

古市支部だより



2020. 3

No.96

支部長 中道香代美
☎877-0159
健康まちづくりセンター
力石光 ☎879-8124

3月は湯来温泉へ

今月のけんこうカフェ



どなたでも参加OKよ



日 時:3月18日(水)
10時古市集会所発
行 先:国民宿舎湯来ロッジ
参加費:4000円程度
(支部援助含む)

寒い、サムイとはあんまり感じなかった今冬ですが、じつくり温泉で暖まり、のんびりしませんか?今年も湯来温泉に行きます。お誘い合わせてご参加下さい
(連絡・支部長又は力石まで)



ストップ・ザ・コロナ!

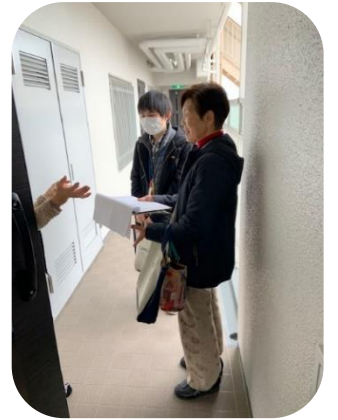


「コロナウイルス」、3月になり、少しは落ち着いてくるのでしょうか? 油断は禁物!
予防には手洗い、マスクがよく言われていますが、自身の「免疫力アップ」が非常に重要です。
体力づくり...運動、睡眠、食事、ストレス軽減...
何事においても重要です。

医療生協の行事はコロナウイルスの流行により
急ぎよ中止となる場合があります

お宅にお伺いしました!

2月15日(土)午後、支部委員と職員で組合員さんのお宅訪問を訪問しました。(右)急な訪問にも関わらずお話をして頂いた方、出資にご協力いただいた方、ご協力ありがとうございました。



けんこうカフェ2月は「認知症」のおはなしでした

2月19日は「認知症」について共立病院看護師・久保田さんのお話でした。(写真右) 実例あり、広島弁ありで楽しく学習し、「頭の体操」もしました。



2月のしなやかサークル・第2水 体の体操もしっかりと!



2/12、最初に「新型コロナ」の話。運動して免疫力をつけましょう!
主にヒザの話をお聞きました。屈伸運動、平行に歩くことが重要。
楽しく、声を出し体操しました。
帰ってからも忘れずに!

ハイ、よこ、たて、まわす



WHOが発表 認知症を予防する習慣 2019年版

認知症を予防するのにもっとも効果があるのは
健康的な生活

- ・定期的な運動
- ・禁煙
- ・お酒を飲み過ぎない
- ・体重のコントロール
- ・血圧、コレステロール、血糖値を正常に保つ

心臓に良いことは
脳にも良い

+十分な睡眠時間・深い睡眠はその日にたまった
脳の老廃物を排出する役割も?

学習資料の一部です。↑
“認知症予防は
健康的な生活から”

