



支部ニュース  
No 275

# Healthy!

# いゝるま

(発行) 2017年11月  
医療生協さいたま  
入間市支部運営委員会  
(2962-5180)

支部年間テーマ「地域に根ざそう、花咲かそう！」

## 支部健康まつり報告

10月14日(土)コープ藤沢店メイト室にて、「健康まつり」を開催致しました。  
骨密度測定や看護師さんによる健康相談。食塩濃度測定(ソルトペーパー)での数値確認。  
日頃減塩を心掛けている方は塩分4gの方も、沢山の方に参加していただきました。



骨密度測定

~虹の薬箱(配置薬)の紹介・利用者の声~  
いざという時役立つ安心の置き薬。代金は使った分の後払い。

- 竜巻の災害時に風邪をひき、とても助かりました!
- 夜間発熱や病院休日など手元にあると頼りになります!
- 薬以外の石けん素材のシャンプーや化粧品もうれしい

お問合せ・配置薬センター：048-297-9841



## 秋深まる九品仏と等々力溪谷を歩く



前回は雨の為中止となりましたが、10月は2回の台風もあり、爽やかな季節とは成りませんでしたが、今回は紅葉の中を久しぶりに歩きたいと思います。九品仏から等々力溪谷と秋を満喫したいと思います。沢山の御参加お待ちしております。(雨天中止、予備日を設けました)

- ・日時 2017年11月24日(金) 副都心線 自由が丘駅降りたホーム
- ・行程 自由が丘→九品仏駅→浄真寺→等々力溪谷→二子玉川駅→渋谷
- ・予備日 11月30日(木)

※元町中華街行きに乗ってください。

仏子 8:42 入間 8:46 武蔵藤沢 8:51



### 今月のストレッチ

\*東町公民館(2F 和室) 月曜日 13:30~

\*コープ武蔵藤沢店 メイト室 10:00~

11月6日、20日、27日、(現在満員)

10月4日、11日、18日、25日(いきいき会 そば作り)健康デーは3月まで休止