

# まなざし

狭山市支部運営委員会

編集部 04-2952-6674

## 虹の体操と料理教室をしました

初めて中央公民館で体操をしました。体操の場所をとるのが大変です。今富士見集会所が使えない・生協を使わせてもらえない状態、山口さんに頑張ってもらっています。次回も公民館です

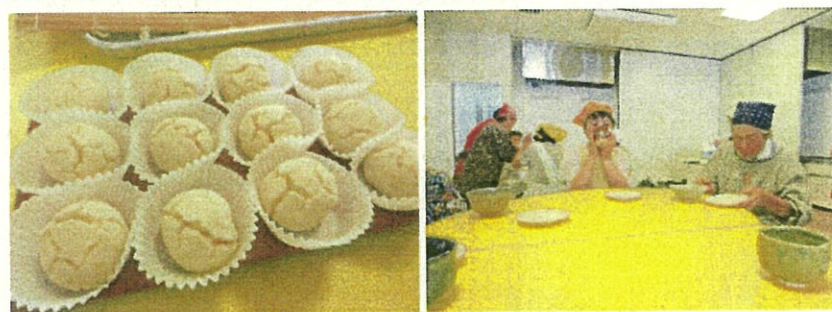


## 和菓子作りを

所沢第一支部の尾上さんにお越し、公民館の調理室で「黄味しぐれ」と「利休まんじゅう」を作りました。黒糖を使った美味しい和菓子です。

尾上さんは以前和菓子職人さんでお店を出していたそうです。

水越・吉村さんには抹茶をたていただきました。和菓子とお茶のセットで参加者 16 名は大満足！



### 配置薬からのお知らせ

ココロン石鹸「ニコニコキャンペーン」実施中！

1個350円⇒250円(税抜)

\*限定 600 個 香りは「ミント」です

## 秋のウォキング秩父の下見に行ってきました

レッドアローに乗って秩父へ(当日も乗ります)ミュージアム近くの公園を散策・秩父銘仙館・秩父神社・まつり会館・地場産センターを歩きました。

11月14日は「県民の日」電車も混むかと、レッドアローの特急券を早目に買っておきます。

参加申込みを 10月13日までをお願いします。

日 程 11月14日(火)

集合時間 8時40分(出発8時54分)

集合場所 所沢駅 レッドアローのホーム

新狭山駅 8:23 狭山市駅 8:27 入曽駅 8:30

※ 帰りは秩父駅3時頃を予定

※ 昼食は 市内の蕎麦店を予約しています

※ この日フリーパス券が発売されます

参加申込みは白澤まで TEL 2957-1763



秩父夜祭りがユネスコ無形文化遺産に登録

### 『骨の健康と栄養』のセミナー

9月25日保健センターで骨についてのセミナーがあり、受講しました。その一部の要約です。

#### 【骨折のデータ】

要介護の第一位は 骨折・転倒・関節疾患 22.3%  
50才以上の女性の場合 頸椎・37% 足付け根 22%  
元の生活に戻れない人 36%

#### 【骨の働き】

体を筋肉と共に支えている  
体の中のカルシウムは骨と歯 99% 血液中 1%

#### 【大切なこと】

骨量(骨密度) + 骨質(コラーゲン)  
骨は3年で生まれ変わる

※ 11月2日 市民文化祭の医療生協狭山支部コーナーで骨密度測定をします。ぜひ測定をして、自分の骨密度を知って下さい。(報告 佐々木)

《 10月・11月の虹の体操は中央公民館和室 》

※ 11月の運営委員会は11月1日(文化祭準備の日)