

戦争のない平和な世界に！



あけましておめでとうございます

2023年元旦

医療生協牟礼支部運営委員一同

2023年 運営委員の新年の抱負

支部長 玉越範子

新しい年を迎えられた皆さんおめでとうございます。皆さんに 是非 挑戦して頂きたい事があります。新聞は読まなくても、継続して毎日取り込む。異変に1番にきづく。1日百円で安心が買えます。

固定電話は解約しない。110番119番は簡単に掛けて切れない。場所の特定ができ、行動を起こしてくれる。

一人暮らしの人は特に、自宅から500歩以内にバディを作ってください。日常生活のパターンがわかる人。返事が無くても声をかけて家に入ってくれる人。周囲の人が二人が近いと周知されている人。

親族との関係は良好に続けて下さい。週に会うか、声を掛けるか、メールする事を心掛けましょう。

歳なんか忘れて、毎日新しいこと、楽しいことに挑戦し続けて生きましょう。

神経痛の克服・・・谷上時彦

去年の夏ごろから右腕や肩が痛くなりだした。整形外科医院で診てもらったところ頸椎圧迫骨折による神経痛との診断。飲み薬とリハビリで少しずつ良くなってきているがかなりの月日がかかるらしい。新年中には完治したい。

今年の抱負・・・細川京子

元気でヨガを続けられること。ヨガを始めてもう10年以上になります。お互いに年を取り、平均年齢は80歳になりました。8人のメンバーが欠けることなく続けられることを願っています。

50肩よ、飛んでけ！・・・野口卓

70歳超えても「50肩」というらしい。右肩痛のまま年を越した。そう言えばしばらく体操をしたことがない。12月から大町コミセンの「シニア男性のための柔軟体操」に参加している。似たりよつたりの●●イが来ている。2000万人の世界の人命を奪い、300万人の同胞の犠牲の上に得た平和憲法が

踏みにじられようとしている時、もう少し元気で生きていようと思う。

毎日ピョンピョン！・・・湊真知子

毎日が健康で、ピョン、ピョン飛び廻れる毎日にします！そして少しでも誰かのお手伝い出来る自分でいたいと思います。

牟礼支部担当理

事・・・石井琢男

2022年はコロナウィルスの攻撃が厳しかったです。ワクチンを5

回も接種し、肺炎球菌ワクチン、ヘルペスワクチンそれにインフルエンザで、なんとか逃げ切りました。2023年はフレイル（虚弱）予防のため、4分野（運動、栄養、口腔、社会参加）を継続しようと思います。今年の秋、ワールドカップ（ラグビー）見学を兼ねてフランスへ行く予定。

