

医療生協さいたま 狭山市支部ニュース

まなざし

狭山市支部運営委員会

編集担当 2952-6674

2016 年度狭山支部総会を開催

3 月 31 日 組合員 34 名の出席で開催されました。
午後の 2 部 医療懇談会では「フレイル予防で健康長寿」
について組織の清水さんより話をさせていただきました。
実践などもあり、和やかな懇談会になりました。

2017 年度運営委員の紹介

- 飯島 節子
- 永島 秀子 (新聞配送の管理)
- 森下 千鶴子 (事業所利用委員)
- 白沢 三恵子 (会計)
- 渡辺 政子 (健康づくり委員・・・虹の体操)
- 佐々木 桂子 (機関紙まなざし)
- 山崎 洋子
- 小井土登喜子

= 市民大学「健康づくり・介護予防」講座の受講抜粋 =

平均寿命と健康寿命は違い、男性は 10 年・女性は 13 年
近くも差があります。この間をどうやって縮めるかが課
題です。生活習慣病重症化予防・認知症対策を講じなくて
はなりません。

狭山市の高齢化率は埼玉県の 24.8% (28 年度) より高い
29.1% となっています。

健康な生活のための 3 つのコツ

①栄養状態が良好②体力がある③社会との関わりがある

健康な生活のコツ： 食事・運動・生きがい

〈食事〉 お肉を食べよう！魚やお肉、大豆にはタンパク質が
含まれているが、お肉が最もアルブミンを高める食材
アルブミンが低下すると、筋力低下・疲れやすい・免疫力低
下・感染しやすい認知機能の低下・動脈硬化等々

〈運動〉 運動するにも適切な「強度」が必要
コグニサイズ・・・認知と運動を組み合わせた造語です
運動で身体を健康を促しながら、脳の活動を活発にすること
が目的(総会でフレイルの勉強をしました・・・足踏みをしなが
ら計算やしりとりなどを同時にする)

〈虹の体操〉では毎回このような運動をしています

〈生きがい〉 生きるために見出す意味・目的・価値
生きがいを獲得することで、精神の安らぎ、生活のはりあい
や活力等に影響を与える(今日行く・今日ある=今日も行く
ところがある・今日もすることがある)

・何でもできる自分 ・何かを続けられる自分 ・誰かの役に
立つ自分

参考に見て下さい！！

バス旅行は房総半島の鋸山

6 月 22 日(木)アクアライン(うみほたる)から房総
へ。鋸山へは、行きはロープウエーで登りますが、
帰りは石仏(千五百羅漢・日本一大きい大仏様・岩
肌に刻まれた巨大な観音様)を見ながらゆっくり歩
いて下ります。歩きやすい靴でお願いします。

鋸山へのアクセス



ココロン・ニコニコキャンペーン



医療生協さいたまは6つの生協が合併して25周年を
迎えました。

キャンペーン期間・・・2017年5月1日～6月30日

キャンペーン対象・・・①期間中に 1 回2口以上の「増
資」をして頂いた方②期間中に2口以上の出資
で「加入」をして頂いた方③年間2口以上の新規
「口座引落し」をして頂いた方④「口座引落し」契
約済みの方で期間中に合計2口以上の「増資」を
して頂いた方

今年のグッズは オリジ
ナルクリアファイル 2種
類あります
A5 サイズでバックに入
れやすい♪♪



虹の体操 6月20日 富士見集会所

体操ばかりではなく、脳トレを兼ねたコグニサイズ
や楽しいお喋り=情報交換などもあり、とても役に
たちます。ぜひ参加をしてみてください

毎月第3火曜日 月一回の健康体操です