

吾妻支部ニュース

2017年 4月発行
 医療生協さいたま
 所沢診療所地区
 吾妻支部運営委員会
 連絡先 04-2993-1207

4月行事予定

- 6日(木) 機関紙仕分け(午前)
- 〃 (〃) 支部運営委員会(午後)
- 13日(木) 久米安心ルーム (10:00~)
- 26日(水) 北秋津安心ルーム (10:30~)

平成28年度の吾妻支部総会
 3月25日に無事終わりました。
 総会終了後に
 この5月1日利用開始の小規模多機能さんとめ
 とグループホームさんとめについての説明と

「健康寿命をのばそう！フレイル予防」
 と題して組織担当の清水さんによる講演をお願いしました。
 フレイル (Frailty) とは虚弱。
 要支援・要介護の危険が高い状態を指します。
 「健康寿命」とは、介護などを必要とせず健康
 でいられる期間のことで、平均寿命との差が少
 しくなく「いかに健康で過ごすことので
 きる期間を長く保つか」が大切になってきます。
 健康長寿の3つの柱

- ① 栄養：バランスのとれた食事3食しっかり摂
 る 歯科・口腔機能の定期的な管理
- ② 身体活動：しっかり体を動かす。歩く、筋ト
 レ
- ③ 社会参加：外出・交流。お友達と一緒にご飯
 やお話。前向きに社会参加しましょう。
 今日も用がある。今日も行くところがある。

家庭でできる筋トレ例
 ③は椅子や手すりなどにつかまって安全確保



〔吾妻支部安心ルーム〕

新年度を迎え、支部テーマ「安心して暮らせる地域」
 をめざして！！

にむけて少しでも前進できるように担当者力を合せて
 参加者のために「話して、笑って、楽しんで、
 健康でいられる事の喜びを感じていただけるよう
 続けて行きたいと考えております。

今月の安心ルーム

13日(木)久米安心ルーム
26日(水)北秋津安心ルーム

医療生協さいたまの
キャラクター「ココロン」

久米安心ルームお茶代 100円
北秋津安心ルーム
食事代 300円

28年度支部運営委員と担当

支部長	佐藤三枝子(総代)(ニュース)	一役さん 中村功子 中村恵子 橋本朝子 柳沼治美
副支部長	高木慶子 于田麗(総代)	
会計	佐藤耀子	
社務会計	高木慶子	
事業所利用費	早川公子(総代)	
社保委員長	于田麗	
保健委員長	釘持栄美子(安心ルーム担当)	
運営委員	武藤勝子(〃)	
相談役	黒崎奇慶子	