

東広島東支部だより

高屋・河内
福富・豊栄



生協強化月間 (9/24~11/30) スタートしています!

10/6 (水) 東広島地区のスタート集会がありました。

東広島つながりセンターに来てくださった

広島医療生協の坂本裕理事長のお話を聞き、なるほど!と思ったことが3つありました。

① 出資金って何?

出資金とは、生協へ払う会費や貸付金ではなく、生協が自己資本(元手)としてストックしておくお金です。

生協の病院や介護事業所を運営するための必要経費は、銀行から7割を借りています。出資金は3割です。

銀行が、この生協ならお金を貸しても大丈夫と信用してもらうために組合員からの出資金が必要だそうです。

② 班会に参加することは、人とのつながりをつくるためにいいことをしているんです。

認知症予防になるし、健康づくりにも役立ちます。

③ 署名活動はなんのためにするのか?

- 数多く集まった署名を提出することが、社会へのアピールになる。
- 署名をお願いするときの人と人とのやりとりが、社会に世論を広めることになる。

坂本理事長が、医療生協に入職されたときに出会った

医療福祉生協の健康観

昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる。

慢性疾患の人も、障害を持った人も、不治の病にかかっている人も、みんな健康になれる。人はみんな協力し合えば、生きている限り健康になれる。という意味でもあるそうです。



東広島つながりセンターで実開催 (19名参加)



☆現在、班会に参加されていない方も趣味や仕事のつながりなどで元気をもらっていると思います。

☆また、知人とこんな班会ができたらいなと思われることがあれば、支部運営委員までお知らせください。協力します。(K.B)

東広島市出前講座「百歳体操と東広島オリジナル体操」を受講しました。

10月5日、いつもより早めに支部会を行い、その後講座を受けました。

講師は市役所医療保健課の保健師さん2名でした。

先ず座学、元気な生活を継続するためにはフレイル(虚弱)を予防することが大切であること、そのための5つの柱が「栄養」、「口腔機能」、「運動」、「睡眠」、「社会参加」であること、そして、それぞれの項目ごとにポイントの解説がありました。中でも「睡眠問題」は生活習慣病やうつ、認知症のリスクを高めるため、東広島オリジナルで取り組んでおられるそうです。

快眠のための過ごし方(生活にメリハリを!)

朝 : 朝に太陽の光を浴び、からだのリズムの調整を

- 決まった時間に起床
- 太陽の光を浴びる

昼 : 楽しい笑いのひとときを。笑いは脳の活性化、免疫力の向上に。

- 午後1~3時の間で30分以内の昼寝
- 明るい所で過ごす
- 軽い運動
- 趣味、家事などを楽しむ

夜 : 脳と心身をリラックス

- ぬるめのお風呂
- 音楽を聴くなどして脳と体をリラックス
- 寝床で悩み事を考えない
- アルコール・カフェインは避ける



みんなで百歳体操 高屋西地域センター

いきいき百歳体操は、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと元気に暮らせるための通いの場(社会参加)としてサポートしておられるそうです。

最後に、DVDを流しながら皆で百歳体操と東広島オリジナル体操を行いました。脳と身体の両方を使いリフレッシュ出来た一時間でした。(永原)

通信教育

「医療福祉生協の2030年ビジョン」を受講して

医療福祉生協のありたい姿を展望し、「居心地のよい」社会をつくるために、組合員がともに学び、ともに知恵を出し合い、より具体的に身近な地域の状況や組合員のニーズをふまえて、私たち東広島市の夢と希望の2030年ビジョンをつくることもできるように思いました。(M.S)



11月の予定

・東広島東支部会

11/2 (火) 9:30~11:30
高屋西地域センター

・トウィンクルコース

11/5 (金) 13:30~15:00
杵原中央集会所

・友禅教室

11/12 (金) 14:00~16:00
高屋地域センター 研修室

引き続き、感染対策を行いながら活動をしていきたいと思います。



〈お問い合わせ先〉

広島医療生協 東広島つながりセンター

〒739-0005 東広島市西条大坪町 7-8 TEL/FAX 082-423-5994

東広島東支部(馬場) 434-0937

広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター

TEL082-879-8124 FAX082-879-8182

何かお困り事がありましたら、支部や健康まちづくりセンターへご相談ください