

高松東ブロックのWHO世界健康ウォーキングを開催!!

医療生協高松東ブロックのWHOウォーキングが11月11日(土)屋島南麓で実施となりました。少し肌寒い朝の10時、山上駐車場に36名の組合員及び家族が参加しました。最高齢の方は96才、一番若い人は9才です。案内ボランティア・ガイドの吉田さんが要所でミニガイドをして下さいました。源平古戦場の景色や瀬戸内に点在する島々を眺めながら談笑しているうち約1時間で山茶花が咲き始めた小径に差し掛かりました。小径の西側は平家を表す「赤い」



山茶花、東側は源氏を表す「白い」山茶花が綺麗でした。その後、屋島の城を見学し、屋島寺経由で「やしまーる」前で集合写真を撮影し解散となりました。解散時はお昼時でしたので日差しもあり、ぽかぽか陽気で各自持参のお弁当時間となりました。昨年実施のWHOウォーキングよりも参加者が少し少なかったですが、全員無事で完歩できました。新しく参加された方が組合に1名加入していただきました。来年も頑張るぞ!



お知らせ

屋島へんろ道ハイキング(健康づくり委員会主催)

次回開催(毎月第4水)

1月24日(水)・2月28日(水)

集合場所:大宮八幡宮

8:45 集合・出発(準備運動後出発)

*多数のご参加をお待ちしています。

*雨天の場合は中止します。



ゆっくり学ぼう健康教室③～骨密度について～

11月24日(金)ゆっくり学ぼう健康教室③～骨密度について～が行われ22名が参加しました。栗林公園前薬局から薬剤師の先生に講師をお願いし、実際に骨密度の測定をしたあと、骨粗しょう症の症状や予防について、また測定した結果を例に詳しく説明をしていただきました。参加者からは「家事、ウォーキングが有効とのことで、今までどおり続けたいと思います」「骨が体に重要な働きにつながる事が良く分かり、運動、食事に毎日の生活を大切にしていきたいと思います」「ていねいに楽しくお話してくれたので分かりやすく良かったです。カルシウムの摂取に心がけたいと思いました」などの感想が寄せられました。骨粗しょう症は寝たきりの原因になる怖い病気です。食生活改善や予防のきっかけになるよい学習会となりました。



古高松フェスティバルに健康チェックで参加!!

10月29日(日)古高松フェスティバル(旧高松城まつり)で高松協同病院職員と地域組合員さんが健康チェックを行いました。今年で2回目の参加となります。職員、組合員あわせて25名が参加し、血圧測定、体組成測定、足指力測定、骨密度測定、体力測定、健康相談などを行いました。好天に恵まれ多くの方が来場され、健康チェックにも80人以上の方が参加されました。職員と組合



員が楽しく協力し地域への貢献もできた良い1日になりました。来年も要請があれば参加したいと思っています。