

経営を支える『地域協同基金』の増額にご協力ください

日頃のご支援に感謝申し上げます。事業所経営を支える地域協同基金の増額にご協力ください。郵便振替用紙、または、健康友の会事務局、各事業所で受付けています。

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715号

2020年9月10日

発行人 社会医療法人 新潟勤労者医療協会 五十嵐 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



自粛生活で筋力体力の低下が気になるな～

健康のために何かしたい、とは思っているけど…

なかなかきっかけがない…

何をしたらいいの、かしら？

この秋、できることからチャレンジしてみませんか？

例えば…

- 毎日朝食 脳の働きと体のリズムを整える！
- 寝る前に歯磨き 1日1回は8分かけていねいに
- いつでもどこでも笑いましょう 笑うことで免疫細胞活性化！
- 買い物しながらウォーキング

やりたいことを自由に決めてもいいです。

- ラジオ体操
- 毎日体重計測
- エレベーター・エスカレーターではなくなるべく階段をつかう など、なんでもOK!

期 間 9月～11月のうち30日

申込はがき提出締切 10月31日(土)必着

報告はがき提出締切 12月15日(火)必着

どなたでも参加OK! 参加無料

新しい生活様式、新しい健康づくり！

新型コロナの影響で「思うように班会や健康チェックができない」「自粛で心もふさがち」「体力が落ちた気がする」…
こんな状況だからこそ、おひとりでも、ご家族一緒でも手軽にできる健康チャレンジをしてみませんか？
友の会会員はもちろん、ご家族・お子様、会員外の方もOK!

普段やらないことにチャレンジしましょう！

- ① チャレンジ項目を決めます。(いくつでもOK)
提案する項目以外に「自由」に、自分で考えた内容でも良いです。(早寝早起きをする、等)
 - ② 参加申込はがきを提出。【10月31日(土) 必着】
 - ③ 9月～11月の期間で、30日(連続した日でなくても可) 取り組みます。
 - ④ チャレンジ終了したら、結果報告はがきを提出。【12月15日(火) 必着】
- 参加申込はがき、結果報告はがきは、郵送もしくは友の会事務局、各事業所、地域の支部役員にお渡しください。
 - チャレンジの結果に関わらず、結果報告はがきを提出していただいた方全員に参加賞をプレゼントします。
 - 詳しくは、**今月折り込みのチラシ**をご覧ください。
お問い合わせやチャレンジ記録表が追加に必要な場合は、友の会事務局までご連絡下さい。



～ 問い合わせ先は～
健康友の会
新潟総支部事務局まで
0250-22-6851

秋の月間を『健康チャレンジ』を軸に、健康友の会活動の飛躍を

新型コロナウイルス感染症の影響が続いています。健康友の会では、かつてない状況でも健康づくり、「新型コロナに負けない身体づくり」を呼びかけてきました。健康班会も「密」を避け感染対策・予防を徹底し徐々に再開されています。

9月から『仲間増やし月間』が始まります。新型コロナ禍でも、健康づくり、健康増進をすすめるため『健康チャレンジ』を月間の軸としてとりくみます。会員と家族、お知り合いの方々に『健康チャレンジ』を知らせ、参加を広めてください。この『健康チャレンジ』は会員以外の方でも参加が可能です。ともに登録、健康増進を進める中で、健康友の会にご加入いただきたいと思います。

月間では先月より案内していますが、「事業所の経営を支える地域協同基金の増額」へのご協力を広げるとともに、新型コロナ禍での会員の声、困りごとなどお気軽に相談いただけるよう「いのちの相談所」ポスターをはり出し、会員の声や要望を行政などに働きかけていきたいとかがえています。健康友の会が目指す『安心して暮らせるまちづくり』に向け、力を合わせ活動をすすめましょう。新型コロナウイルスに負けないで頑張りましょう!