



# Healthy!

# いりま

[発行] 2017年6月  
医療生協さいたま  
入間市支部運営委員会  
(2962-5180)

支部ニュース  
№ 271

支部年間テーマ「地域に根ざそう、花咲かそう！」

## 「花菖蒲咲く、北山公園を歩く」

そろそろ入梅の声も聞こえる季節ですが、2009年に訪れた「北山公園」を再訪したいと思います。8年振りに東京の寺院建造物唯一の国宝「正福寺」、カワセミも迎えてくれた「北山公園」の花菖蒲など等を訪ねます。昼食後、徳蔵寺の板碑保存館なども訪ねたいと思います。

(東京の建造物国宝は、2009年に赤坂迎賓館も登録されました。)

**日時** 2017年6月15日(木) 東村山駅 西口 9:30  
**行程** 東村山駅→正福寺→北山公園→昼食→徳蔵寺→東村山駅  
(仏子駅 8:52 武蔵藤沢駅 9:01)

### ※お知らせ

2008年から始まりました元気ウォークも4月で10年目に入り今回で65ヶ所目になりました。今年度からは毎月の定例とはせず、不定期に花や新名所などを訪ねたいと思います。歩きたい場所などありましたらお知らせ下さい。次回は9月または10月に実施いたします。

### 暮らしのミニ知識

・大葉の保存について  
キャップのあるビンに水少し入れ、茎を下にして冷蔵庫で長期保存出来ます。  
是非お試し下さい。



### 今月のストレッチ

\*東町公民館(2F 和室) 月曜日 13:30~ \*コープ武蔵藤沢店 メイト室 10:00~  
6月5日、12日、19日、26日(現在満員) 土曜日 6月3日、10日、17日(健康デー)、24日(イキイキ会)  
(※コープ藤沢では、ストレッチ体操、セラバンド、太極拳を90分しっかり身体全体を動かします)