

大内支部新年会を開催

去る、1月26日（金）に24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。初めての昼間での新年会であった為、他の行事と重なったりして参加できない方もおられました。四年ぶりの新年会は、カラオケも話題もはずみ楽しい時間でした。最後には恒例のお花の抽選があり、ステキなお花を手にと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」をモットーに元気で過ごしましょう！



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。

大腸ガン検査ご希望の方は、支部長の田中ゆきみ(TEL 25-8431)まで連絡してください。

もちつき大会

3月16日（土）10時～生協みき診療所にて、よもぎ餅や白あん餅を1パック200円で販売します。お一人3パックまでです。是非ご参加ください。なくなり次第、終了します。

若々しさキープの鍵は食生活 食べ過ぎNG！腹8分目を意識しよう

食生活改善への心得7か条

- (1) 1日3食規則正しく
- (2) 適正なカロリーで
- (3) 塩分は控えめ
- (4) コレステロールの多い食品は避ける
- (5) 食物繊維をよくとる
- (6) 野菜は毎食摂る
- (7) アルコールやジュースは摂りすぎない

5月24日・(金)支部総会を開催予定しています。

支部総会の詳しい内容は、次号でご案内いたします。