

新かえつクリニック建設・ 友の会加入、地域協同基金 の増額にご協力ください

新かえつクリニックが9月開設しました。これまでのご支援に感謝いたします。

引き続き、健康友の会への加入、地域協同基金増額の運動にご協力ください。

健康友の会事務局、または、各事業所で受け付けています。

地域社会の医療と福祉・保健衛生の社会化民主化のために運動を続けます

明るい医療

第 705 号

2019年 11月 10日

発行人 社会医療法人 新潟勤労者医療協会
五下嵐 修
発行所 社会医療法人 新潟勤労者医療協会
〒956-0814 新潟市秋葉区東金沢1459番地1
編集部 TEL 0250 (25) 1877
毎月10日発行

にぎわい 友の会大活躍の

舟江健康まつり



2時間で60人が健康チェック

10月20日、北部総合コミュニティセンターで第17回舟江健康まつりが開催され、だれもが安心して暮らし続けられる「医療と福祉のまちづくり」を「テーマ」に、450人が集いました。

2・3・4階の部屋に分散した変則的な開催でしたが、健康チェックには60人、わくわく市や農民連の野菜販売などのコーナーも押すな押すの賑わいで、4階の食事コーナーでの実行委員会のキノコ汁も列ができた。盛況でした。

列ができる盛況で



新婦人のフラダンス小組、フラ・ハイビスカスの皆さん

3階武道場でのカラオケ

「腰を痛めない起き上がり方」など実践的な内容

『社会参加』のいい機会に

ステージでは沼垂支部の美音(みね)の会のオカリナ・篠笛のリードで身体を動かしたり、とやの支部の小市さんのリードで大きな歌声を響かせたりしました。また、今年活動を始めた折り紙サークルが折り紙体験ブースを出したりと、



友の会会員が大活躍のまつりでした。階段や廊下のそこそこで知り合い同士話し合う姿や、エレベーター前のベンチに腰掛けて、おこわとキノコ汁を食べながらおしゃべりする人達もいて、開会の区長メッセージでもふれられていた「フレイル予防の3本の柱の一つ、社会参加」のいい機会にも



『ウサギ追いし彼の山』…『ふるさと』の振り付けをリード

好評です！ ウォーム体験会

支部で班で体験会に行きましょう



関節用マシンを説明する古川トレーナー(左)

10月8日の新潟北支部の体験会では、支部、班に呼びかけウォーム体験会を実施しています。内容として、新型機種を使った体組成の測定や、体操教室のプログラム体験、周回ウォーキング体験、各種マシンの体験。また、脳トレ、フレイルの予防コースに、レクスポートやボッチャの体験など、興味・関心に応じた体験会ができました。火曜・土曜の午後1時30分から3時(予約が必要)です。



腰、股関節用マシンを説明する高橋良太トレーナー(右)

新かえつクリニックとメデイカルフィットネス・ウォームの開設から2ヶ月が経ち、ウォームでは新会員が120人以上増えました。

体験を紹介します。2階からの眺めの良い開放的な周回ウォーキングコースをゆっくりと巡り、肩、腰、股関節回りをほぐす新感覚の「ストレッチマシン」をまずは一通り体験しました。

古川健康運動指導士から、身体はどこにどう効くのか解説してもらい、その人に合った筋力アップの説明に納得しました。

次に多目的室で、全員が体組成計の測定。体幹と両手、両足の5部位ごとに脂肪量と筋肉量が分かります。自分の体質、補強点の解析からその人に合ったプログラムで指導が組まれます。

「ボッチャ」というパラリンピックの公式競技も体験しました。離れた所からの(まど)近くへ玉(お手玉)のような皮製の物を寄せるゲームです。カーリングのボール版のような競技で、身体にも優しく誰でも楽しめます。「来年には支部対抗戦がやれたらいいね」と参加者からの声も出ました。皆さんも支部、班でウォームの体験会はいかがですか。友の会事務局へご相談ください。



ボッチャ競技を説明、判定中

健康友の会 元気だより



きずなを深めた 友の会旅行 白山舟江沼垂

9月28日、白山舟江沼垂総支部の友の会旅行は弥彦のさくらの湯でした。総支部が統合して初めての旅行には37人が参加。そのうち13人は沼垂支部からの参加でした。

早めに着いて、足湯、岩盤浴、露天にハーブ風呂とバラエティー豊かなお風呂を楽しみ、お昼のコースに舌鼓。初顔合わせの人も多いので設けた自己紹介タイムでは、手のひらに乗せたおちょこを気合と共に自在に操る手品を披露する人もいて大盛り上がり。

お昼の後も、おみやげを見たりソフトクリームを食べたりと思い思いに過ごし、帰りに直売所「おもてなし広場」にも寄って、楽しい思い出を共有できた旅行になりました。

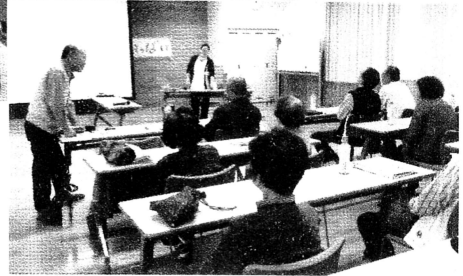


感心あるテーマ 「糖尿病」でセミナー開催 新津

10月18日、新潟支部の秋の恒例となっている、健康セミナーを開催しました。

今年のテーマは「糖尿病」、かえつクリニックの看護師、齊藤幸恵さんを講師に、新潟コミセンで行いました。当日は新潟全域から14人が参加し、「糖尿予備群」と題してお話を聞きました。

参加者の関心があるテーマとあって、質問が次々と出され齊藤看護師がてきぱきと答えていました。セミナー終了後は支部運営委員会を開催し、今後の班活動の予定や会員加入目標を確認しました。



フレイル予防と健康チェック ときわ

10月7日船江町支部で健康相談会が行われ15人が参加しました。

最初に、健康チェックとして血管年齢測定を支部の保健委員が測定したのち、大熊保健師から「フレイルについて」の話が。参加者からは「初めて血管年齢測定を受け良かったです」「話がわかりやすく、フレイルについてよく理解できました」などの感想が出されました。



安達先生と行く 健康友の会日帰り旅行 坂井輪

10月6日は恒例！「安達先生と行く 日帰り友の会旅行」今回は昨年定員オーバーでアンコールの声もあった「新発田わくわくらんどツアー」。

午前中は小雨模様でしたが、ヤスタヨーグルトでは青空も出てゆっくりお買い物。「わくわくらんど」では旬の野菜豊富なランチと、旬の野菜のお買い物を満喫。

午後は市島酒造で試飲、その頃にはすっかり晴れ上がり、雨上がりの澄んだ秋空の下、ゆったりした「清水園」の庭園めぐり、

帰りには先生の素敵な健康相談のおしゃべりで「荷物にならない身体にいいおみやげ」ももらいました。



まちかど健康チェックのお知らせ 新潟市、田上町

日	時	会 場	総支部
11月5日	10時～12時	秋葉区・田家町内会館	新津
11月6日	14時～15時	東区・清水フード山ノ下店	ときわ
11月14日	13時30分～	中央区・通所リハビリひだまり2階 ひだまりカフェ	白山舟 江沼垂
11月15日	14時～16時	秋葉区・新津ショッピングセンター パルス	新津
11月16日	10時～ 11時30分	秋葉区・川口地域交流会館	新津
11月16日	13時～15時	田上町・湯っ多里館	新津
11月29日	9時30分～ 11時30分	秋葉区・ベジランドにいつ店	新津



ナンプレ答え：A=7、B=5

会員のみなさんの投稿を募集します