

♪Mamacafeのお知らせ♪

3月1日(金)

10:00~12:00

=虹サロンにて=

「糸かけ

曼荼羅づくり」

参加費:300円/1人



さて前回は荷造り用ひもを使っ
てしめ縄リースを作りました。同
じ材料でも皆さんまったく違う素
敵なリースができました!!今回
は「糸かけ曼荼羅」に挑戦したい
と思います。本格的なものではな
く、身近にあるもので体験できた
らいいなと考えました。

育児に忙しいママの皆さん、あ
れもこれもと頭の中がぐるぐるの

『今年の抱負』 草津北支部 さくら班

大いに笑って、元気に活動

1月11日に開催した草津北支部さくら班会、まずは恒例の健康チェック。お正月があったせいか、皆さん体重が・・・食べ過ぎたな!お餅が!いやいや服いっぱい着てるからや!服だけで5キロはあるんちゃう?!体脂肪計の上で皆さん大笑い!。今日は新年会!おいしいお弁当と班長さんのお手間入りのおぜんざいやお漬物もいただきました。次から次へと話が尽きない中、どんな一年にしたいかをお一人ずつ今年の抱負をお聴きしました。銀行の金利や株の話が出ていたものの、抱負となるとやっぱり健康しかない!と皆さん。

気心しれたご近所さん同士、互いの抱負にも、鋭くつつこみながら話しはどんどん広がります。どこにでも行きたいし、何でもやってみたいと話される方もあり、今年も皆さんで大いに笑って挑戦して、元気に活動したいと思っています。

方でも、ふっと集中できる時間になるはずです!!赤ちゃんも一緒にぜひ遊びにきませんか?糸かけ曼荼羅ってなに?という方でもハまるはず?!
参加ご希望の方は診療所池内までご連絡ください。申し訳ありませんが、準備の都合上、先着5組のママにさせていただきます。
こびらい生協診療所
☎553-9696 池内

県下にインフルエンザやノロウイルス警報が出たと聞くだけでドキドキされているママが多いのではないのでしょうか?わが子が体調崩すのも心配ですが、ママが元気でないと家族は大変になります!こまめな手洗いとうがいと、湿度50~60%でウイルスは激減すると言われていいます。洗濯したバスタオルなどを室内干しにするなど、適度な加湿を心がけてください!(70%以上になるとカビが発生しやすくなるので注意です!)

HbA1cとはいったい何?

~高かったら糖尿病に注意~



HbA1cとは、健康診断において、その人が糖尿病である可能性があるかどうかを判別する数値です。それに対し血糖値とは、血液中の糖の濃度を指します。

両者の大きな違いは、血糖値は短期的に上下するのに対し、HbA1cの数値は運動や食事などの影響で上下する事はなく、同じ数値が続きます。すなわちHbA1cの値は測定日から1~2カ月間の血糖値の平均値を測ることなのです。糖尿病は症状の有無、血糖値、HbA1cの値を総合的にみて診断します。

健診結果などでHbA1cが少し高めに出た方は受診して先生に相談して下さい。