

# 屋島支部ニュース



台風 19 号が甚大な被害をもたらしました。豪雨による被災地域も広範囲で、各地で多くの方々が亡くなられ、住宅の流出や浸水によって生活の困難に直面されている方々もたくさんおられ、心からご冥福とお見舞いを申し上げます。堤防の決壊も数多く、状況の把握も追いついていないようですが、早い災害復旧をと願います。

当地では、金木犀が風にのせて香りを届けてくれたのは、台風開けの頃でした。やっと最低気温が 20 度を切るようになり、秋らしくなっています。秋の味覚を味わい、体に良い運動もして、笑顔あふれる毎日をすごせる幸せを心に刻みます。

## ◎亥の浜第二公園でお月見会をしましたぁー！！



今年のお月見会は9月14日に19人の参加で行いました(ちなみに「中秋の名月」は前日の13日でした)。ブルーシートを敷き、お団子をほおぼる準備もして、お月さまが出るとしたら、「あそこくらい」と天をたびたび仰ぎますが、なかなかその方角にお月さまが、「こんばんは」とニッコリ現れてくれません。しびれをきらして立ち上がり、後方に下がってみると、素晴らしい満月が出ていました。シートを引いた位置が建物に近かったことが原因でした。自然とアハハと笑いがわき起りました。屋根の上をこえて出てきたお月さまを、「出た出た 月がまあい まあい まんまるい お盆のような月が」と歌って迎えました。

今年はお月見会には子供さんの参加はありませんでしたが、老いも若きも日頃思っていることを語り合い 21時すぎまでお話の花が咲きました。前支部長に会えると思って参加された方、お母さんと一緒に初参加された方、屋島東町から参加された方、お団子を楽しみに参加された方、来年もお月見会を楽しみましょう。多田支部長手作りのお団子とってもおいしかったよー。

## ◎高松協同病院第17回健康まつりに参加

**バザー：炊き込みご飯&手作り小物販売しました。**



10月20日(日)(10時30分~14時30分)の様子は、改めて次号でお知らせします。

## ◎2019年度の支部レクリエーションについて

行先や日時を検討中です。新年号でご案内いたします。

## ◎生協強化月間の「せ～の行動」に参加し、元気をいただきました。

毎年10月1日から生協強化月間が始まり、生協法に基づいて設立されている生協と名のつく団体・事業所で生協を強く大きくするために、仲間増やしや出資金増やしの取り組みが設定されています。

香川医療生協東部ブロックでは、高松協同病院を退院された方を職員と協力して訪問することになり、屋島支部も参加しました。高松協同病院でのリハビリに感謝され、元気に過ごされている様子を伺うことができました。

## ☆ふれあいサロン & 健康チェック (月1回最終の火曜日に実施予定)

日時：11月26日(火曜日) 午後1時30分～3時

場所：屋島西コミュニティセンター 1階和室



### ※12月はお休みします。

健康チェック・ころばん体操・脳いきいき教室・ストレッチ等・**参加無料**

お友達も誘って来て下さい。お茶を飲みながら、おしゃべりも楽しみましょう。

\*健康チェック 午後1時30分～2時

内容：血圧、尿検査(塩分チェックもできます)、体年齢など

高松協同病院の看護師が来てくれますので健康相談もできます。

\*ころばん体操 午後2時15分～2時45分

## ☆パワーシティ屋島での健康チェック (月1回第2火曜日に実施予定)

今年4月から新たに健康チェックを行っています。尿検査、血圧測定、体脂肪、BMI、骨格筋力、基礎エネルギー、体年齢の測定を行っています。尿検査で塩分チェックを行っていますが、塩分に留意した食事にされている方は、4～6gです。組合員でない方でも医療福祉生協の目安を突破されています。頑張るぞー！《世界保健機関(WHO)は、世界の人々の塩分摂取目標量を1日5gとしています。日本では、1日の塩分摂取目標量を男性8g、女性7gとしています。最新の2014年の国民健康・栄養調査では1日の塩分摂取量の目安は、9.7gとなっています。医療福祉生協では、1日当たり6gを目指しています。》

連絡先 香川医療生協東組合員センター TEL 087-812-5331