

龍雲支部だより

第5号

2019年11月

医療生協
龍雲支部
電話 888-7172

龍雲支部担当 は一もに一カフェ します

龍雲支部が担当して、南組合員センターでカフェを開催します。

とき：11月21日（木）9：30～11：30

場所：高松南組合員センター 2階

内容：モーニングセット（軽食と飲み物）

スポーツ吹き矢 セルフ・フットケアなど

費用：350円

参加希望の方は送迎します。南組合員センター
888-7172 までご連絡ください。また、お手伝いできる方も募集しています。



大名行列で健康チェック

雨が降ったり秋晴れになったりと、コロコロ変わる天候の中、10/19.20の両日
仏生山公園で、高松市「大名行列」が行われました。

龍雲支部による健康チェックも恒例になり、毎年大勢の方達に待たれており、
この2日間で172名の参加がありました。血压測定・体脂肪測定・看護師さん
によるお話など、次々と相談者が訪れ、私たち担当者も大忙しでした！中でも、
握力測定と足指力測定は、子供達から大人まで大人気で、大賑わいでした。
また同時に「原水爆禁止国際署名」にも取り組みました。

最後に、2日間にわたる長時間ご協力くださいました組合員の皆さん、お疲れ
様でした。



第2回高齢者健康サロンを開催しました

9月9日(月)、長寿荘で高齢者健康サロンを開催しました。14名の参加者がスポーツ吹き矢やセルフ・フットケア、軽食とドリンクをいただきながらの健康談義と楽しいひと時を過ごすことができ、とてもよかったです。驚いたのが、皆さん健康づくりにとても励んでいたことでした。

健康づくりの交流

- 毎日ラジオ体操、散歩などで夕方まで動いている。
- 毎日コミセンでラジオ体操、その他健康のため散歩している。
- 初めてだが参加してよかった。ほかの人に比べてできていないことが分かった。
- 水泳をしている。
- ラジオ体操を始めて3年。1月のウォーキング、田んぼと畑作業。
- 毎朝自分で体操、慰問で月10回くらい施設訪問。コミセンで運動。
- マラソンを30年間している。
- 生協に入って健康に気を付けるようになった。塩分の取りすぎに注意している。
- 水中ウォーキング
- 社交ダンス。先生が熱心で雪の日でも開催する。
- 畑仕事、そしてよく散歩している。



日時 7月22日(月) 10:00~12:00
場所 マルナカ仏生山店
内容 健康チェック(血圧・尿チェック・握力・体脂肪など)



マルナカ店で街角健康チェックをしました。当日は22名の買物客がチェックを受けてくれました。中には小学生の子供と親とが親子でチェックを受けていました。

参加者した運営委員の感想

- 誘われた人、熱心に聞いていた。
- チェック結果を継続して記入できる用紙を次回から活用し、継続を呼びかけます。体組計はチェック項目が多く健康づくりに有効。
- 結果を看護師が説明したが、皆さん熱心に聞いていた。