

さきたま

埼玉県鍼灸師会は厚生労働大臣免許保有者でつくる県内唯一の「はり師」及び「きゅう師」専門の公益社団法人です。

第187号

令和2年1月1日
発行

公益社団法人 埼玉県鍼灸師会
会長 河原保裕

事務所

〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区宮町2-3-1
第2大矢部ビル 2F東
TEL 048-645-0416
HPアドレス <http://saitama.harikyu.or.jp>
事務所メールアドレス saishinkai@gold.ocn.ne.jp
(広報委員長) 大谷尚子
(編集委員長) 阿部琴美

行事予定表

- 1月
- 26日(日) 療養費等適正運用個別指導会
- 26日(日) 第4回学術講習会
(埼玉鍼灸学会主催)
- 2月
- 9日(日) 県民公開講座
- 9日(日) 第2回療養費等適正運用研修会
- 23日(日) 療養費等適正運用個別指導会

2019年度 第3回 学術講習会報告

2019年度第3回学術講習会は『鍼灸院過去×現在×未来』をテーマにし、杏林堂院長の小川卓良先生、村上市立鍼灸院院長の村上悟先生、木更津杏林堂5代目鍼灸師の金井友佑先生にご講演いただきました。また、小川先生には鍼の実技を村上先生には安藤譲一先生直伝の紫雲膏灸を御披露いただきました。



小川卓良先生



金井友佑先生



村上 悟先生

県民公開講座 (公益社団法人 埼玉県鍼灸師会創立70周年記念講演) ココロとカラダを健康にする「食事とはりきゅう」

バランスの良い食事や「はり・灸」等を活用した健康増進の仕方についてわかりやすくお話いたします。食と「はり・灸」で健康作りませんか。

～食事で体質改善!～ ココロとカラダを元気にする食事術
医療法人山口病院 精神科部長
日本栄養精神医学研究会 会長 奥平智之先生

～自分でできる!～ 頭痛・肩こり・ストレス解消法
埼玉医科大学医学部東洋医学科 講師、
(公社)全日本鍼灸学会理事・関東支部長、
埼玉鍼灸学会 会長 山口 智先生

日時:令和2年2月9日(日)
午後1時～午後2時30分(午後0時30分受付開始)
会場:清水園 3階
さいたま市大宮区東町2丁目204
TEL 048(643)1234

入場無料(定員200名)
申し込み:題名に「県民公開講座参加申し込み」、本文に「代表者のお名前、ご住所、参加人数」を記載の上、公益社団法人 埼玉県鍼灸師会(TEL 048-645-0416 FAX048-648-2536 メール saishinkai@gold.ocn.ne.jp)へ2月7日(金)までにお申し込みください。



療養費等適正運用研修会のお知らせ

日時:令和2年2月9日(日) 午前10時15分～午前11時45分
場所:清水園 3F 白鶴大
さいたま市大宮区東町2丁目204 TEL 048(643)1234
内容:最近の保険者動向
記入上の注意事項
DKシステムについて

左記研修会は連続して欠席されますと、次回研修会又は補講に出席されない限りは当会を通じて療養費の申請ができなくなります。会員に限らず実務担当者の方が代理で参加されても有効ですので、ぜひ多くの方の出席をお待ちしております。
なお、前回研修会より会場での書類販売は行っておりません。
また、当日は「保険取扱い要覧」をご持参いただきますようお願い致します。

旬の食べ物を食べて元気になるう!



毎日寒い日が続きます。こんな寒い時期に恋しくなるのが温かい食べ物。その代表格である「お鍋」。寄せ鍋、キムチ鍋、豆乳鍋にトマト鍋…バラエティに富んだ味が楽しめる鍋の素が売られているので、とても手軽に美味しく食べられます。

そんなお鍋の主役にはお肉・魚介類など色々ありますが、大体どの味の鍋にも入れられる名脇役の「白菜(はくさい)」が今回の旬の食べ物です。

白菜は約95%が水分なので栄養価が高いわけではありません。そのためカロリーはとて低いので、たくさん食べてしまいがちな鍋の脇役としてはもってこいの食材なのです。残り5%の栄養素にはビタミンC・鉄・マグネシウム(カルシウムの吸収に必要な成分)・カリウム(塩分を体外に排出する働き)などを含んでいます。そのため、風邪予防やむくみ防止、高血圧の予防に効果があります。しかし、ビタミンCやカリウムは水溶性で水に溶け出てしまいます。鍋に入れた場合は汁まで残さず飲むとしっかりと栄養素を取り入れることができます。

まだまだ寒い日が続きますが、白菜をたっぷり入れた鍋を食べて元気に過ごしましょう!