

## ハンドメイド教室 (うさぎの干支押絵)

7月20日と27日に研修棟調理実習室にて、ハンドメイド教室を開催いたしました。厚紙に型紙を貼り付けはさみで切り取り、布生地も同じように切り、パーツごとに再度組み合わせて貼り付け、可愛い『うさぎの干支押絵』の作品ができました。



## 親子パン教室

8月2日に研修棟調理実習室で参加者32名、3日に大清水まなび交流館ミナクルで参加者21名で親子パン教室を開催しました。JA厚生連管理栄養士の指導で、【てりやきチキンパン】【あんぱん】【にんじんとコーンのミルクスープ】を作りました。親子で一緒に作ることができて楽しかった! むずかしいこともあった



けど、おいしくできてうれしかった! という声を聞くことができました。次回は12月に予定しています。

## ヨガ教室

姿勢と呼吸法で自律神経を調整、瞑想で脳を鍛える健康法です。7月25日(月)に本店1階で開催し、講師に矢部氏を招いて指導していただきました。初めて参加される方もいましたが、ゆっくりとした説明で心穏やかに身体をゆるめる動作をしていき、最後の説明あたりで、身体をマットに頭・肩・腰・足とだんだんと沈み込む感覚で、ゆったりとした状態で終了しました。



## 健康料理教室参加者募集

☆10月のテーマは「作りたくなる萌え断」です。

**開催日時** 10月12日(水) 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** 10月13日(木) 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

☆11月のテーマは「高齢期の食事(秋)」です。

**開催日時** 11月8日(火) 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** 11月10日(木) 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

※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)

## 第66回ええじゃないか豊橋まつり『総おどり』参加者募集

☆毎年女性部で参加している総おどりです！踊りが上手い下手なんて関係ない！皆で元気な女性部をアピールして豊橋まつりを盛り上げましょう♪

**開催日** 10月15日(土)

**時間** 午後6時30分～午後8時まで（気象警報等が発表されるような悪天候は中止となり、順延はありません。）

**場所** 豊橋駅前大通り

**曲目** 豊橋音頭、新・豊橋とんとん唄、マツケンのええじゃないかII（計3曲）

**参加費** 無料、参加賞有り

**定員** 130名（女性部会員限定）

☆支部やグループでお申込みされる場合は、代表者と参加者の氏名、連絡先、はっぴの受け渡し場所（踊り練習会、または最寄の支店）を併せてお伝えください。

☆はっぴの受け渡しを支店にされた場合は、当日の案内文書&はっぴを10月4日(火)～14日(金)までに支店での引取をお願い致します。

申込は、組合員課（生活指導） ☎25-9225（月曜日～金曜日（祝日除く）午前8時30分～午後5時30分まで）、または支店で申込用紙に記入して提出してください。

**申込締切日** 9月30日(金)

※尚、踊り練習会を、10月11日(火)午後1時30分～午後3時まで、中央支店2階で開催いたします。



## 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ベーシックコース(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**
- ◆血液項目
  - 脂質：中性脂肪・HDL-C・LDL-C
  - 肝機能：AST・ALT・γ-GT
  - 代謝系：空腹時血糖・HbA1c
  - 蛋白：アルブミン
  - 腎機能：クレアチニン・尿酸
  - 貧血：赤血球・Hb・Ht
  - 白血球

※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10月28日(金)	石巻支店	令和4年10月7日(金)	令和4年11月22日(火)	本店	令和4年11月1日(火)
令和4年11月2日(火)	福岡支店	令和4年10月12日(火)	令和4年11月29日(火)	高師原支店	令和4年11月8日(火)
令和4年11月4日(金)	本店	令和4年10月14日(金)	令和4年12月7日(火)	吉田方支店	令和4年11月16日(火)
令和4年11月9日(火)	二川支店	令和4年10月19日(火)	令和4年12月9日(金)	大村支店	令和4年11月18日(金)
令和4年11月14日(月)	津田支店	令和4年10月24日(月)	令和4年12月12日(月)	西支店	令和4年11月21日(月)

### 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)