



広島医療生協の機関紙「からだと暮らし」の配布について



5 月号の「からだと暮らし」は、4/13 広島県で「感染拡大警戒宣言」、平日も不要不急の外出を避けるように要請がされる中で、感染拡大防止のために休刊とさせて頂きました。「からだと暮らし」が創刊されたのが昭和 42 年の 1 月です。令和 2 年 4 月で 539 号に達し継続して発行していましたが、苦渋の決断でした。楽しみにされていた組合員さんには、大変申し訳ありませんでした。

機関紙の 6 月号については、「緊急事態宣言」が解除され、地域で不安を抱えておられる組合員さんの為にも新型コロナウイルスについての情報発信が必要だと判断し発行することとなりました。

機関紙の役割は、組合員と事業所(医療福祉生協)を結ぶ“きずな”であり、地域での健康づくり活動の紹介と同時に総代会で決められた事業計画を正しく実施されているかどうかの点検の場です。

この“きずな”の橋渡し役として現在約 1300 人の機関紙配布協力員さんが約 24100 世帯の組合員さんに配布して頂いています。新型コロナの影響で顔を見て機関紙をお届けすることが、困難になっていますが、このネットワークを大切に、今だからこそ、医療生協から様々な情報を組合員さんへ届けたいと考えています。今後ともよろしくお願いいたします。

健康まちづくりセンター 部長 山根 康裕

新型コロナに関わる困りごとはないですか？

○生活を支える支援金

特別定額給付金

お 1 人 10 万円

申請書の発送 5/29～はじまります！

支給開始は 6/12～予定

* 申請は、郵便かオンラインできます

* その他、家賃・事業者向けなど様々な「給付金制度」があります

○労働に関する困り事

「会社がコロナの影響で操業停止したが給料はもらえるか？」「家族の事情で欠勤したガクビにならないか？」などお困り事があれば、一人で悩まず。ご相談ください

* 上記のほかにも、いろいろな情報が盛りだくさんです

「おうち時間」を楽しく健康にすごす 知恵 (シニア向け)

○新型コロナウイルスってなに？

風邪の大半はウイルス感染で、コロナによる風邪も多い、身近なウイルスです

○フレイル(虚弱)に要注意！

四つ這いでの手足上げトレーニング

四つ這いになって

①右手だけ3～5秒平行に上げる→左手だけ

②右足だけ3～5秒平行に上げる→左足だけ

③右手と左足を3～5秒平行に上げる

→左手と右足を上げる



○自分に
合った運動
を続けよう

○いまだからこそ摂りたい栄養素とは

○それ、心の不安のせいかも？

○誰かとのつながりはとっておきの処方箋 など

東京大学 高齢者社会総合研究機構より

「コロナに負けんよー！
パンフレットできました」



パンフレットをご希望の方は、健康まちづくりセンターへ

お知らせ

*健康まつり 2020 は、「新型コロナウイルス」の感染予防のため今年度の開催は中止します。

*ウォーキングサークル(里山登山)より

6月のサークルは「新型コロナウイルス」の感染予防のため中止します。