

7月は豪雨の月になり、GO TO キャンペーンがはじまり、新型コロナウイルスの感染が広がる。西区でも、国や行政の対応が問われています。…TVでヒトの「免疫力」はヒトとウイルスとのなが〜い闘いの中で形成されたことを「外刊のNHKスペシャル」で知りました。凄い、人間の生きる力！…内なる力を甦らせることが大切ですね。「適切な睡眠と食事。適度な運動」。(私も訳あって歴史的禁酒。素敵なお坂井輪診療所の看護師さんの忠告で) 秋から健康チャレンジが始まります。この機会に、まずは一人から、そしてお友達と声かけあって、「秋の新型コロナ」にまけない体づくりをはじめませんか。

秋冬の新型コロナに負けない健康づくり！ さあ！みんなといっしょにはじめましょう！！

どなたでも (友の会員以外でも) …一人でも…
家族と一緒にでも 気の合う仲間と…近所の皆さんと…



新型コロナウイルスに負けない！

新潟勤労者医療協会・健康友の会

健康チャレンジ

どなたでも参加OK! 参加無料

自費生活で筋力体力が低下していませんか？
「健康のために何かしたい、とは思っているんだよね」
「思っているけどなかなかやれないー」という方、体力には自信ありの方も、どなたでもご参加いただけます。
おひとりでも、ご家族やご友人と一緒に、気軽に楽しく30日チャレンジ！！
まずはご自分のできることからはじめましょう。

期間 2020年9月～11月のうち30日間

さかいわ健康
ひろは
mini



(社)新潟勤労者医療協会 坂井輪健康友の会
〒950-2054 新潟市西区寺尾東 3-1-19
☎ fax025-269-6682
✉ ll-sakaiwa_syain@niigata-min.or.jp

さて、その内容は??

- ①期間 9月～11月の間 30日間
- ②チャレンジ内容 (の例) ～普段やっていないことにチャレンジしましょう～
 - ☆元気コース
 - ちょこつとチャレンジ/片足立ち 片足1分づつ×2セット (1日2分) など
 - いぎいきチャレンジ/ウォーキング など
 - ☆脳元気コース
 - おしゃべり (家族・友人電話でも) / 音読や折り紙・縫い物 など
 - ☆ お口の健康コース
 - よく噛んでお食事 (ひと口30回目安) / 寝る前に歯磨き (1日1回は8分目標)
 - ☆ 食事で元気コース
 - 朝食を食べる/野菜たっぷり (1日350g以上) などなど
 - ☆ 自由に～ ラジオ体操/毎日本重計に乗る/体しゃっきり体操をする など
 - など ～自分ができそうなこと、自分にあったことにチャレンジ～ (♪)
 - ③申し込み方法と参加費について
 - 9月の「明るい医療」の折込チラシ (診療所にもチラシはおいであります) に添付してある「参加申し込みはがき」を投函するだけ・・・
 - 終了後 「結果報告書はがき」(チラシに添付) に 「できた・あまりできなかった・できなかった」にチェックを入ればがきを差しします。
 - 「結果報告書」をくださった方全員に「かえつ歯科おすめ歯ブラシ」2本または「ウォームリジ カタカ」をおとどけします。



コロナで広がってくださーい

新型コロナに負けないために

- ・健康診断は年1回受けましょう
- ・基礎疾患のある方は治療を中断しないようにしましょう。



医療費やくらしでお困りの方は
ご相談してください
お電話ください・

☎269-6630 (診療所) ☎269-6682 (友の会)

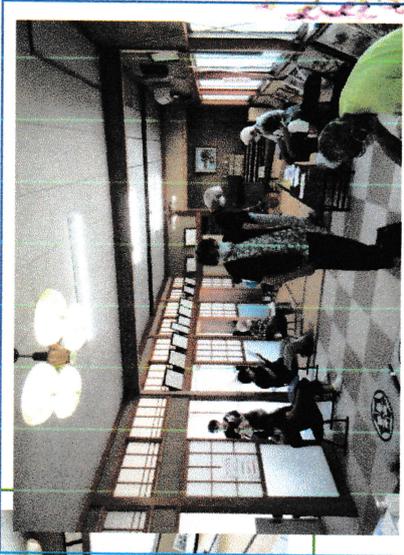
安達先生の新型コロナのお話
～健康相談会を各支部/地域で～



07/18 (土) 西内野支部では安達先生から「新型コロナ」のお話をききました。各支部でも今後開催を検討しています。坂井輪まち協福社部でも9月にお話を聞くことになりました。

感染予防に努めながら (西内野支部)

今年度初の健康イベントがこないました



07/22 (水) 午後から西内野支部 広通江班で自治会館

を会場にして健康イベントを行いました。雨が上がって日差しも強い昼過ぎ、18名の方が参加。お互い距離を取り合って、機器も消毒しながら体組成・握力の測定をおこないました。まず自分の健康を保つことが基本ですね

心も元気に活動の案内

☆ ボランティア求めています

～あなたの力をお貸し下さい～

- 「明るい医療」「ひろば mini」などニコースの配布と発送作業
- ◆ 配布はご自宅の近くの会員さん宅へポストイング
- ◆ 発送作業は、毎月第1木曜日(原則)に折り込み・仕分します。
- ◆ 所要時間 発送作業は約半日、配布は取扱い数により変わります。



・ 8月予定・

- 13日(木)～16日(日)
坂井輪診療所休診
- 19日(水) 幹事会

・お問い合わせは事務局へ

サークルご案内

- 編物/毎週水曜 Pm ポロン茶
- 縫い物/毎週火曜 Am ポロン茶
- 絵手紙/毎月第1・3木曜 Am ポロン茶
- ウクレレ/毎週木曜 14時 ポロン茶
- 地域の茶の間 “よってけ亭”
毎月第1・3水曜 Am ポロン茶
- フラダンス毎月第1・3火曜Pm 小戸田事務所
毎月第2火曜 Pm
- 山の会 低山を平均毎月1回日帰り山行