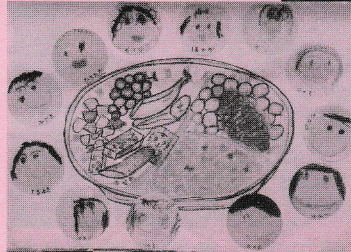
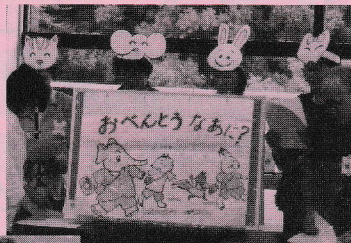
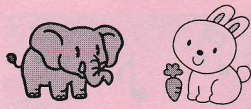


**愛育会活動視察研修**

**秩父市健康推進員大滝支部へ 10.14(木)**

紙芝居は  
象さんやウサギさ  
んになりきって!



こども達の絵と  
おべんとう

秩父市大滝老人センターへ愛育会の研修に行ってきました。噂どおり手作りの大きな紙芝居でした。森の動物達が登場する創作物語「おべんとうなあに?」配役はナレーターも含めて5人で「次は大利根さんもどうぞ」と俄キャストで楽しい一時となりました。

名札やコースターも手作りでした。誇りを持って紹介できるこのイベントは大滝支部の方々の宝なのだと思います。井坂うめ子

**大利根保健センター主催 12.3(金)**

**「すっきり立ち姿勢」講座から…**

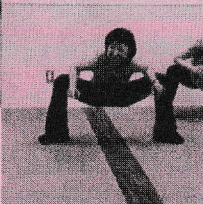
＜骨盤底筋、

ハンモック筋のストレッチ＞

床とお尻が平行になるように、腰を落とします。ひじをついて、そこからさらに下

にお尻をさげていきます。

(5回程度)次は、内股を横に広げてストレッチ。



みのわ愛先生

《健康ワンポイント》  
やってみよう!  
みのわ先生の  
四股ふみストレッチ

**～保健センターよりのお知らせ～**

ご自分の健康のために特定検診、がん検診を受けましょう!

愛育会は保健センターで行われるがん検診・子宮がん検診・乳がん検診・びよびよくらぶのお手伝いをしています。

**埼玉県母子愛育のつどい 23.2.14(月) 埼玉会館**

「童謡のふる里おおとね コーラスあいいく」結成  
下總皖一先生の歌を中心に合唱を披露し、皆さんに喜んでいただきました。



**健やか親子21全国大会 11.11(木) 埼玉会館**



知っていますか?



妊産婦さんの  
シンボルマーク

**☆山田邦子さんとスター混声合唱団☆**

乳がん撲滅と患者さん達を励まそうと集まったスター混声合唱団。この日も倍賞千恵子さん音無美紀子さんと娘さんをはじめ、総勢20名の方々が出演してくださいました。合唱団の歌に魅せられ、また共に合唱し、思いを共有する一時となりました。植竹 公子

**一日を大切に**

私は元和愛育会の会長として永年活動をしてきました。それが二年前、両方の腎臓をとる大手術を受け、その直後から一生涯治ることのない重度心身障害者になり、人工透析を受けなければならなくなりました。自分の健康は自分の手で、モットーに生きてきた私にとって一時は目の前が真っ暗になりましたが、今は何事も前向きに考え一日一日を大切に命ある限り有意義に生きていこうと思っています。

元和地区会長 関口ゆわ子



**加須市母子愛育連合会  
大利根支部**

**編集委員**

委員長 小川 久子 元和地区 中田真由美  
東地区 高橋和歌子 原道地区 小野田梅子  
豊野地区 森 恵美子 保健センター