



(医)新潟勤労者医療協会
健康友の会坂井輪総支部
新潟市西区寺尾東 3-1-19
☎・fax025-269-6682

昨年秋にNHK『加-アプ』現代』で「無料低額診療」を特集した「病院我慢します」DVDを職員で見合った。』叶禍のなかで失業し、医療費が払えず診療をひかえ重症化しているケースが増えている。「すべての人に医療を」をかけた全国医連が重点にして取り組んでいる。特集では職員が気になる人を訪問。ぜんそくで仕事ができず引きこもった人が再通院するようになった。「病院には感謝しきれないです」という声が心にささる。今年はこの取組を少しでも前進させて形にしたい。芽吹く木の芽があたたかかった。

◆◆◆ 新型コロナに負けない健康づくり～地域に広がっています

五十嵐 支部発 やっぱい「住んでる」ここが一番安心♡

～趣味の班の代表者が月イチで集まる「おしゃべり班」ができました～

■「健康友の会 上町班」を立ち上げた倉沢さんと阿部さんにお話を聞きました！

倉沢さん/五十嵐支部寺尾上町自治会には友の会の班が6つ(ヨガ・フラ・手芸・脳トレ・お茶の間読書)あって、居場所づくりは定着したかな。好きなことやってそのあとティータイム。それで友の会の援助金もらっている。

阿部さん/なんかこれだけでいいのになって…気になっていました。

倉沢さん/そうそれで、今度は「友の会ってこんなところ」とか言える場、友の会に参加してもらえようところがほしいなって。で、班の代表が集まって友の会のおしゃべりする班をつくりました。「健康チャレンジ」もみんなが取り組んで、喜んでもらえて…(五十嵐支部86人)それで3人友の会にも入ってもらえました。

阿部さん/輪ができたんですよ…今、いくとこないからね

倉沢さん/去年は「まつり」も「旅行」もなくなっちゃって、

阿部さん/きずなをもっと深めたいなって…

去年、新型コロナでいろいろあって、でもやっぱり健康、そしてここが(寺尾上町公民館)一番安心だからね。

倉沢さん/そうだよ。



フラ・若つま会

西内野 支部発

新しいお茶の間できました

お元氣会

お！げんきかい

代表の藤澤さんにお話を聞きました～

コガ籠もりは 夕！夕！ を企画しました！

お元氣会
お！げんきかい

2月25日(木)
10:00～11:30
コミセン和室1・2

小林三春先生と一緒に
心身のリフレッシュ

おしゃべりタイムも

■夕映えの会と健康友の会西内野支部、共同でたちあげました。月1回最後の週です。コロナ禍で「昼食会」もできなくなっちゃって、それに代わるものをやりたいねと、それで「茶の間」。自治会に茶の間もあるけどないうちもあつ…。目的は「一人ぼっちをつくらない」「フレイル(虚弱)にならない」「運動と遊ぶこと・と、あと講演会など。それと、無理をしない、役員さんが負担にならないよう気軽にやって気軽に実行する…だからとりあえず月1回開催なんです。



↑小林三春先生の体操教室でリフレッシュ！

いきいき活動の案内

班を
ぐいませんか！
やっぱり
つながって(´▽`)
いっしょに
健康づくり！！
.....
応援します♡

■趣味・ウォーキング・
体操ストレッチ・お茶の
間・ITトラ・・・
■なんでも！
友の会3人集まれ
ば会員以外のお友
達とも班で楽しく
■班活動援助金が
ですよ～
(月1000円)

■詳しくは友の会
事務局又はお世話
係りさんへ
☎269-6682 (事務局)



内野保健委員班より活動紹介～

■内野支部の保健委員班、健康づくりで学んでたのしくふれあっています(支部ニュースより)



2020.10.20
誤えん予防学習会

■言語聴覚士の大西さんを迎え「誤えん予防」を学習。「飲み込みが悪くなる」「むせる」が増えるのは筋肉が衰えるから。日ごろ唾をのみこむ練習が大切・この日は大きな声で発声しました～



■昨年2月には、
秋田名物「きりたんぼ」づくりしましたよ。

↑ 2020.2.19/秋田きりたんぼづくり

ボランティア求めています

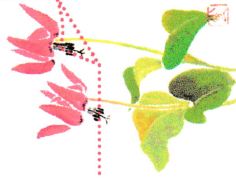
～あなたのお力をお貸し下さい

1「**明るい医療**」「**ひろば mini**」
などニュースの
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ティング。
- ◆ 発送作業は、毎月第1木曜日(原則)に折り込み・仕分。
- ◆ 所要時間発送作業は約半日です。(お弁当もです。)

3月予定

- 10日(水) 幹事会
- 24日(水) 保健委員研修交流会



粉雪ふぶく中

～初めての健康相談会
開きました～

2/3(水) 小見郷屋(中野郷屋地区)

こんなな小さな自治会館
まで来てくれて・・・



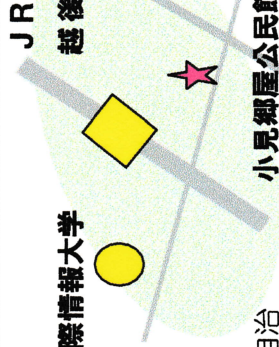
体にやさしい体操

■2/3(水) 西内野支部中野小屋班は

小見郷屋自治会館で、はじめての健康相談会を開きました。健康フェックのあとには小林三春さん(元気運動協会)より「体にやさしい体操」を指導してもらいました。

参加された人からは「無料でこんな小さな自治

会館に出向いてくれてどんな団体ですか」ときかれ、「地域の健康づくりをしている坂井輪診療所の友の会です」とお話しすると「ほーっ」と感嘆の声が上がりました。参加した看護師さんからも健康フェックのあと「筋肉量がしっかりあって大変いいです」とあり、皆さん安心した顔に。外は寒くてもほっこりした空気につつまれました。



サークルご案内

- 編物 毎週水曜 Pm ボラン茶
- 縫い物 毎週火曜 Am ボラン茶
- 絵手紙 毎月第1・3木曜 Am ボラン茶
- ウクレレ 毎週木曜 14時 ボラン茶
- 習字 毎月第2・4月曜 Pm ボラン茶
- 地域の茶の間「よってけ亭」
毎月第1・3水曜 Am ボラン茶
- 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 診療所 2F
- 山の会 低山を平均毎月1回の日帰り山行