

あかるいまち21 元気に生協強化月間

No.1258 2019年9月20日組合員活動推進課 082-532-1264

	9月累計	2019年度
組合員ふやし	57人	558人
出資金ふやし	294万円	4960万円
純増	9万円	721万円

生協歯科全員参加、総勢24名で福島2丁目へいっせい訪問

いっせい訪問行動2日目となる9月18日、生協歯科では職員会議の時間を割いて、24名全員参加にて、地域理事2名の応援も受けて、福島2丁目の組合員訪問を行いました。103件の組合員宅を訪問し、29件の対話が進みました。

エレベーターのない市営住宅の4階に住んでおられる組合員さんは、階段の昇り降りが大変だという風に言われたことや、ゴミを出す時は、下まで降りなくても2階以上から投げ降ろせるダストボックスがあって便利よと教えてくださるなど、暮らしぶりを知ることができました。



また、受診時の苦情を傾聴することになったグループもありましたが、ちょうど、歯科受診を希望しておられる方に遭遇したグループもありました。ご夫婦とも視覚障害があり、生協病院の案内ボランティアがとても助かると言われた方もありました。ドアの郵便受けが空洞となっていて室内が自然と見えたが、相当なゴミ屋敷となっているような組合員宅もあったそうです。11件の訪問名簿中、1件も面談対話ができなかったというグループもありました。歯科署名も13筆集まりました。みなさんお疲れ様でした。



けんこうチャレンジ企画「睡眠」やっぱり、正しい生活習慣大事!

9月11日(水)14時~生協けんこうプラザ5階にてけんこうチャレンジ2019企画「睡眠」講座が開かれました。講師はマイライフ株式会社の上級睡眠健康指導士としてご活躍中の平野清子さんと睡眠健康指導士の藤原智さんのお二人でした。講座の参加者は47名でした。

講座はクイズを交えながら、前半を上級睡眠健康指導士の平野さんが眠りのメカニズムについて「質の良い眠りとは眠りの深さ」で決まることや「深い眠りはアルツハイマー型認知症の発症リスクを抑える」「1時間以上の長い昼寝は認知症のリスクを上げる」「体内時計のズレは生活習慣病に繋がる」事などを紹介され「理想の睡眠時間を見つける」「夜は体温が下がるように環境を整える」「体内時計を整えるため生活習慣を見直しましょう」と訴えられました。後半は薬剤師でもある藤原さんが「不眠のタイプ」について解説され、かかりつけの医師・薬剤師に「症状」についてきちんと伝える事や、「お薬以外の事でも薬剤師に相談してください」と訴えられました。

「体内時計を整えることの大切さや、整えるための太陽光や朝食、運動、人とのふれあいでリセットできることを確認できた」「けんこうチャレンジのように正しい生活習慣をたくさん身につけることがいい眠りに繋がるのが分かった」など、多数の感想が寄せられました。

