

龍雲支部だより

第2号

平成31年1月

医療生協
龍雲支部
電話 888-7172

明けまして、おめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

昨年、龍雲支部は高齢者サロンをはじめ、活発な取り組みができました。これも偏に皆さんの協力による賜物です。本年も健康で、住み慣れたこの地域で明るく、元気に過ごせるように取り組んでまいりますので、よろしくお願ひいたします。

支部長 高安 富男

副支部長 鎌田 禮子

会計 林 安枝 他運営委員一同



今年もやります支部レクレーション



毎年皆さんに楽しんでいただいている龍雲支部レクレーションです。昨年はあじ観光温泉で、お風呂でくつろぎ、おいしい昼食を楽しみ、ゲームで交流しました。

今年も3月頃に予定しています。詳細と参加者の募集は次回の支部だよりでご案内いたします、今から楽しみにお待ちください。「行って良かった」ところをご紹介ください。

龍雲支部の取組通信

街角健康チェック

大名行列で健康チェック～大賑わい



ちよつぴり日差しの強い秋晴れの中、10月20日・21日の両日仏生山公園で高松市大名行列が行われました。恒例の龍雲支部による健康チェックも毎年大勢の市民に待たれており、この2日間で127名の方が健康チェックをしました。血圧測定、体脂肪測定、看護師さんのお話など、次々と相談者が訪れ大忙でした。中でも人気のあったのが握力測定と足指測定で、子供から大人まで大喜びの賑わいでした。また同時に行われた「原水爆禁止国際署名」は300名を超える多くの賛同を得ることができました。協力くださいました組合員の皆さんにお礼申し上げます。

マルナカ 仏生山店で健康チェック

先月の12月7日(金)、マルナカ仏生山店の店頭で健康チェックを行いました。当曰は急速に冷え込んで、入口から入り込む寒風に震えながらのチェックでした。血圧測定、体脂肪測定、尿チェックなど20名の方が健康チェックを受けられ、中でも尿中塩分が4g、6gと非常に少ない方がおられ、日ごろの節塩の努力が結果に表っていました。塩分4gの方は「今日はいい結果が出て嬉しい」と喜んでいました。マルナカ店も店内アナウンスで健康チェックの案内をしてくださいり、嬉しかったです。



新しい試み～高齢者サロン

およそ半年間の準備を経て、高齢者サロンを11月17日(土)老人集いの家で開催しました。「一人ぼっちの高齢者をなくそう」と取り組まれたもので、17名の方が参加してくれました。飲み物とケーキで軽食を取りながらの交流と平和病院リハ科の先生の指導による「ころはん体操」を参加者全員で行いました。特に手と足をバラバラに動かす運動は脳を刺激し、運動のあと心なしか「頭がすっきり」した印象を持ちました。参加者は「とても楽しかった」「もっと運動をしたかった」「他のためになるお話を聞きたい」などの感想を述べています。支部では今後継続的に開催する予定です。次回は是非みなさんもご参加ください。楽しいですよ！

