

# ひとり一人が主役の健康づくりをすめましょう

## 新通 つなぐ Mini 通信

坂井輪診療所 健康友の会

新通支部 2021/8 NO 17号

会員数 236名



たんぽぽ

### ◆新通支部 20年度のまとめ

20年度は新型コロナ流行が暮らしに大きな痛みを与え、支部の取組みにも影響を与えました。「ひとり一人が主役の健康づくり」を支部の合言葉に、コロナ禍でも工夫した取組みが求められて、「どうする校ゴミ」の学習会参加や地域自治会館を会場にした「健康チェック」活動の開催など、新通つなぐ Mini 通信に載せてお知らせしてきました。

### ◆21年度活動方針

コロナに負けない身体づくりと、地域の人たちと手をつなぎ、健康づくりを進めます。

1. 健康チェック開催と仲間づくりに努めましょう。
2. ボッチャや体操を楽しく、工夫してチャレンジしましょう。

### ボッチャ

ゲームの進め方

- 先攻 赤**
- ① ジャックボール(白)を投げる
  - ② 続けて持ち球を投げる
  - ③ 持ち球を1個投げる
- 後攻 青**

以後、ジャックボールに遠い方が球を投げる

### 得点の数え方

ジャックボールを中心に、敗れた側のボールの内側に勝ちチームのボールがいくつあるかで決まる



### ◆新通運営世話人会

7月8日(木)

世話人会が開かれ、8月は健康を保って暑い中をどうやって過ごさか話題となりました。このあと、ボッチャゲームにチャレンジしました。みんなで楽しめるこのゲームは、コロナ禍を見ながら、秋には会場の確保をしてやりたいと相談しています。



### ◆つなぐ・誘笑笑 コーナー

シルバール川柳

- ・ポーっとして テレビの中から 叱られる
- ・居ないとき 妻の枕を 尻に敷く
- ・挑んでも 店員を呼ぶ セルフレジ
- ・高齢者 疑心暗鬼の キャッシュレス
- ・問診に 俺より 妻が答えてる
- ・じいちゃんに スマホお知える孫5歳
- ・自分でも 事実か分からぬ 武勇伝
- ・若作りしても 話題は みな昭和
- ・筋力は 裏切らないと 老いて知る
- ・徘徊のルート AIにも 読めず

支部の  
連絡先

- ・星 啓子 262-5901
- ・堺 克子 268-7969
- ・中村勝彦 268-2778