

## 大内支部新年会を開催

去る1月27日（日）に34名の組合員さんが参加して「大川オアシス」で開かれました。

カラオケの後、女性達のダンスでは「長生きサンバ」など楽しい踊りで盛り上がりました。

最後には恒例のお花の抽選があり、皆さんとても喜ばれていました。

今年も「楽しく健康づくり」をモットーに頑張りましょう！



## 大腸がん検査を受けましょう

暖かい時期よりも寒い時期の方が、潜血反応がわかりやすいので是非この時期に受けてみましょう。医療生協では1人600円で自宅や班会で検査が受けられ、結果がその場でわかります。

## もちつき大会

4月6日（土）10時～生協みき診療所にて

よもぎ餅、白あん餅、うどん、おはぎ、栗おこわ、お寿司、おでん、お花、その他などバザーもたくさんあり即売します。是非ご参加ください。

バザーがなくなり次第、終了します。



## 老化は毛細血管からやってくる！

毛細血管はいくつになっても修復・再生できます。

毛細血管を若返らせる“血流アップ”習慣

- 1、運動 ウォークするなど、下半身の運動して血流アップ  
太ももなどの大きな筋肉を刺激すると効率よく血流を高めることができます。
- 2、入浴 寝る1時間前に、ぬるめの温度で10分程度、肩までゆっくりつかりましょう。
- 3、睡眠 午後11時～午前2時の間には必ず睡眠に入りましょう。  
7時間が良質な睡眠時間です。  
寝る前の読書やスマホはやめましょう。
- 4、食事 1日3食決まった時間にきちんと食べましょう。  
また、抗酸化食材（小松菜、りんご、なす、にんじん、鶏肉、ブロッコリー、サーモン）など、食材を選ぶポイントにしましょう。  
1度の食事で何品か食べることを、心がけましょう。

