

班会 開催中！



しずはなちゃん班結成!!

西渋川の集会所で開催。健康チエックの体脂肪測定で体年齢が30歳も若く出てビックリ!! 検尿チエックではみなさん総じて塩分が高め! 医療生協がめざすのは8割以下です。お醤油多くないうどんの汁まで飲んじゃダメ! 醤油の代わりにポン酢にしたら? などポンポン意見も出て、ちよっと意識をするだけで塩分は減るので、来月が楽しみです。みなさんから渋川のまちの昔話をお聞きして、渋川音頭の話で盛り上がり、健康まつりに渋川音

頭ができたらいいなよ〜

班の名前は渋川のマスロット「しずはなちゃん」に決定です! まだまだ班員さんは少ないので、西渋川の組合員さんが集まってくださると嬉しいです!

平井元町班!!

お仕事されている方があり、平日難しいので日曜日に開催♪ご家族の増資を手に参加してくださいました! 健康チエックを柱に定期的な開催や、班長さんらのお知り合いなどに特技や趣味を持ってもらえる方も多そうなので、健康チエックにプラスしたスポーツやレクなど、子どもから高齢者まで参加できるような楽しい内容も考えたいなと話合いました。

高齢者のいのち・健康・人権を脅かす75歳以上医療費窓口負担2割化中止を求める請願署名

75歳以上の医療費窓口負担2割化は、高齢者の暮らしのいのち、健康、人権を守る上で大きな影響を及ぼしますので、反対署名への協力をお願いします。

(しが健康医療生活協同組合 事務局)

オレンジ会(脳トレサークル) 11/29(月)で

「足趾力チェック」を実施

脳トレがひと段落した後、「足趾力チェック」を行いました。

足趾力とは、足指の筋力のことを指し、足の指に力が入らないとバランスよく歩けなくなり、転倒する危険性が生じます。今回は「足指力計測器チェッカーくん」を使って、皆さんの足趾力をはかってみました。出た数値を見ながら「意外と足指のちからあるんだね」「左右の数値が違う〜」など、反応は人それぞれ。

「老化は足元から」と昔からよく言われます。足趾力をアップし、いきいきとした生活をおくりましょう〜

どうかな〜?



【1~3月 運動教室参加者募集】 ナイスびくす

場所：にじの家サロン(内容はイスに座って行う体操です)

日時：2022年 1/12・26、2/9、3/9・23・30

① 9:30~10:30、② 11:00~12:00

対象：しが健康医療生活協同組合の組合員および家族で、6回とも参加できる方

定員：①②とも各10名(オーバーした場合は抽選)

*前回落選者を優遇します

受講料：1500円(初回時に納めていただきます) *持ち物は飲み物(水・お茶) *

申込み：1/4(火)までに生協事務局まで電話か、直接申し込んでください

参加者の検温、マスク着用、室内換気、消毒などの対策を行います。

今回は、年度末なので3ヶ月分の申込みとします。

1/5(水)に抽選を行い、落選者にもみ連絡します。(1/5~1/7)