

健康料理教室

6月2日に研修棟調理実習室、3日に石巻構造改善センターで健康料理教室を開催しました。JA厚生連管理栄養士の山野氏の指導のもと、「腸活でおなかスッキリ健康に!」をテーマに、☆腸活!豆乳味噌ドリア☆もずくとおからのスープ☆ブロッコリーのハニーマリネ☆ヨーグルトかんてん☆を作り、また、健康講話として

「腸活とは?腸内環境を整えて健康に保つこと」
「腸活をするとどんないいことがあるの?」

- ・便秘改善・ダイエット効果
- ・生活習慣病予防・美肌
- ・夏バテ予防などを学びました。



女性部会 食育活動(サツマイモ苗挿し)

6月2日に、食育活動の一環として大清水小学校に隣接する畑でサツマイモ苗挿し体験を行い、大清水小学校1年生46名、こじかこども園児32名が参加しました。先生の指導のもと、小学生1名と園児1名~2名とペアになり、園児が苗を挿して小学生のお兄さんやお姉さんがたっぷりの水をあげ土をかぶせました。芋が大きくなるまでの水やりや草取りをしながら、10月の収穫を楽しみに待ちます。



親子でアクセサリー作り参加者募集

開催日時 8月23日(火) 午後1時30分~午後3時30分まで
会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室
講師 安藤 由美子 氏 (装飾造形家)
参加費 大人1人+こども(小学生以上)1人の場合
3,000円 (女性部会員外3,500円)
大人1人+こども(小学生以上)2人の場合
3,500円 (女性部会員外4,000円)

持ち物 マスク
定員 10組20名程度 **締切日** 8月9日(火)

己書教室参加者募集

☆ハガキ大用紙に、筆ペンで己書を描きます。己書の世界を一緒に楽しみませんか?

開催日時 9月12日(月) 午後1時30分~午後3時30分まで
会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室
講師 西川 操子氏 (己書道場師範)
参加費 500円 (女性部会員外1,000円)
持ち物 マスク、筆ペン (持参できる方)
定員 20名程度
締切日 8月31日(火)

健康料理教室参加者募集

☆今回のテーマは「簡単!豪華見え料理」です。

開催日時 9月1日(木) 午前10時~午後1時頃

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

開催日時 9月2日(金) 午前10時~午後1時頃

会場 石巻構造改善センター料理教室

各回とも

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

参加費 550円 (女性部会員外1,050円)

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

定員 20名程度 **締切日** 各開催日の10日前まで

ソーイング教室参加者募集

☆着物生地で『うでぬき』を一緒に作りませんか?

開催日時 9月21日(水) 午後1時30分~午後3時30分まで

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

講師 女性部会員

参加費 500円 (女性部会員外1,000円)

持ち物 マスク、布切ハサミ、チャコペン、定規 (ものさし) 裁縫道具、ミシン (可能な方は持ってきてください)

定員 20名程度 **締切日** 9月2日(金)

新企画 手作りウインナー教室参加者募集

☆添加物不使用で、カラダに優しく美味しいウインナーを作りましょう!

開催日時 9月6日(火) 午前9時~

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

参加費 1,300円 (女性部会員外1,800円)

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、持ち帰り用の保冷バック (保冷剤の用意もお願いします)

定員 12名まで **締切日** 8月23日(火)

ヨガ教室参加者募集

☆姿勢と呼吸法で自律神経を整え、瞑想で脳を鍛える健康法です。

開催日時 9月26日(月) 午前10時~午前11時30分まで

会場 JA豊橋 本店1階 第1・第2研修室

講師 吉本 志帆 氏 (ヨガ講師)

参加費 500円 (女性部会員外1,000円)

持ち物 マスク、ヨガマット、タオル、飲料水 (水分補給のため)、体操用服装

定員 20名程度 **締切日** 9月16日(金)

女性部会 介護予防教室 運動習慣定着コース

期間は3か月・全6回、概ね75歳未満の方で生活改善に意欲のある方、運動を行うことに支障がない方（15分以上続けて歩ける方）が対象です。高血圧等の基礎疾患がある方や身体に痛みのある方は、主治医に許可を得た上でご参加ください。当日の血圧が収縮期血圧180mmHg以上または拡張期血圧100mmHg以上の場合、運動は控えて頂きます。

定員10名～20名、参加費一人500円（全6回分）。

教室プログラムとして、

- ①健康寿命をのばすために（講義）・体力測定、ストレッチ、筋トレ
- ②食生活を整えよう（講義） ・体組成測定、ストレッチ、筋トレ
- ③動脈硬化について（講義） ・正しいウォーキング体験
- ④認知症について（講義） ・ストレッチ、筋トレ、ラダー
- ⑤ロコモについて（講義） ・ストレッチ、筋トレ
- ⑥フレイルについて（講義） ・体力測定、リズム体操

教室終了後も継続できる健康行動を身につけてもらえるように、JA愛知厚生連保健師が手厚くサポートします。

中央支店教室参加者募集のお知らせ

会場：中央支店2階会議室

- ・1回目：10月 4日(火) 各回とも、
- ・2回目：10月18日(火) 午後1時～午後3時
- ・3回目：11月 1日(火)
- ・4回目：11月14日(月)
- ・5回目：11月29日(火)
- ・6回目：12月 6日(火)

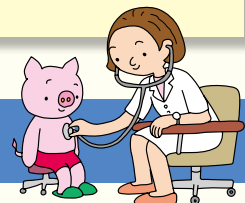
締め切りは、8月26日(金)までの申し込み、又は参加申し込みが20名に達した時に終了いたします。

※申し込みの際に、「介護予防教室参加申込書 兼同意書」を記入していただきます。持ち物・服装などは、1回目のご案内の時に連絡いたします。

※女性部だよりでの案内は、健康診断募集を除き女性部会員向けの募集となっております。女性部会へのご加入は最寄りの支店で手続きを行ってください。（年会費500円、印鑑が必要です）

健康診断のご案内

総務部 組合員課
問合せ ☎25-9225



自分の体を知るために、年に一度は定期健診を受けましょう。健康診断は女性部会員以外の方でも受けることができます。大腸がんにかかる人の割合が年々多くなってきています。大腸がん検診も人間ドックと併せて受診することをお勧めします。

集団人間ドック健診メニュー

(税込)

- ◆問診
- ◆診察
- ◆身体測定（身長・体重・腹囲）
- ◆血圧測定
- ◆尿検査（尿糖・尿蛋白・尿潜血）
- ◆心電図
- ◆胸部レントゲン
- ◆選択項目（どちらかお選びください）
 - ①胃バリウム検査（バリウムを使ったX線検査）……………料金 **9,410円**
 - ②胃ピロリ菌(ABC)検査(血液検査でピロリ菌感染の有無……………料金 **9,410円**
を調べ胃がんのリスクを判断します)
 - ③ベアシックコース(健診メニューの問診～胸部レントゲンまでの内容)……………料金 **6,390円**

※お申込後、問診票・結果表につきましてはご自宅に郵送いたします。
 ※豊橋市国民健康保険加入者で40～74歳までの方と、豊橋市後期高齢者医療保険加入者の方は、特定健康診査受診券+保険証を健診当日受付にお持ち頂くと、特定健診部分の料金が健康保険より助成されます。（年齢対象外の場合や、その他社会保険などに加入されている場合は健康保険からの助成は受ける事はできませんので、ご了承ください。）

各種がん検診他

(税込)

- ◆肺がん検診（かく痰細胞診）…………… **1,480円**
- ◆大腸がん検診（便潜血2日法）…………… **1,100円**
- ◆新型コロナウイルス抗体検査（血液検査）… **3,850円**
- ◆骨粗鬆症予防検診…………… **1,100円**
- ◆腹部超音波検診（エコー検診）…………… **2,770円**
- ◆ピロリ菌(ABC)検査(血液検査)…………… **3,020円**
- ◆心不全リスク検査（血液検査）…………… **1,100円**
- ◆甲状腺(TSH)検査（血液検査）…………… **1,650円**
- ◆蜂アレルギー検査(血液検査)…………… **2,200円**
- ◆腫瘍マーカー検査（血液検査）
 - ・前立腺…………… **1,690円**
 - ・卵巣(ROMA)(ロマ)…………… **3,850円**
 - ・乳房・すい臓、胆道・消化器・肝臓… 各 **1,100円**

- ★オプションのみの受付はできませんのでご了承ください。
- ★ピロリ菌(ABC)検査は胃がんのなりやすさを判定する検査です。直接胃がんを見つける検査ではありません。以下の項目に該当する方は、ピロリ菌(ABC)検査結果が正確に判定できない可能性があります。
 - 胃の病気の治療中の方 ●胃切除後の方 ●胃酸を抑える薬を服用中の方 ●腎不全の方 ●ヘリコバクター・ピロリ菌除菌治療を受けた方
- ★心不全リスク検査とは、心臓に負担が加わることによって心臓から分泌されるホルモンの量を測定し、心不全(心臓に負担が掛かった状態)の重度を調べます。尚、腎臓疾患のある方など、腎機能の低下により高値を示す場合があります。

健診申し込みは
下記申込書を支店
窓口まで提出



開催日	開催場所	締め切り	開催日	開催場所	締め切り
令和4年8月29日(月)	本店	令和4年8月8日(月)	令和4年9月22日(木)	高豊支店	令和4年9月1日(木)
令和4年9月5日(月)	大村支店	令和4年8月15日(月)	令和4年9月30日(金)	本店	令和4年9月9日(金)
令和4年9月6日(火)	第3事業所	令和4年8月16日(火)	令和4年10月14日(金)	いなみ支店	令和4年9月22日(木)
令和4年9月7日(水)	吉田方支店	令和4年8月17日(水)	令和4年10月21日(金)	西支店	令和4年9月30日(金)
令和4年9月14日(水)	磯辺支店	令和4年8月24日(水)	令和4年10月28日(金)	石巻支店	令和4年10月7日(金)

健診を受けられる皆様へ

① 検査前日の夜9時から健診終了までは食事をしないでください。② 当日、水は検査2時間前までに200ml以内なら飲んでも差し支えありません。なお検査当日の内服については、心臓病・高血圧の方は検査開始2時間前までに飲んでください。

●当日受付時間…AM7:30 ●健診開始…AM8:20

健康診断受診者を対象に健康診断結果説明会を後日実施します。予約制なので健康診断当日に予約の紙を提出してください。健康診断結果説明会には自宅に届いた結果表を必ず持ってきてください(無料)。申し込み後に、キャンセルされる場合は必ず連絡をください。(電話 25-9225 組合員課)