

申告・記帳・決算
新規開業・法人設立
労働保険・一人親方
税金相談・法律相談
《相談は大宮民商へ》

大宮民商 News

〒330-0856 さいたま市大宮区三橋 3-262 営業時間:9～17時 休み:土日祝
TEL:048-623-6731 FAX:048-622-7162



2024年
(令和6年)
11月25日
第1277号

いの健学習会 熊谷ヘリテイジで開催

11月16・17日に、埼玉県連共済会主催の『いのちと健康を守る学習交流会』が熊谷のホテルヘリテイジで開催、大宮の共済会から5名が参加しました。

熊谷生協病院外来看護師の高橋梯子さんの講演『かくれ脳梗塞ってなに?』では、かくれ脳梗塞のセルフチェックの仕方や予防法を学ぶとともに、高血圧糖尿病動脈硬化、血管を強くする食べ物についても学習しました。

血管を強くする食べ物として、肉よりも魚、特に青魚・ぶり・サンマ・カツオ・マグロ・鮭、野菜はピーマン・パプリカ・ブロッコリー・ほうれん草、玉ねぎ・長ネギ・にんにく等が良いと紹介。減塩のポイントとして、お酢や香辛料・香味野菜を活用して物足りなさをカバーすること、麺類のスープは飲まないこと、ソーセージやハムなどの加工品は塩分が多いので多用しないこと、等をあげていました。

タバコは発がん性の危険だけではなく、血管を収縮させ血流を悪くし、一酸化炭素が含まれているため身体を酸素欠乏にさせ動脈硬化を誘発させるとのこと。



大宮民商の参加者と、県連共済会理事長の斎藤さん

秋の大腸がん検診 受付中

検査費用：2,000円 (☆共済会員特典有)

実施期間：12月13日必着まで

民商共済会加入者は実質無料!

☆共済加入者で締切日(12月13日必着)までに検体を発送した方には、2,000円をキャッシュバックいたします。お申し込みは大宮民商まで。

12/15(日) 埼青協 総会

会場：プラザウエスト 4F 第1 セミナールーム
(さいたま市桜区道場 4-3-1)

時間：第1部・税務調査学習会(初級編) 13:30～15:00
第2部・第44回定期総会 15:30～17:30

第1部は経験者によるパネルディスカッションを行ないます。どなたでも参加可。申込は民商まで。

《予定表》

- 12/1(日) 共済会 学習会 10:00～
(市民会館おおみや 集会室4)
- 12/9(月) オール埼玉総行動 総決起集会 18:30～20:30
(埼玉会館大ホール)
- 12/15(日) 埼青協 総会 13:30～17:30
(プラザウエスト 4F 第1 セミナールーム)
- 12/22(日) 与野支部役員会 10:00～ (大宮民商 2階)

運動の良いところとして、体内の血液が多量に循環して心筋の活動が活性化し心肺機能が向上、それにより高血圧や動脈硬化の予防になる、ブドウ糖をエネルギーとして消費するので糖尿病対策になる、運動によって取り込まれた酸素により効率的に脂肪を燃焼し高脂血症の改善になる、と解説がありました。

脳梗塞は一度やったらもうならない、というのではなく、何度も発症させてしまう人もいるとのこと。予防の継続が大切なようです。

分散会では、参加者の傷病歴や生活習慣を語り合い、知見と親交を深め合いました。

埼青協 第4回 ボウリング大会 広告協賛 大募集

2025年4月開催予定の埼青協ボウリング大会で、広告協賛してくれる業者さんを募集しています。

掲載内容・大会チラシ裏面に掲載

- ・会場に会社名、事業名を掲載
- ・会場内でチラシの配布ができる
- ・表彰式のプレゼンター

金額：1 枠(名刺サイズ) ¥5,000

1/2 枠(名刺半分サイズ) ¥3,000

締切：2024年12月25日

申込：埼商連 中村 宛 電話 048-711-7556

FAX 048-711-7650



☆班集金・個別集金ともに15日集金へのご協力をお願いします。☆相談・来所時は事前に電話予約してください。

《世相》県議会から全会一致で不信任決議案を受け9月に失職していた斎藤元彦氏が11月17日の県知事選挙で当選。再び兵庫県知事に。