



集まろう！ 話そう！ つながろう！ 組合員活動 NEWS

No. 7



2024年9月3日 発行

地域で健康チェック&相談会ひろがってます

7/24(水)岬支部は東部市営住宅集会所で健康相談会を開催しました。年に数回、支部の恒例行事として継続中です。毎回、南部第一地域包括支援センターと宇部市の保健師に出番を要請し、共催しています。当日も骨密度測定・体組成など一通りチェックを済ませ、健文会の山本PTによる体操&ミニ講話と続きました。開始早々、あいにくの雷雨となり、いつもより参加が少なかったものの、同じ団地内に住む住民同士が集まり、専門家と和気あいあいと話ができました。次回は春先を予定しています。

血圧測定中



骨密度測定中

組合員同士でチェックできるのもいいですね♪

山陽支部 厚陽団地のサロンで初の健康教室

7/25(木)、厚陽団地集会所で健文会の健康教室開催が初めて実現しました。山陽支部の運営委員さんの働きかけがきっかけでした。当日集まったのは70~80代の女性11名。うち10名が独居。痩せ型で筋肉量の少ない方が多くみられ、骨密度測定は1/3の方が平均値より低い結果でした。

専門家から「定期的集まって交流しませんか、体操を継続しましょう」とお話しし、簡単に手足を鍛える体操等を行いました。

健康チャレンジを紹介したところ、項目の中に「吹き戻しの使用(長息生活・ロングピロピロ)」について質問あり。実物を見せて説明、早速8本分予約を受けました。

今後も時々共催をもちかけ、地域のみなさんの健康づくりのサポートを応援できればと考えています



体組成測定

助け合いネット「ここって」を大きくしたい!!

7/11(木)午後、病院多目的室で「ここって」総会をしました。当日、27人(ほとんどが支援員)が集まり、和やかな雰囲気スタート…。なかには、「ここって」に興味をお持ちの友人を連れて来られた方もいました。23年度の活動のまとめや会計報告、24年度運動方針と新役員を確認した後、経験交流へとつぎました。

参加者の声を紹介します。「利用者に食材支援の話をしたら、少しずつ貯められたお金をカンパしていただいた」、「手の痛みが回復したらぜひ、支援員で活躍したい」、「もっと地域にお互いさまが広がるとうれしい」、「利用料が発生することで利用される方ももころよく頼みやすくなった」など、支援員として日頃からやりがいをもって活動されている様子、あわせて利用者さんの声などを共有できました。

その後、今回のお楽しみ企画、フラダンスのミニ講座を行いました。フラダンスをされている支援員のFさんと、お仲間二人が指導、一つひとつの動作を楽しく教わりました。講師に用意いただいたスカートと髪飾り、レイをみんなが好みを選び、お気に入りの扮装。終始みんなの笑顔が絶えず、フラダンスへの興味が増したようでした。

今回の総会を通じて、「ここって」の活動を通してお互い支え合っていることを実感しました。これからもっと地域で助け合いの輪を広げていこうと確認し、力の湧く総会になりました。



医療生協健文会 創立 50 周年記念

平和フェスタ 2024

日時 9月28日(土) 10時～16時

場所 多世代ふれあいセンター 2F ふれあいホール

参加費無料

宇部市琴芝町2丁目4番25号 TEL 0836-38-7000

*午前にはユニセフの講演、午後は強靱化がすすむ沖縄の今を記録する映画「戦雲～いくさふむ～」監督・三上智恵さんの講演などがあります。詳しくはチラシをご覧ください。

*目標300名に向けて参加チケットを普及しています。広告協賛・賛同カンパもあわせてよろしくお願いします!

