



# 共済会バスハイクに39名が参加しました

浦和民商秋の拡大状況9/1より 会員8、新聞14、婦人部2、共済会12 青年部3 署名1096筆

平成28年11月6日(日) 共済会恒例のバスハイクが開催されました。長野県小諸方面へ行きリンゴ狩りと望月温泉へ初めての方6名を含む39名の方に参加して頂きました。真っ青な秋晴れのなか浦和民商事務所を定刻どおり午前7時30分に出発しました。目的地に近づくにつれて彩りが鮮やかな山々の紅葉を楽しみながら小林農園に到着しました。真っ赤なリンゴふじと黄色いリンゴ王林が小道の両側いっぱい枝が重そうに下がりさらに収穫の真っ只なか、早速もぎたての甘くて水々しいリンゴをほおぼりながら、皆さんリンゴを枝から折ってかごをいっぱいにしていました。リンゴ狩りの後は道の駅ほっとばーく浅科に寄り、地元のお祭りに参加してひと時を楽しみました。もう一つのお楽しみは温泉で、望月温泉みどりの村に行きました。この温泉は秘湯という言葉がぴったりの、山の奥まったところにある施設でとても静かな雰囲気、湯もぬるめの天然温泉でした。昼食を終え温泉に入る人、お話をしてくつろぐ人など皆さんで思い思い交流を楽しみました。

車中では、共済制度について恒例の紙芝居で学習会を開き、4名の方が助け合い共済に加入しました。またT P Pの問題について情勢や、共済会がT P P問題を何故反対するのかなど訴え署名を回覧したところその場で80筆が集まりました。

帰りの関越道では事故の影響で大渋滞にハマりましたが、東北道に切り替えながら無事に事務所へ1時間遅れの19時30分頃到着しました。皆さん楽しかった、また参加しますと嬉しい感想をたくさん頂きました。

今回のバスハイクは大勢の方に参加して頂きありがとうございました。これからも会員さんと楽しく交流できるように役員一同がんばりますので宜しくお願いします。  
浦和民商共済会理事長 林 いね子



発行  
浦和民主商工会  
www.minsyoo.jp  
さいたま市浦和区本太5-38-3  
Tel: 886-5200  
FAX: 886-5454  
urawa@minsyo.jp



林共済理事長



司会の鈴木理事



## いのちと健康を守る学習交流会に参加して

10月22日(土)23日(日)、国立女性教育会館で、埼商連共済会主催の交流会に参加してきました。浦和からは林さん、鈴木さん、加藤の3人です。1日目は全体会、「みんなの診療所院長の梅津達也氏」の講演、\*健康な体づくり～病気の予防～ 食生活が戦後欧米化してきて、脂肪摂取量が多くなり、心筋梗塞、脳梗塞、などいわゆる生活習慣病による死亡が増えている。なので、日本食を食べるようにと話されました。とにかく、早く検診を受け、異常が見られたら早めに手当をすれば怖いことはないと言っていました。その後、病気の体験談の発言、所沢民商共済会理事長、川島敬一さんの「健康にまつわるちょっといい話」とストレッチの講義です。ストレッチは使った筋肉をほぐす(筋肉の可動域を広げたり疲労を軽減する動き)のために行い、ラジオ体操は筋肉を大きく曲げたり、伸ばしたりで、動作の為に筋肉を使う。ラジオ体操はこれから活動しますよ。という時にちょうど良いので、朝や昼に、ストレッチを取り入れながらお話も楽しく、健康の為にもなりました。

2日目は分散会で各民商の拡大につながる発言がありました。文化行事や芋ほり、旅行、ゴルフ、バスハイク、など。1年間12000円共済金納めますが、集団検診、1点検診、大腸がん検診、などの助成金が出るうえ、共済旅行の補助などももろもろ手元に戻ってくるので、決して損はないと、共済未加入者に進めてはといいのではないかと。そのうえ、自分の健康を保てることを大いにアピールして拡大につなげよう。私も、共済会会員拡大にこのことを肝に銘じて頑張りたいと思いました。

浦和民商共済会 副理事長 緑区 加藤 みち子

## 青年部・ハロウィン

10月31日(月)夜、岡田青年部長と花井事務局員が役員さん宅に仮装してハロウィン訪問を行いました。

「拡大してくれないとイタズラするぞ!」と秋の運動青年部拡大目標8名をかならず達成するようイタズラしてきました。

花井 共希



## 浦和民商市民なんでも法律相談会・開催日決定!!

12月3日(土)さいたま共済会館601号

13時30分~16時

協力:浦和法律事務所(記念講演あり)

予約は、浦和民商事務局まで。

商売・くらしのこと何でもお気軽に相談を。