

# 勝賀・下笠居地域 健康かわら版

2019年1月

勝賀・下笠居地域の組合員数787名

**新年おめでとうございます。**  
**本年もよろしく**  
**お願いいたします。**

昨年、5月に下笠居コミュニティーセンターで開催された支部総会で、健康班会の毎月開催と支部づくりの検討が決まり、6月に「神在班」が誕生して以降、毎月、健康班会が開催され、定期的な自主健康チェック【**血圧・尿（糖/蛋白/潜血/ウロビリ/塩分）・体脂肪**など】と時々に関心にあわせたミニ講座で楽しく健康づくりをしてきました。

6月：健康チェックの概要

7月：お口の健康（歯科衛生士）

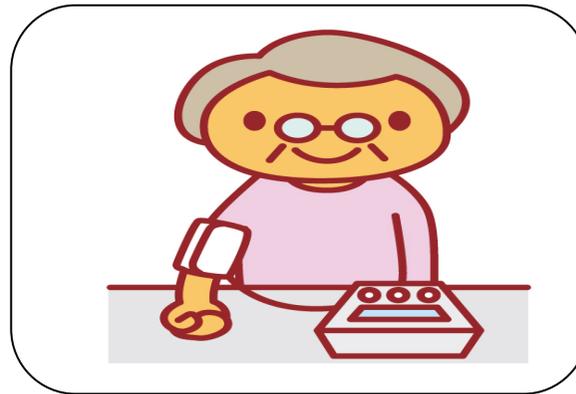
8月：認知症予防（介護福祉士）

9月：介護保険の活用（ケアマネ）

10月：体の疲れと栄養剤のとり方  
11月：健康診断結果の見方と注意  
12月：お休み

年明けから、健康づくりのキホンのキ、健康チェックの学習を開始します。ご家庭ですぐ役立つ内容です。

**健康チェックを**  
**マスターしよう！**



健康班会は、ご近所でもお友達どうしでも組合員が3人以上集れば、コミセンや集会所、ご自宅で開催できます。ぜひ、皆さんの地域でも、お試しに気軽に開いてみませんか？

**★ボランティアご協力をお願い**

勝賀・下笠居地域には、現在782名の組合員がおられます。地域の組合員さんに医療生協が、事業所や地域で毎月どんな活動をしているかお知らせする、2ヶ月に1回の、この「みんなの健康」を地域の組合員さんのご協力でお散歩がてら配れる範囲での手配りをしています。ご協力いただける方、おられましたらぜひ、下のお電話までご連絡ください。

**【勝賀・下笠居地域の範囲】**

生島町、植松町、香西北・西・南町、  
香西本町、神在川窪町、亀水町、中山町

医療生協の機関紙「みんなの健康」は、組合員さんの手でご近所5~10軒づつ担当し、全組合員に100%お届けすることをめざしています。年6回の手配りボランティアさんを募集しています。ちょっとだけご協力お願いいたします。

連絡先 担当 **奥谷** TEL812-6301