

西ブロックだより 2020年7・8月号

機関紙「みんなの健康 7月号」休刊のお知らせ

日頃より香川医療生協の活動に、ご理解ご協力頂き誠にありがとうございます。

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて香川県知事より緊急事態宣言が発令され、組合員の皆様にご連絡できないまま、急遽みんなの健康 5月号を概ね郵送にて配布させていただいたこととお詫び申し上げます。

7月号はやむを得ず編集委員会を中止し、休刊させていただく事となりましたが、支部ニュースやお知らせを準備致しましたのでお配りさせていただきます。

また、1月より「研修室(旧ポッポ藤塚跡地)」で開催しておりました「いきいき体操」(第4水曜日)と「ごきげんカフェ」(第4木曜日)につきましても、7月末までお休みさせていただきます。8月以降につきましては、機関誌休刊の場合も含め、お手数ではございますがホームページでご確認いただくか、組合員活動部まで、お問い合わせくださいますようお願い申し上げます。

まだまだ収束が見られず、不安な日々ですが「今、出来る事」に目を向け頑張りたいと思っております。皆様の身の回りで心配事や医療・介護・生活相談などございましたら、香川医療生協にご連絡ください。

また、下記に記載しております「ご自宅でイスに座って出来る簡単体操」を参考にいただき、筋力を維持し、どうぞ前向きにお過ごしください。

皆様の心身の健康を心よりお祈りいたします。

☆ 自宅でイスに座って出来る簡単体操 ☆

◆ひざ伸ばし◆

- ①背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
- ②両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
- ③両脚は肩幅くらいに開く。
- ④足が床と平行になるように力を入れて4秒間でゆっくり上げ、4秒間かけてゆっくり元に戻す。

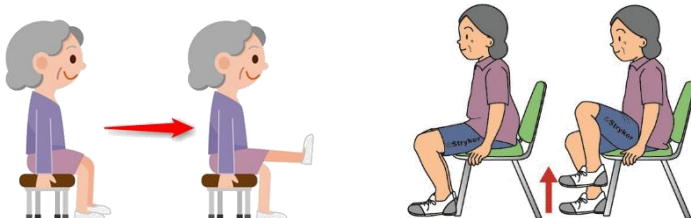
◆もも上げ◆

- ①～③は同じ
- ④ひざに力を入れて4秒間かけてゆっくり胸に近づけ、4秒間かけてゆっくり元に戻す。

鼻呼吸で免疫アップ あいうべ体操

あ		口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しでOK!
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

福岡みらいクリニック



【お問合せ・ご相談窓口】
香川医療生協 組合員活動部
TEL 087-833-8115

