

2017年2月第165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

## 年度末に向けて増資、大腸ガンチェック会、3/27の総会 組合員のみな様の参加・ご協力をよろしくお願い致します。

おかげさまで仲間増やしは達成できました。残る出資金にぜひご協力を！

2月下旬から3月下旬にかけて、恒例の大腸ガンチェック会を開催します。2月下旬はコミセン第3、3月上旬に8区集会所、3/25(土)に三ヶ島公民館で開催しますので都合のよい会場でチェックしましょう。大腸ガンは「調子がわるいな」と思ってからでは手遅れの場合もありますので、毎年定期的なチェックをお勧めしています。

**医療懇談会：3月13日(月)午後 所診3F**

**テーマ：健康寿命伸ばそう！フレイル(虚弱)予防**

組合員ならどなたでも参加できます。

### フードドライブ取り組み継続中！

ご自宅ですこし余っている食品・食材をお分けください。昨年7月より、所診、西協同、さんとめで開始したフードドライブ。これまで、沢山の食品・食材が組合員や地域住民のみな様から寄せられています。寄せられた食品・食材は健康不安から収入が不安定でお困りの方など、受け取り希望者をはじめ、地域で行っている「子ども食堂」に提供しています。今後も「地域まるごと健康づくり」の理念に基づいてフードドライブの活動を継続していきますのでご協力をお願いします。

### すこしお生活

#### 食べ方の工夫

- ・麺類の汁は残しましょう(汁を全部飲むと5~10gの塩分摂取に！)
- ・インスタント食品は控えましょう。  
インスタント味噌汁：2g  
ラーメン：6.7g
- ・味噌汁は具沢山にしましょう。
- ・醤油はかけずに小皿につけると減塩できます。
- ・買い物の際は「食塩相当量」の表示を見ましょう。

2月度ウォーキング案内

### 梅林山「全徳寺」で梅見

2月20日(月)11時出発

集合：コミセン1Fロビー(10時50分)

持ち物：おにぎり、水筒、敷物

雪、雨の場合は中止です。

担当幹事：太田 2926-6076、増子 2948-9518



### 《2月の主な予定》

- ・三ヶ島支部運営委員会：2/6(月)コミセン
- ・春の地域別総代支部代表者会議：2/9(木)  
午後2時~西協同病院3F
- ・三ヶ島安心ルーム：2/10(金)、2/24(金)  
午前10時~、8区集会所1F
- ・虹のバレンタイン行動：2/14(火)14:30-  
所沢駅東口、各支部2名要請
- ・支部長会議：2/20(月)9:30-西協同病院
- ・社保の日：2/24(金)amバザー、pm学習  
記録映画
- ・リレー訪問：小手指支部：小手指公民館(本館)  
2/28(火)9:30集合(各支部2名要請)

### 2月度安心ルームご案内

10日(金)、24日(金)

会場：8区集会所1F(10時-12時半)

まだまだ寒い日が続きますが、春の足音も庭先までやってきています。1月度はお正月遊び(百人一首、初釜)、能(謡、仕舞)など楽しんでいただけましたか?2月度も新しい企画(懐かしの歌と映像)を予定しています。みなさんの参加をお待ちしています。  
連絡先：増子 2948-9518

### 3/27(月)am11時~コミセン第3 三ヶ島支部総会ご案内 どなたでもOK

体験企画「DPエアロ」で楽しく体を動かし、脳いきいき、認知症予防しませんか?

お弁当、資料準備の関係で事前に申し込みを!

### 医学生さんをご紹介ください!

医療生協さいたま・埼玉民医連には奨学金制度があり、医療だけでなく平和や人権などを体験学習し、地域医療を支える医師になることを目標としています。

私たち医療活動を支えるパートナーとなる医学生さんをぜひご紹介ください。

《奨学金制度の概要》①貸与金額 月額80,000円、②返済免除制度あり(当法人に入職した場合)、③特別貸付制度・入学時貸付制度あり

お問い合わせ：埼玉協同病院

教育研修センター 電話：048-296-5822