



山田支部ニュース

四季の移り変わりのある日本で、ジメジメ梅雨は避けることのできない期間です。元気に過ごせることは一番ですが、気圧差、高湿度に体調を崩したり、気分が落ち込んだりすることもあります。

それぞれに合った工夫をしながら、乗り切ってくださいネ！

5/16(木)山田支部総会を開催しました。

三谷地区からも
3名参加！

2024年度山田支部のテーマ:楽しく健康づくり

- ・4課題(仲間ふやし・出資金ふやし・班づくり・担い手づくり)の目標達成
- ・班会を継続し、学習会をして健康意識の向上を目指す
- ・支部ニュースで健康づくり、地域の情報等の発信をする

本部部長の木村より、高松平和病院の旧モリシゲ跡地への移転計画の現状の説明がありました。(「みんなの健康」7・8月号第2面記事を参照ください。)

バディ職場の健康づくり課 尾崎保健師からはフレイル予防とこれからの季節に気をつけることなどのお話がありました。

今年度も支部組合員の皆様に協力をお願いしつつ、目標に向かって楽しく活動していきたいと考えています。



ちょっと一言



のどの渇きを感じなくても水分補給は、時間、量を決めてできればミネラルを含む麦茶をしっかりと飲む。

(尾崎保健師より)

汗をちゃんと拭き取る。その時は乾いたタオルより濡らした(しぼった)タオルや濡れティッシュで抑え拭くと皮膚からの水分蒸発を防いでくれる。(TVより)

