

新年あけましておめでとろございます 本年もよろしくお願ひいたします



WHO世界健康ウォーキングに32名が参加!



11月8日(日)WHO世界健康ウォーキングが行われました。コロナ禍でさまざまなイベントが中止されるなか屋外であることもあり十分な感染対策が取りやすいとの判断で開催することになりました。

屋島山上駐車場に集合し準備運動のあと北嶺1周コースにスタートしました。コロナ禍で外出を控えていたせい、過去最多の32名の参加で、初めて参加される方やチラシを見た他の支部の組合員さんの参加もありました。大勢の参加でゆっくり



と十分な休憩をとりながらのウォーキングとなったため目的地の遊鶴亭展望台まで行けず残念でしたが、天気は最高でところどころの木々の合間から瀬戸内海の絶景を楽しむことができました。

今後もコロナに負けず楽しいイベントを企画してゆきたいと思ひます。

生協強化月間って何?~「せーの行動」の結果~

生協の基となる「消費生活協同組合法」が1948年に成立し、同年10月1日に施行されました。これを記念して全国の生協では、10月・11月に生協を広める「生協強化月間」として地域の方に新規加入の呼びかけや、患者さんや組合員さんにいつもよりたくさんのお増資のお願い、各種企画(バスツアーやウォーキング大会など)のお誘いをするなどさまざまな取り組みを行います。

また生協強化月間の始まりに勢いをつけるという意味で「せーの行動」を行います。例年は協同病院職員と組合員が地域を訪問し加入、増資のお願いやさまざまなご案内を行います。今年にはコロナ禍で訪問は自粛することになりましたが、運営委員・職員の全員が参加し、今年会えていない気になる組合員さん・患者様などに1人1件以上電話してコロナ禍の過ごし方や困りごとなどの聞きとりを行いました。

「ずっと自宅にいると、外出自体がおっくうになり人と会う気力が湧かない」「人との交流が減った。友人との会食もできていない」「孫やひ孫など家族に会えない」「日常の付き合いがなくなり不安に思うことが増えた」「運動不足などでフレイルになっていく心配がある」「足が不自由で困っている」「耳が聞こえづらい」「腎臓病など基礎疾患があり受診しているが不安である」「体力の減衰を実感している」など多くの声を頂きました。

外に出られないこと、健康やコロナへの不安、日常の移動手段などがストレスとなっている方がとても多いことが分かりました。半面ほとんどの方が困りごとを相談できる人がいることが分かり少し安心もできましたが、ゆっくりと少しずつフレイルが進んでいく状況であることをあらためて感じました。居場所や外に出られるような機会、フレイル予防などさまざまな学習の場や情報発信を行っていくことが大切だと思ひました。

引き続き、加入・増資へのご協力もお願いいたします。

お知らせ

屋島ウォーキング(健康づくり委員会主催)

次回開催(毎月第4水)

1月27日(水)・2月24日(水)

集合場所:大宮八幡宮

8:45 集合・出発(スロトレ後出発)

*毎月開催になりました。

*多数のご参加をお待ちしています。

