

大内支部新年会を開催

去る1月25日(土)に27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。カラオケあり、ダンスでは「365歩のマーチ」等の曲に合わせて、運動と脳トレをかねてみんなで輪になって楽しく踊りました。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、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。班会で検査をおこない、陽性反応が出た方もいて早期治療につながりました。

春ウォーキング開催

3月29日(日)10:00 公洲森林公園第3駐車場集合 ☆雨天の場合中止
ウォーキングでの交流もまた楽しい1日となるでしょう。是非来てください。



万病の元である冷えを改善しましょう！

- (1) 内臓を温める食事
人参やゴボウ、生姜のような陽性食品を食生活に取り入れましょう。
- (2) 少しでも運動を続ける。
筋肉は体に熱を生み出すので、毎日少しでも運動するよう心がけましょう。
- (3) シャワーではなく湯船につかる
全身の血流がよくなることで、内臓や筋肉への栄養が行き渡り、細胞の代謝も活発化します。
- (4) 腹巻やカイロでおなかを温める。
内臓が近くにあるおなかは、季節を問わず温めることが大切です。
腹巻やカイロを使えば、冷えの予防・改善に役立ちます。

5月22日(金)午後7時から支部総会を開催します。

詳しい内容は、次号でご案内致します。