



生協強化月間 残りあと「2日」 対象者にもれなく総当たりで、積み上げを

**10/30 サロン厚陽団地でオーラルフレイル学習会(山陽支部)
 小野田歯科診療所より、事務長&歯科衛生士が出前講座**



山陽小野田市厚陽団地のサロンでの学習交流会・第2弾は、「オーラルフレイル」がテーマ。当日は、生協小野田診療所の事務長と歯科衛生士が参加。サロンのみなさんが手づくりのお食事を用意して出迎えてくださいました。学習会は「お口の老化予防について」、日常生活のなかで実践出来ることを学びました。

山陽支部の林田支部長(代行)をはじめ、4人の運営委員が参加し、吹き戻し(ピロピロ)の講習のお手伝いをしました。「いつまでも美味しく食べられるようにお口の健康に気をつけようと、参加者みんなで誓い合いました。



有帆支部つつじ班 日頃のつながりから、6名の仲間ふやし

有帆支部「つつじ班」は毎週水曜日に大休団地の自治会館で体操をしています。最近、地域包括支援センターの紹介で新しい方が何人か参加されていました。この月間のなかでその方たちに医療生協の加入を勧めることにしました。

班長のMさんがお声がけしたところ、一度に6名の加入につながりました。



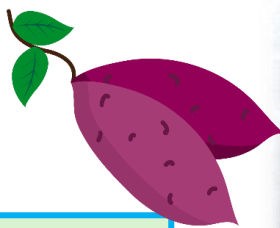
「つつじ班」では、医療生協強化月間中、理学療法士による健康チェック、健康づくり委員長(Aさん)による「笑いヨガ講習会」などの特別メニューも行い、新規加入者をはじめ、参加者のみなさんに医療生協の健康づくり良さを実感していただいています。日頃のつながりが大きな成果に結び付いた嬉しいニュースでした。

恩田中央 芋ほりで精を出しました



恩田中央の Y 支部長宅の畑のサツマイモが収穫期を迎えていました。11月6日、みんなで月間行事のイベントにしようと芋ほり体験させてもらいました。当日のお天気は今ひとつでしたが、総勢6人が集まって、楽しみながら力をふりしぼって一生懸命掘り出しました。

「みんなで集まるのは楽しいね〜。」「たくさん収穫できてよかったね〜」と、楽しいひとときになりました。まだもう一畝あるので、近日中にみんなで集まる約束をしました。畑の班会作りに繋がればいいな〜。



小野田中央支部 月間中に支部単独のウォーキングがスタート(須恵健康公園)



11月12日、小野田中央支部では、須恵健康公園にて初めて支部単独のウォーキングを実施。20名の組合員が参加しました。最初に理学療法士の山本さんから「歩幅は40センチ、腕を後ろに引く」等、効果的なウォーキングのポイントを学びました。続けて一周350mの公園内を各自のペースで歩きました。須恵健康公園は噴水広場が中央にあり、そこでのんびりとおしゃべりも楽しみました。

運動の後は旧たんぼぼに移動して、手作りの豚汁と焼餅をみんなで食べました。「みんなで食べるとおいしいね」

「今日実践したことを忘れないようにしましょう」、「無理のない歩き方のポイントを聞いて、少し歩くことが出来てうれしかった」との声も。支部は今後もウォーキングの継続の機会を検討しています。

～ 組活からのおしらせ ～

★11/30までの4課題実績は、12月4日(水)AMまでに、支援部まで集中をお願いします。

★「月間まとめの集会」笑顔でお会いしましょう!

(前半10時～拡大支部長交流会) 各支部2名程度&事業所代表

●12月9日(月)10時30分～病院多目的室 宇部山口防府第1・2ブロック合同

●12月12日(木)10時30分～生協小野田診療所 山陽小野田美祢下関厚南

第3ブロック