

### 地域協同基金の増額にご協力ください

コロナ危機から各事業所経営を支えるため、健康友の会員のみなさまに地域協同基金の増額へのご協力をよろしくお願いたします。  
各事業所、健康友の会事務局で受付けています。

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727号

2021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 T.E.L. 0250 (25) 1877  
毎月10日発行

例えば…  
気軽にできる有酸素運動  
ウォーキング  
好きなこと、楽しいことでストレス解消  
趣味生活  
塩分1日6g未満目標  
塩分生活  
うつ病を心掛けるなど

認知症予防にも！  
手先を動かして脳活  
折り紙、積み物けん玉、将棋など  
おしゃべりしてたくさん笑う  
ゆっくり入浴 など

毎日、血圧や体重を測定し記録  
しっかりラジオ体操  
きつぱり禁煙 ほどほど飲酒  
関節、腕立て伏せ 縄跳び など

## できることから無理なく気軽に健康づくり 健康チャレンジ2021スタート!

「健康チャレンジ」は、健康に関する10コースから、チャレンジする事を選んでエントリーして、9月11月のうち30日以上実施できるようにします。結果を記録表に記入します。30日以上実施、もしくは11月まで取り組んだら、報告はがきを提出してください。お一人での参加はもちろん、ご家族やお友達と一緒にエントリーして、励まし

新型コロナウイルスの影響でうち時間が長くなり、フレイルなど健康状態の悪化が懸念されます。昨年初めて取り組んだ健康チャレンジの感想では、「この企画がなかったら家でだらだらしていたと思う」「健康づくりのよいきっかけになった」など大変好評でした。

- 今年もはじまりました
- ◆実施期間 9月～11月
  - ◆申込はがき提出 10月31日(日) 消印有効
  - ◆報告はがき提出 12月15日(水) 消印有効



熱心に説明を聞く、卓球サークルのみなさん

各種、班・サークルで  
どうぞって申しこみください

ときわ 総支部にはたくさん班、サークルがありま す。「健康チャレンジ」への応募をみんなでとりくむと、事務局からの働きかけを強めています。卓球サークルの人たちに事務局から参加を案内しました。「内容がいろいろ選べるのね。やってみようかな」といった反応もあり、他の班、サークルにも呼びかけを広げていきます。こぞって申しこみください。

### 新潟勤医協の事業所紹介④



#### デイホーム沼垂

一人ひとりの個性際立つ介護施設  
（小規模多機能型居宅介護施設）は、今年9月で開設6年目を迎えます。職員はケアマネ、看護師、介護士の総勢12人です。「通い」を中心に、随時「泊まり」「訪問」を組み合わせて提供する介護事業所です。利用者は定員25人、通所15人、泊まり5人の施設で、現在19人の利用者が、一人ひとりの生活状況に合わせて利用されています。

9月11日は健康友の会の「仲間増やし月間」です。長引く新型コロナウイルスから会員と家族、地域の健康づくりを積極的にすすめます。「健康チャレンジ」を3000人以上でとりくみ、健康づくりを一緒にすすめる会員を増やします。

コロナ禍の健康づくりと「仲間増やし月間」成功を  
ともに地域協同基金の増額を呼びかけます。新型コロナウイルスの感染拡大で私たちの回りには、命とくらしの要求が満たされています。会員の日常の声、困りごとや悩みななどを大切に集め運動につなげていきます。「何でも相談」「食料・生活支援活動」「福祉のまちづくりネット」

### 『政府は医療・介護・保健所の削減をやめて下さい』 —首相への手紙—

民医連や社保協、全労連などは、政府が新型コロナウイルス禍で逼迫する医療を削減しようとしていることを広く市民に伝え、これらの充実を訴えました。

今月号の機関紙に右のチラシが入っています。  
『コロナ禍 私経験したこと』を書いて首相に送りましょう。  
健康友の会・事務局が、各事業所



など、各義支団に「困りごと」の活動を前進させたい。この秋には必ず挙があります。「と格差」社会の拡感染防止対策の遅医療・介護、社会の改悪を推進した権の転換を求めてます。