

# ハンツウジャンプ!

広島医療生協 三次支部

三次市三次町 310-4 (県北事務所内)

TEL:(0824)65-6056 FAX:(0824)64-8445

## 健康サポーター養成学校に参加して

三次民商共済会は、広島医療生協が進める『健康サポーター養成学校』を12月から毎月1回計4回開催しました。



第1回は『体組成』について学びました。実際に計測すると自分の思っていたのと違う判定になり一喜一憂。共済会でも体組成計を導入することになりました。また、医療生協本部より坂井・藤田両監事も参加され、現在の医療について熱の入った討論をしました。

第2回は『血圧と尿』。訪問看護ステーションえのかわの古本所長より血圧について講義を聞き、続いて尿検査クイズをしました。このクイズが好評で、『みよし民商ニュース』にも掲載しました。実践では、事前に採取した自分の尿に検査紙を浸して自分で検査しました。わいわい楽しく、でも真剣に測定しました。

第3回は『運動について』。健康寿命を伸ばすためには運動が第一。実践をしながら進めました。毎週プールで鍛えている参加者は片足立ちなどのバランス能力に長けていて、「一緒にプールに行こう」と誘い合っていました。また、この日以降、ストレッチを続けている参加者は「体が柔らかくなった」と効果を報告していました。

最終回は『食事について』。わかりやすいテキストはいつも好評で、この日も真剣に聞き入っていました。今回の実践は、疑似献立をつくりました。色々な食事のカードから、自分の好みの献立をつくり、裏に書いてあるカロリーと塩分を足していきます。ゲーム感覚でなかなか楽しい食事会となりました。

「自分一人では健康について考えることはあまりないけど、みんなで話をしながらだと考えることができる」「普段の生活では知れない情報も知識として取り込める。自分の体を知り、今後の道筋を立てることができるのが大きなプラスになる」などの感想が寄せられました。

今回は共済会主催で夜に開催しましたが、昼に婦人部主催で行おうかというプランもでて、健康サポーターを増やしていく取り組みを推し進めていくことを確認しました。(S)

## 5月の行事予定

- 1日 機関紙帯付 9:00～
  - 12日 甲斐庵(寺戸集会所) 10:00～
  - 19日 笑って元気(酒屋コミュニティ) 10:00～
  - 中旬 事業所利用委員会準備会 9:30～
  - 29日 子育て支援活動会議(DASAIYA) 10:00～
  - 25日 地区代表者会議兼三次支部会議 9:30～
- 開催班会: なかよしグループ・栄班・あけぼの班・よつば班  
※予定が諸事情で変更になることがありますので、不定期参加の行事につきまして前日までに県北事務所までご連絡ください。

## えのかわ訪問記

さまざまな花が咲き、心躍る春…のはずが、新型コロナウイルスが猛威を奮い、少し不安な日々が続いています。

皆様体調はいかがでしょう?

3月11日、東日本大震災から今年で9年目。今でもテレビに映し出された映像が鮮明に思い出されます。

今年、大船渡高校からロッテに入団された佐々木朗希投手も父親と祖父母を震災で亡くされています。彼はこの9年間について、「いろいろな事を学んだし、たくさんものを失い、改めて気付いた事がたくさんある。今ある事が当たり前じゃないと思ったので、今という時間を昔より大切にしようになった」と、話していました。

私にも同じ年の娘がいます。

つらい事を自分なりに乗り越えようとする彼をすごいなあと思いつつ、こんな悲しい思いをする人を減らさなければいけないと強く思いました。

災害はいつどこで起こるか分かりません。十分な準備が大切です。今えのかわでは、利用者様一人一人に『災害発生時避難準備リスト』を作成中です。みなさんもあらゆる事を想定して、「こうなったらこうしよう」思いを巡らせてみてください。

見えないウイルス、いつ起きるか分からない災害に負けない力をみんなでつけていきたいですね。(出口)



**在宅介護、療養のご相談は、えのかわへ  
看護師募集中!!興味のある方は連絡ください。**

訪問看護ステーション えのかわ

TEL 0824-64-8444

居宅介護支援センター えのかわ

TEL 0824-53-1888

## お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、広島医療生協の多くの行事が見送られ、地域のみなさまには大変ご迷惑をおかけしております。

本部では対策会議を開き、変化する情勢に対応しております。県北では2月に計画しておりました、『みまもり活動学習交流会』、4月17日～18日の『整体的子育て講座』は延期し、今秋を目標に計画を再度検討しております。

班会や各支部の総会などは5月から感染に気を付けつつ実施していく予定です。

何かお困りごとや、ご不明な点などございましたら、遠慮なく県北事務所(0824-65-6056)までご連絡下さい。

