



8月初めの猛暑に「少しは雨が降ればいいのに」と思ったことを後悔するような長雨・豪雨。あちこちで被害が出ました。皆様、大丈夫ですか。

コロナウイルス感染も『災害級』として9月12日まで「緊急事態宣言」が適用されました。サロンや班会も、当面は中止せざるを得ない状況です。

(9月・10月のサロンは中止します)

大勢では集まれません、友人や家族と電話やメールで連絡を取り合う事、近所の人と挨拶を交わすことは出来ます。人とのつながりを絶やさないことは、災害時にはとても重要な事です。万一自宅療養になった時、助けを求められる人はいますか？医療生協と言う手もありますよ。



『けんこうチャレンジ 2021』 やってます！

医療生協のとり組み「けんこうチャレンジ」に挑戦しています。

コロナ自粛が長引く中、この一年で少しずつ少しずつ増えてきた体重が気になりながら、幸か不幸か衰えない食欲。

外出がままならないストレスもあってか、つついおやつに手が出るなかで、生活習慣を自覚しようと、毎日の体重、体脂肪を記録しています。

少しの数字に一喜一憂し、テレビを見ながら片足立ちなどのちょい足し運動…夕方の30分ウォーキング。意識して継続することが大事かと、いつも見える場所にチャレンジ表をはって、1人飲みの量を減らしたり、まあいいやと甘いものを食べたり…のゆる～い挑戦です。

コロナが終息し長く会っていない孫や遠くの友人とゆっくり外出ができる日が一日も早く来ることを願いながら……今日も、足の向くまま気の向くままのウォーキングです。

(T・k)

心の健康

⑮ 誰かと楽しくおしゃべり

⑯ 鏡の前で1日1回にっこりスマイル

運動

⑦ ちょい足し運動
(歯磨きしながら片足立ちなど、普段の動きにちょっと足しましょう)

⑧ 毎日体操
(早朝のラジオ体操や、地域の100歳体操に参加しましょう)

生活習慣

⑨ 早寝早起き
(生活リズムを整えましょう)

⑩ 週2回以上の休肝日を作る
(ビールで500ml程度)

⑪ 禁煙する

⑫ 毎日の体重か体脂肪を記録



一支部一要求提出しました



- ① 福祉センター横の交差点。中山クリニック駐車場の信号機下に杭やブロックがあり自転車や乳母車を通りにくい。平らに出来ない？
- ② 中須1丁目19の通学路。Alzo 駐車場に出入りする車が多い道を横切る事になる。白線もなく危険性を感じます。注意喚起など出来ることはない？

他地区の要求と合わせて8月末に提出、11月に区の担当者と懇談予定です。

出資額のお知らせ届いていますか

出資金で病院・介護・保育園など、私たちの暮らしを支える事業所を私たちが守りましょう。



今月の脳トレ 数独に挑戦

	7		5	8	2			
5		2		1	9			
	1		7	9				6
		7	1	5	4			
3		4			1		7	
	9		2	7	3			
6				2	4		7	
	5		6			4		3
2		3		7			8	

9×9の盤面の中に、1から9までの数字を入れていくパズルです。

- ①各列で同じ数字を使わない
 - ②各行で同じ数字を使わない
 - ③各ブロックで同じ数字を使わない
- ブロックというのは太い枠線で囲まれた3×3のマスのことです。

(答え)

1	8	9	6	2	5	3	7	4
3	2	7	8	1	9	6	5	4
5	2	6	7	2	3	1	8	9
8	9	3	2	7	5	6	1	4
2	5	1	9	8	6	4	7	3
6	7	2	5	1	2	7	9	8
9	3	5	7	6	2	8	1	4
7	6	2	1	9	8	2	3	5
2	1	8	3	5	7	9	2	6



米国で「ナンバープレース」と呼ばれていたパズルを「数独 -SUDOKU-」として世界に広めた鍛冶真起氏が8月10日死去されました。楽しい時間を創って頂き、ありがとうございます。