

あけましておめでとうございます

今年もよろしくお祈いします

所沢市で 2016 年から始まった「トコロ元氣百歳体操」は、多くの団体が活動
を続けています。支部の運営する体操も 2017 年 4 月に始まり、今年は 10 年目を
迎えます。コープ花園店で開始し、2020 年 3 月から 3 か月はコロナ禍で休止しま
したが、6 月よりラーク所沢で再開しています。猛暑の中でも、雨が降っていても
負けずに参加されている皆さんの熱意に励まされてきました。サポーターも 4 人に
なり心強く感じています。簡単な運動ですがフレイル予防には最適です。

医療生協は保健予防活動として、自分の健康習慣を見つめなおし、できることから
少しずつ健康づくりを始めるための取り組みを行っています。

医療生協が目指す「8つの生活習慣と2つの健康指標」

健康増進の生活習慣

- ① 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- ② 心身の過労を避け、十分な休養をとる
- ③ 禁煙に取り組む
- ④ 過度の飲酒をしない
- ⑤ 適度な運動を定期的に続ける
- ⑥ 低塩分、低脂肪のバランスのよい食生活
- ⑦ 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- ⑧ 一日一回以上、汚れを落としきる歯磨きをする

健康指標

- ・適正体重、適正体脂肪、適正腹囲を維持する
- ・適正な血圧をめざす

今年は何から
取り組もうかな



「トコロ元氣百歳体操」を行っています
毎週水曜日 午後一時三〇分から一時間程度
場所 ラーク所沢ホール 飲み物・上履き持参

医療生協「ボッチャ大会」ご案内

開催日 2月25日(水) 1時30分から

場所：埼玉西協同病院・新館3階

参加者募集：初めての方でもボールを的に
めがけて投げるだけですのでお気軽に！！

問い合わせ 連絡先：新所沢東支部支部長：田中まで 2998-7766



ボッチャ体験会