



越谷支部活動テーマ つなげよう広げよう笑顔とけんこう

—2024年度—

サマー増資にご協力下さい

医療生協の病院、診療所、介護施設等々は組合員の出資金で運営されています。

出資金は1口1000円から何口でも増資できます。転居等で脱退される時は全額お返しします。又必要時は規定の手続きに沿って減資も出来ます。

組合員の皆様、年に一回は増資のご協力よろしくお願い致します。

お知り合いの支部運営委員か下記までお届け又はご連絡下さい。

丸山 974-5510	青木 090-3917-9658
恩田 976-8638	和久 090-5424-4073

四課題

	班づくり	仲間ふやし	出資金	出資実人数	班会開催
目標	1班	10人	200万	120人	30回
累計	0	2人	22.1万	41人	7回
残	1班	8人	177.9万	79人	23回
到達率	0%	20%	11.1%	34.2%	23%



猛暑に注意

今年の夏も猛暑に悩まされる日が多く観測史上最も暑かった昨年に匹敵する「災害級の暑さ」になる可能性が高いと予想されます。

特に8月は暑さが厳しくなるとの事。熱中症対策をしっかりと実行して元気に夏を乗り切ってください。

熱中症対策

- ・暑い時間帯の外出は避ける。用事で外出の際は日傘、帽子、冷却グッズの利用。水分補給、休息も多めに取って体温が上昇しすぎないように注意。
- ・水分を十分に摂取する。水分補給には水、麦茶、野菜、果物がお勧めです。カフェインを含む飲料には軽い利尿作用があります。又アルコールは脱水作用があるので要注意です。
- ・エアコン、扇風機、氷枕、冷却作用のあるクールな最新グッズを上手に使うと良い。
- ・十分な睡眠を取りバランスの良い食生活と適度な運動を続ける。



ストレッチ



ストレッチのポイント

- ・呼吸を止めない。細く長くリラックスして呼吸。
 - ・反動をつけない。
 - ・気持ちよく伸ばせる範囲で伸ばす。
- ※無理をすると筋肉や腱を痛める原因になる。

体幹回旋運動

10秒保持
左右両側



- ・反対側の手を膝の外側に当てます
- ・胸をしっかりと後に向けていきます

肩甲骨の内外転運動

腕をしっかり前に引き出して5秒保持



交互に3回ずつ

肩をしっかり後ろで寄せ合って5秒保持

肘回し体操

10回転
反対側も



両手を両肩に置いて、肘で出来るだけ大きな円を描きます

6月28日(金)
第23回七夕フェスタ

強い雨が降る悪天候の中34名が健康チェック、体力チェック、健康相談、ゲームコーナー等に参加されました。



なんとなく不安に思いつつ測定しないで生活していたので、今回実数字を測ることができて安心しました。

日頃から健康を意識する事の大切さを再確認できました。

ありがとうございました。

とても楽しかったです。

ゲーム等いろいろの事も出来ておもしろく、知らない方々ともお話が出来て、来て良かった



と思いました。又参加させて頂きます。

激しい雨の中でしたが、久しぶりに医療生協の皆さんにも会いたい、自分の健康チェックもしたいと参加させてもらいました。いつもながら役員の皆さんの奮闘には頭が下がります。健康チェックの結果も上々。懐かしい方との再会もあり、雨もまた良しでした。

久しぶりに同年齢の人達と健康について語り会えた事がとても良かったです。結果もそこそこでしたのでよかったです。

久しぶりに骨密度を測って悪くなっていないで良かった。

体組織の計測などあれば助かります。



役員の皆様ありがとうございます。今の健康を維持したいと思います。

普段骨密度測定はやらないので良かった。

初めての参加、楽しくやれました。皆様ありがとうございました。

年齢の上の方々の元気な姿が目につきました。健康で元気でいられることが大事だと思います。



年1回の催しに参加出来て良かったと思います。日々の健康の指針になります。なごやかなうちに終わり、ありがとうございました。

自分の骨の状態がわかって良かった。

①いろいろ測定していただいて良かったです。

②何か、歩こう会などやってもらいたいです。

いろいろ測定して頂き良かったです。

涼しくなったら近場で良いのでウォーキングでもしたいです。



コープいきいき健康ひろば

せんげん台教室

- ・8月27日(火) 14時~16時
- ・会場 ミニコープ千間台2階 (第1週~3週はお休み)

南越谷教室

- ・毎週水曜日 13時~15時
- ・会場 コーププラザ越谷 (8月14日はお休み)

参加費無料

脳 いきいきサロン

8月はお休みです

※次回開催日
9月13日(金) ほっと越谷

- 骨密度測定 31名
- 血圧貧血測定 29名
- 体力チェック 握力 27名

たまりば 麦

おしゃべり会とサークル参加者は会場費として100円頂きます

8月6日(火)
毎月第1火曜日定例
午前10時~12時
連絡先 小澤
048-964-4454

毎週水曜日午前10時~12時
8月7日 21日 28日は(キャップバック体操) ※8月14日はお休み
フリートークや頭と体の体操など
・問い合わせ(和久) 090-5424-4073



8月20日(火)
午前10時~15時30分
連絡先 長谷川
080-6808-1951

28日は星田さんの指導でキャップバック体操をします。皆さん残暑に負けないで参加して下さい。

絵手紙教室 ※8月はお休みです

初めて参加される方は事前に電話連絡をお願いします

住所 越谷市赤山町3丁目1500分
越谷駅西口から徒歩15分

