

# あかるいまち21

.2018年8月6日 No.1161 組合員活動推進課 TEL082-532-1264

	8月累計	2018年度
組合員ふやし	11人	391人
出資金ふやし	44万円	3696万円
純増	▲234万円	202万円

## 酷暑！地元の保育園夏祭りでも健康チェック

### ～横川三篠支部

7/21（土）の昼から西区の中広にあるなかよし保育園夏まつりが開催されました。横三支部の支部長さんはなかよし保育園の元職員さん。昨年の餅つき大会に続き、2回目の健康チェックです。

当日は2階外来の看護師 Tさんの支援もいただき、血圧測定・体組成測定を行いました。暑い暑い。とにかく暑い中での健康チェックでした。保育園行事ですから、若いお父さんお母さんが中心でしたが、18人の方の健康チェックを行いました。



## 夏のお楽しみ会は健康チェックとカレー会食 ～己斐支部

7月19日、己斐西町集会所にて夏のお楽しみ会が開催され、22名の参加がありました。集まっていたいただいた方から順番に、まず健康チェック！血圧、体組成計、握力、そして今回は滑舌測定も行いました。初めてされた方が多く、みなさんからはなかなかうまいかないねえと・・・。



ですが、ほとんどの方が平均を上回っておられました。お口の健康も大切だと再認識していただけたと思います。その後にはけんこうチャレンジのご案内もしました。そしてお待ちかねのランチタイムへ。組合員さん手作りのカレーライスときゅうりの酢の物、デザートにスイカもいただき、やっぱりみんなで食べるとおいしいねと大好評でした(^\_^) 美味しい食事と楽しい会話でお腹も心も大満足の会となりました。

## あいうべ体操でつながる体の健康 ～ひまわり体操班

7月26日（木）ひまわり体操（いきいき百歳体操）の後に、お口の健康講座を開き、参加者からはお口の健康が、いかに体全体の健康に関係しているかがわかった、との感想が寄せられました。

講師は組合員の山下さん、入江さんです。今年3月に医療福祉生協連が主催した健康づくり学会に参加され、学んだことを還元しようと組合員に報告。それがわかりやすいと好評で、いろんなところからオファーがあり、今回、ひまわり体操参加者への講演となりました。



あいうべ体操がいかに大切かということで、山下さんのお母様の介護の体験を話され、「お口を健康な状態にすることで元気を取り戻した」という事例にみなさんからの関心が寄せられました。