



香川医療生活協同組合東エリア

組合員活動ニュース

No.105

2025年7月号
香川医療生協
高松東センター
TEL087-812-5331

グリーンカーテンの取り組み・ひまわり植えました。

昨年は、ゴーヤの代わりにひまわりを植えて、見事大きなひまわりが成長しました。

今年は6/4に初めてのチャレンジで食堂・管理室・医局東側にゴーヤを植えてみることにしました。暑い夏を乗り切るためにも、グリーンの癒し感じていただけたらと考えました。また、散歩道には色とりどりの花をうえ、通所リハ前には今回小型のひまわりを6/12に植えました。患者さんが楽しくリハビリに励んでくれると嬉しいです。ぐんぐん成長するよう期待し、病院職員と協力して水やり頑張ります。



～あこしおチャレンジ取り組み



6/18 (水) 10時から健康づくり委員会主催ですこしお学習会・減塩教室を行いました。組合員さん 20 人参加し、尿中塩分チェックを行った後すこしおチャレンジシートに記入して蓮井管理栄養士さんからの学習を行いました。その後お味噌汁を使った減塩に取り組みました。①基本のみそ汁②牛乳③ごま油④おいガツオ節を入れて飲み比べを行いました。最後に具たくさんみそ汁と普通のみそ汁を比較すると具をのけた量は具たくさんみそ汁の方が 1/2 量と少なかったです。

みそ汁に牛乳やごま油などを入れることで手軽に味噌の量を減らせておいしく減塩につながることがわかって良かった・楽しいひと時でした・・という感想が多かったです。尿中の塩分チェックは早朝尿を採尿シートに記入して頂きました。楽しく 1 ヶ月チャレンジしていきましょう！

特定健診おすすめバディ訪問を行いました。

6/14 (土) 昼から大雨予想の中、今年も組合員さんと高松協同病院職員がペア（バディと呼んでいます）を組んで、高松市の特定健診のご案内をかねて地域訪問行いました。24組のペアを組んで地域の組合員さんに健診の大切さの訴えと日常生活での困ったことなどを聞きました。大雨の予報は皆の気持ちに押されて

か小雨程度で天候も落ち着き450件ほどの訪問が出来ました。健診に行く足が無く行けないという方もおられました。今年は1人からでも送迎をします。(要予約) また、今年は骨粗鬆症対策を国が進めていることもあり、骨密度をオプションで500円で受けられるようにしています。班単位での健診後は看護師がお返し班会に行きます。ご自身の健康を守るため、健康状態を知るためにも年1回は健康診断を受けましょう。



プルタブ・使用済み切手の回収にご協力ください！！

プルタブは800kgで車いす1台になります。使用済み切手はユニセフ募金になります。大きな目標もみんなで取り組みれば少しずつゴールが見えてきます。引き続きプルタブ、使用済み切手の回収にご協力をお願いいたします。



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)

8月28日(水)・9月24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。

