



医療福祉協連

集まろう！ 話そう！ つながろう！ 組合員活動 NEWS

2024年9月27日 発行

No. 10



小羽山支部 小羽山夏祭りに今年も参加してきました！



昨年に引き続き、今年も8月3日（土）開催の「小羽山夏まつり」に参加しました。

中部第1地域包括支援センター、宇部市市民活動課・健康増進課、医療生協健文会小羽山支部の三者協同で、まつり会場内の健康ブースにて健康チェックを実施。この日も猛暑日で夕暮れ時になっても暑さが続きましたが、お祭りは大変にぎわい、健康ブースへも50名が寄られました。

今回の健康チェック項目は、体組成測定・骨密度測定・握力測定・血圧測定の4項目をおこないました。健文会を地域に見せる化しました。



ときわシネマ・夏休み企画 常盤学童保育の皆さんと上映会

8月6日（火）常盤支部は、常盤ふれあいセンターにてシネマ上映会を行いました。昨年に引き続き、たくさんのお子さんが参加してくれました。ディズニーの『マイエレメント』を上映し、子どもから大人もいっしょに楽しみました。映画を見終わったあと、感想などを出し合って交流。夏休み中ということもあるため、小学校に普及した「きっずチャレンジにぜひ、参加しようね」と地域組合員さんからアピールしました。学童の皆さんは帰りに『ありがとうございました』と、大きな声できちんと挨拶してくれました、また、来年も楽しい映画を一緒に見ましょうね！



山口支部 NPO法人「ほほえみの郷トイトイ」訪問

8月9日(金)、山口支部は「山口塾」を通してつながりのできた山口市阿東地福「トイトイ」を訪問しました。過疎化が進む高齢化率の高い地域。地域交流スペースは食料品や日用品を販売する店舗に併設しています。集まっておられた地元のみなさんは大半が80代でしたが、若々しくお元気な方ばかり。自己紹介とおしゃべりした後は、「百歳体操」が始まりました。健文会組合員さんは体操でへとへの様子でしたが、日頃から慣れておられる地元のみなさんは最後までペースが落ちませんでした。体操の後、健文会の骨密度測定を体験していただきました。

今回はお試し訪問でしたが、山口支部は新たなつながりを生かして今後、定期的にまちかど健康チェックの開催を計画しています。



高千帆支部～コグニサイズ体験講座

山陽小野田出前講座



8月27日(火)高千帆支部は山陽小野田市出前講座を利用して「コグニサイズ」の体験会を実施しました。

「運動」を英語では(Exercise)、「認知」を英語では(Cognition)と言います。この2つを合体させたのが「コグニサイズ」。認知機能の低下を予防するには、頭を使いながら体を動かす運動をするのが効果的とのことで、足踏みしながら3の倍数で手をたたくなど、2重課題トレーニングに挑戦しました。

課題のレベルを上げて参加者の多くがついていけていたので、講師の保健師さんは「みなさん上手に運動されていますね～」と感心されていました。普段から支部の活動で体操等がされている成果でしょうか！

9月より健康チャレンジ始まってま～す！

1日1回空を見上げる

始めよう！60日間チャレンジ☆

つながいの輪を広げよう、参加者と！



毎日血圧測定

9～10月の2か月間でチャレンジした結果を記録して、『健康チャレンジ2024報告書』をまちづくり組合員活動支援部までご提出ください。お1人につき記念品を1つご用意しています。さあ、みんなで楽しくチャレンジだ！
※きつづ用のなわとびも用意してあります。学校を訪問しよう！

