



支部ニュース
No 270

Healthy!

い り ま

[発行] 2017年5月
医療生協さいたま
入間市支部運営委員会
(2962-5180)

バスハイク「ラベンダーの風薫る河口湖へ出掛けませんか」

今年のバス旅行は、富士山ビューと幻の染め「一竹辻が花」を觀賞する旅と致しました。大自然と芸術の一体感を満喫する一日になればと思います。班員さんや組合員さんを誘いあつて沢山の御参加お待ちしております。


- ・日 時 2017年6月28日(水)
- ・集 合 谷川眼科近くコンビニ横 7:50集合 (8:00出発)
武蔵藤沢駅ロータリー 8:00集合 (8:10出発)
- ・行 程 入間→富士山世界遺産センター(2016年6月 OP)→浅間神社(昼食)→
河口湖大石公園(ラベンダー觀賞)→久保田一竹美術館→入間
- ・参加費 6,500円(バス代、昼食代、入館料、旅行保険他)
- ・申込み 5月中にお近くの運営委員に申し込んで下さい。

※定員になり次第〆切させていただきます。

霜野(2962-5180) 白井(2963-3446) 生松(2922-0085)

・企画・運行 狭山バス運輸有限公司

(埼玉県知事登録旅行業 第3-1096号)

 SAYAMA BUS

狭山バス運輸有限公司

〒350-1335 狭山市柏原448番地2

TEL 04-2954-7251/FAX 04-2954-7245

担当者 土屋 喜昭

※医療懇談会のご報告

3月27日(月)東町公民館に於いて「健康寿命を延ばそう!フレイル(虚弱)予防!」を開催しました。生松さんのフルート演奏で始まり(アンコールの声も…)。認知症予防体操「DP エアロ」体験。健康の状態から介護予防「フレイル予防」学習。介護認定までの順序を分かり易くお話頂き、その後支部の活動、日常のフレイル予防などを懇談し、DP エアロでは笑い声が響く楽しい懇談会でした。

職員参加者は、所沢診療所 新任富樫事務長、ケアセンターとこしん増田所長、清水地域連携担当、中野地区理事でした。



※健康デーが始まりました

4月22日、コープ武蔵藤沢店で冬季休止していた健康チェックが始まりました。

握力計、基礎代謝、体脂肪率、内臓脂肪レベルなど確認し、日常の健康予防の大切さを紹介しています。

*今月のストレッチ 東町公民館和室 月曜日 13:30~ 5月1日、8日、15日、22日、29日

コープメイト室 土曜日 10:00~ 5月6日、13日(午後 いきいき会)、20日、27日(健康デー)