職 老健さんとめ 04-2942-3202
- ・ケアマネージャーor 運転のできる
介護職 1名（小多機）
社会福祉士（包括）1名

期間 2024年12月1日～

2025年2月28日

家でできる検診（便潜血2回法）です。過去1年以内に大腸がん検診を受けていない方、おすすめです！

受け方

- ①電話で申し込みます。
- ②ご自宅に容器、振り込み票などが届きます。
- ③料金を振り込み、数日経ってから検体を送ります。
- ④約1週間でポストに結果が届きます。

対象者 組合員（未組でも加入すると実施できます）

料金 1,610円（税込）

申し込み先 医療生協さいたま けんこう文化部 ☎ 048-296-8291

郵便大腸がん
チェック検診
受付中

