

太田支部ニュース

J A太田農協、ふれあい祭りで健康チェック大盛況！



11月10日(土)太田農協ふれあい祭りが行われました。太田支部は毎年、太田農協からの要請で、健康チェックコーナーを担当しています。今年も、126名の方がチェックを受けて、大盛況でした。チェック内容は、血圧測定、体脂肪測定、内臓脂肪、基礎代謝、体年齢測定などです。医療生協の組合員が測定を担当し、結果を記入した用紙をもとに高松平和病院の看護師が、生活習慣の改善や食事指導を行いました。医療生協では、生活習慣病を予防して毎日元気に過ごせるように、8つの生活習慣を提唱しています。適正な睡眠・休養を取る・きつぱり禁煙・ほどほど飲酒・低塩分低脂肪の食事・3食きちんと食事をとる・しっかり歯磨き、の8つが出来ているか聞き取りを行い、一つでも達成できるように丁寧に指導しました。また、今回、機械を使って足指力測定も実施しました。足指力というのは、足の親指と人差し指で、はさむ力を測定します。足指力が低下すると、転びやすくなる、歩く速度が遅くなる、バランスよく歩けないなど要介護の要因にもなります。日頃からよく歩く、運動をするなど積極的に足の筋肉を使っている人は足指力の結果がよく、あまり運動していない人は足指力が弱く、機能低下がみられました。結果をもとに、パンフレットを使いながらの説明に皆熱心に耳を傾けていました。毎年、健康チェックを受ける方多く、年齢を重ねても健康に対する関心度はますます高くなっているように感じます。元気で長生きできるまちづくりに少しでも寄与できたらと、支部役員一同、頑張って続けていきたいと思います。

太田支部からのお知らせ



☆3月に支部レクレーションを計画しています。みんなの健康3月号で詳しくお知らせします。

☆4月初めに、桜を見る会を毎年行っています。お抹茶の接待と、
お寿司も作ります。3月号でお知らせしますのでお楽しみに。



☆5月15日(水)2019年度支部総会を予定しています。支部組合員なら
どなたでも参加できます。5月号で詳しい内容はお知らせします。

支部からのおねがい

2ヶ月に1回、機関紙を組合員さんに届ける、ボランティアをしている方が太田支部に65名います。その人の出来る範囲での協力ですので、5部くらいの人から、40部以上配っている人もいます。また、中には、病気などで配れなくなる方もいますので、ぜひ手配り協力者になっていただきたいと思います。

伏石町、松縄町、今里町で手配りさんを募集しています。ウォーキングの好きな方、運動不足の方、散歩がてらにボランティアをしませんか？ぜひ、ご連絡ください。

2ヶ月に1回、みんなの健康(機関紙)の仕分け作業、約1時間のお手伝いができる方のご連絡をお願いします。

支部長 多田 866-6960



新しい年が組合員の皆様にとって、より
良い一年になりますようお祈りします。