

第66回ええじゃないか豊橋まつり(総おどり)



10月15日(土)に3年ぶりの総おどりに参加しました。当日は天気も快晴で暖かく、絶好の踊り日和でした。会場は駅前大通りのみで、110の団体が参加し、当JA女性部会は1番スタート。常勤役員の持っている旗・ブラカードを先頭に、女性部会員・職員約85人が参加しました。踊る曲は、〈マツケンのええじゃないかⅡ〉(豊橋音頭)〈新・豊橋とんとん唄〉の3曲。市長のあいさ



つ・小休憩等をはさみ1時間30分踊りました。今年は福島市から、大わらじと市民の方も参列し、総おどりを盛り上げました。

ドコモスマホ教室

9月22日(休)女性部会役員会開催時にドコモスマホ教室を受講しました。レベルごとに4グループに分けて、ドコモスタッフの指導で【LINE講座】を受講し、アプリの使い方等教えていただきました。



陶芸教室【郊外学習】+ランチ フレッシュミズ(トッピーちゃん倶楽部・JJクラブ)+女性部

10月3日(月)に大岩町の「やきもの工房すぎうら」で陶芸教室を開催し、各自で一輪挿しと小物を作成しました。その後、江戸屋長左工門でランチを楽しみ、集合場所まで戻って解散しました。焼き上がりに1ヶ月かかり、完成品をお渡ししたときには、他の人と見比べていてとても楽しそうでした。



ヨガ教室

9月26日(月)にヨガ教室を開催しました。身体を柔軟に導き、筋力や持久力、バランス能力の低下を予防し、認知症予防効果も期待できます。



健康料理教室

10月12日(水)・14日(金)の2日間研修棟調理実習室と、10月13日(休)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指導で、「作りたくなる萌え断」をテーマに【握らないおにぎらず】【野菜たっぷり&全粒粉パンでヘルシーサンドウィッチ】【フランス発! ガトーインビジブル】を作りました。色とりどりでバランスの良い食事として、以前から作りたかったと参加された人は喜んでいました。



※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)

健康料理教室参加者募集

☆12月のテーマは「話題の食材でワンプレートランチ」です。

開催日時 12月15日(休) 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 12月16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

しめ縄教室参加者募集

☆毎年恒例のしめ縄教室です。自分で作ったしめ縄を飾って新年を迎えませんか？

開催日時 12月19日(月) 午後1時30分～

会場 JA豊橋中央支店 2階大会議室

定員 20名程度 **講師** 植田支部 女性部会員

内容 リースしめ縄(小)、棒メ(中)の2本

参加費 900円 (女性部会員外1,400円)

締切日 12月5日(月) ※マスクを持参してください。

お願い 本講座は技術習得のため、しめ縄等は参加者本人で作っていただきます。ご理解ご協力をお願いします。

※完成品の販売もあります(要予約)(助成金対象外)

アレンジフラワー教室参加者募集

☆お正月用に自分で生けたお花で新年を迎えませんか？

開催日 12月26日(月)

場所 JA豊橋 花き集出荷場 2階

(豊橋市野依町字南丸山337)

時間 10:30～13:30 (受付終了) 時間内で生けていただき、各自完成したら終了です。

講師 H&Kフラワー **定員** 40名程度

参加費 3,000円 (女性部会員外3,500円)

持ち物 マスク、花切り用のハサミ、持ち帰り用の箱

締切日 12月12日(月)

親子(祖母・孫もOK)料理教室参加者募集

ほうれん草の米粉ロールケーキ作り

～季節の果物とヨーグルトクリーム～

開催日時 12月27日(火) 午前10時～12時頃

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

参加対象者 小学生以上の親子

参加費 1,000円/1組 (親子でロールケーキを1本作ります)

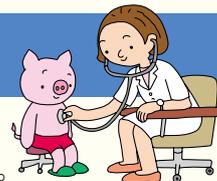
持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具持ち帰り用の箱(40cm×20cm×高さ15cm程度のもの)

定員 12組(24名まで) 先着順とさせていただきます

締切日 12月20日(火)

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を調べ胃がんのリスクを判断します).....料金 9,410円
 - ③ペーシックコース(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12月20日(火)	第3事業所	令和4年11月29日(火)	令和5年1月18日(火)	三川支店	令和4年12月27日(火)
令和5年1月11日(水)	福岡支店	令和4年12月21日(水)	令和5年1月19日(水)	いなみ支店	令和4年12月27日(火)
令和5年1月12日(木)	高師原支店	令和4年12月22日(木)	令和5年1月20日(金)	第6事業所	令和4年12月27日(火)
令和5年1月13日(金)	高豊支店	令和4年12月23日(金)	令和5年1月24日(火)	東田支店	令和5年1月5日(木)
令和5年1月17日(火)	第3事業所	令和4年12月27日(火)	令和5年1月25日(水)	磯辺支店	令和5年1月5日(木)

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)