

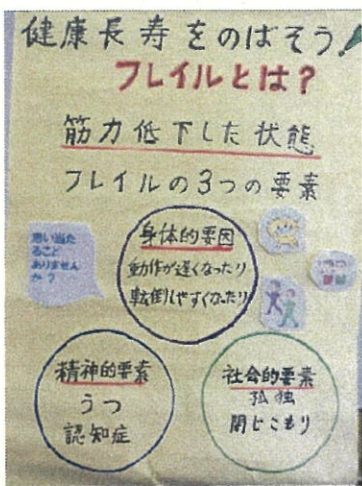
まなざし

狭山市支部運営委員会

編集部 04-2952-6674

さやま市民文化祭に参加

11月2日一日だけの参加です。
 今年の展示のテーマは『フレイル』でした。
 今年は、何処の展示室も入場者が少なかった中、私たち医療生協狭山市支部の入場者は大盛況でした。
 所診から4人の職員がお手伝いに来て下さいました。
 新しく組合員になって下さった方が10名・増資をして下さった方が2名いました。新しい仲間ができ、活気ある支部にしていきたいものです。



フレイルについていろいろな資料からまとめました
 「まず筋力をつけなくては」と来場者の声がありました



骨密度・血管年齢測定は人気があり、並びます

《 県西 地域別総代・支部代表者会議より 》

医療生協さいたまは、合併25周年になります。
 上半期活動のまとめ・上半期決算の報告がありました。
 2017年度基本方針 □ 憲法を学び、憲法を活かす活動を広げる(核兵器廃絶署名 14,528筆) □ 健康な経営を(新規事業・組合員の利用結集と支部の参加) □ 笑顔でつなぐ地域づくりを進める(ウォークフェスタ・健康フェスタ・健康づくり活動・広げよう！フレイル予防)
 暮らしを支え、人権を守る事業と活動
 暮らしサポーター・・・日常生活の困りごとをサポート
 無料低額診療事業・・・お困りの方がいらしたら医療生協の事業所にご紹介下さい。

《 12月の虹の体操は中央公民視聴覚室 1月の ” ” ” 和室 》

※ 1月の運営委員会は1月5日 富士見公民館



秋の秩父へウォーキング



14日「埼玉県民の日」レッドアローに乗り、秩父路へ雨を心配しましたが、傘をさすことなく一日歩けました。どなたでも歩けるような軽いウォーキングコースです。駅から30分もかからない『見晴らしの丘』へ。「武甲山資料館」に入館(県民の日で無料でした)



紅葉の見事なのはドウダンツツジとイチョウ 丘からは秩父市内が見渡せます

昼食は地元医療生協さん推薦のお蕎麦屋さん「立花」で。料金の割には品数も多く、皆さん満足されたのでは・・・



この他にオハギがつきました ちちぶ銘仙館の前 昭和5年の建物です 大谷石積みの外装

『ちちぶ銘仙館』でビデオを見ながら銘仙の行程を知り、たっぷり時間を掛けて回りました。初めての方も多くいました。ゆっくり歩いて30分程で『秩父神社』と『まつり会館』へ、ここも入館が無料でした。

この日は西武線もフリー切符(1日470円)が発売され、随分得をした感じの秋のウォーキングでした。



まつり会館ではユネスコ無形文化遺産に登録された秩父夜祭の山車が展示されています

《 脳の活性化をよくするには? 》

-テレビからの受け売りですが
- ・本を読み聞かせる(感情をこめて)
- ・夫婦の会話を増やす(お互い空気のような存在ではダメ)
- ・脳に効く運動 ウォーキング・よく噛むこと・指の運動

※ やっぱり虹の体操!! 体操・脳トレ・お喋りをしています