

2017年4月第166号

支部長：富宇賀孝

電話/Fax：2948-6665

# 医療生協さいたま 三ヶ島支部だより

支部総会 33名で賑やかに開催、2017年度活動計画、支部運営委員などが決まりました。よろしくお願ひ致します。

支部長：富宇賀孝、副支部長：吉田みよ、太田フミ子、渡部洋輔、  
会計：小用照子、運営委員：増子まり子、八木和子、秋山涼子（以上8名）  
3名（川名美代子、中村玉江、庄司梅子）が退任しました。ご苦労様でした。  
（ただし川名さん、中村さんは相談役として、体調を見て一部関わって頂きます）

この日、残りの時間に「健康長寿をのぼそう！フレイル予防」と題して健康長寿には3つの柱が大事。①3食しっかり食べる、歯科・口腔機能管理、②しっかり運動、③社会参加（今日用がある、今日行くところがある）と組織担当の清水さんが講演してくれました。とても良い話でしたが、質問時間が無くて残念でした。班交流会で再度取り上げたいと思いますので、その時は多くの方に聞いていただきたいと思ひます。

## 4月度ウォーキングご案内

4月10日（月）11時 コミセン出発

三ヶ島2丁目の「常楽院」の枝垂桜を訪ねます。待ちに待った春です。色とりどりの花、良い香り、草のにおいを身体いっぱい感じて、元気に歩きましょう。担当幹事：吉田、小用  
歩行時間：片道約50分です。雨天中止。  
お弁当、飲み物、敷物、カメラなど持参



## 大陽ガンチェック会ご案内

☆ 4月15日（土）三ヶ島公民館  
ホール 11時～

☆ 費用：360円（用具代実費）

吉田 2948-3038、  
増子 2948-9518

☆ 3月度はラジオ体操会の方、8区周辺にお住まいの方など21名がチェックしました。自分の身体が元気ということは家族も幸せということだと思います。

## 3月度ウォーキング報告

### 回転ずし「魚べい」で昼食会

好天に恵まれ、庭先の花を楽しみながら若狭4丁目、3丁目、2丁目の順に裏道を歩いて、小手指の西高の脇を通り過ぎるともうすぐだ。

途中で観察した春の花は、クリスマスローズ（白、紫、黒）、ホトケノザ、ヒメオドリコソウ、ナズナ、サンシュウ、梅（白、紅）、寒椿、ゆきやなぎなどがあげられる。途中の野菜スタンドでノラボウとワケギを購入。コミセンからゆっくり歩いて50分で「魚べい」に到着。

お店は結構混んでいた。初めての方はタッチパネル式に戸惑うかもしれない。でも、大丈夫！一度店員さんに聞けば、誰でもすぐ使えるようになりますよ。

私が美味しいと感じたのはマグロ、あぶりビンナガマグロ、アジ、サヨリ（天ぷら）、コウイカ、イワシなど。あおさ汁も旨い。7皿と1碗で756円は安い！  
担当幹事：富宇賀



## 4月度安心ルームご案内

14日（金）、28日（金）

会場：8区集会所1F（10時-12時半）

桜の花が咲き始め、身体も心も元気をもらえますね。今月も声出し、歌、身体も少し動かし、脳トレで頭も少し動かしたいですね。

みなさんの参加をお待ちしています。

連絡先：増子 2948-9518



3月度はアコーディオン演奏を楽しみました。

## 《4月の主な予定》

- ・三ヶ島支部運営委員会：4/3（月）コミセン
- ・三ヶ島安心ルーム：4/14（金）、4/28（金）  
午前10時～、8区集会所1F
- ・三ヶ島支部ウォーキング：4/10（月）11時～  
常楽院・枝垂桜、おにぎり、飲み物など
- ・支部長会議：4/21（金）9:30-所診3F
- ・小規模多機能・グループホームさんとめ  
竣工式&内覧会 4/20（木）am10時～
- ・ウォークフェスタ：4/23（日）さきたま古墳