

高陽西支部 だより

支部長 土井 靖子 845-8078
健康まちづくりセンター(栗栖) 879-8124



二ヶ月前の暑さは何処へか去り、爽やかな季節になりました。空は高く青く、澄んだ空気、木樹は美しく色づき、四季のある国にうまれた喜びを味わっています。お天気の日には散策に出かけ、深まる秋を楽しんではいかがですか。

この度、新しい運営委員さんをお迎えしました。(バンザイ パチパチ) 快く引き受けていただき一同感謝しています。運営委員は支部活動において大切な担い手です。委員が増えたことでこれからは新しい活動にチャレンジして参ります。まだまだ皆さんの参加協力をお待ちしています。



歴史ウォーク (第1回)

秋の一日、地元の歴史めぐりをしませんか? 明光寺の薬師如来便。毛利元就からの書状で有名な亀崎神社。深川から立派な石灯籠、鳥居、階段はとても歴史を感じられます。手すりがあります。ゆっくり歴史を味わいましょう。

日時: 11月25日(金)

目的地: 公民館⇒明光寺⇒公園(トイレ有) — 亀崎神社⇒フジで解散

集合場所: 高陽公民館

集合時間: 午前10時

持ち物: 弁当、飲み物

(おやつは用意します)

*雨天中止

連絡先: 支部長 土井

健康まちづくりセンター栗栖(上記電話番号へ)



「第15回全日本民医連共同組織活動交流集会IN山梨」に参加して

記念講演「貧困・格差による健康問題と 共同組織の役割」

(近藤尚己京都大学大学院医学研究科社会疫学分野教授) より

健康づくりは、「つながりづくり」が大切で、「つながりづくり」は「1日15本の禁煙」に匹敵する効果があることを疫学調査の結果を踏まえての講演でした。

2021年の3年追跡調査では、<就労><スポーツ><地域行事><環境美化><町内会><ボランティア><趣味><老人クラブ>などの「つながり」を1種類より2種類とより多く参加し、5種類以上参加することで、26%~40%も要介護リスクが軽減されるという結果でした。

また、役員やまとめ役になると一般の会員より生きがいや自尊心が高まり死亡リスクが12%削減されるというデータも紹介されました。

医療生協での活動や地域活動を楽しく、役員になり積極的に参加することで、健康寿命が延びていくことが、データの上でも示されています。さて、皆さんは、どうしますか? (山根 康裕)