

支部だより

骨密度測定など健康チェック

12年間毎月1回を続けています

ふくいずみ支部



スーパー内で健康チェック

ふくいずみ支部の健康チェックは、12年以上にわたると思います。ライフ福泉店の店内の一角をお借りして、毎月1回第4火曜日午後3時から4時までやっています。店内ですので、夏・雨・風気にしないでできるのが最高です。スーパーライフさんには感謝感謝です。鳳クリニックからも近いので、測定に來られる方の多くが会員さんです。

ここ1年は、骨密度測定を始めたので、利用者さんよりも前の倍くらいに増え、1時間はアツという間に過ぎてしまいます。時間オーバーもしばしばです。それと元看護師さんが手伝いに来てくれていて、顔見知りの方が多くとも助かっています。これからもみなさんの健康づくりのお手伝いとして健康チェックを続けたいと思っています。

(江戸 道子)

ストレッチやスクワットも骨粗鬆予防・改善の運動

赤坂台班会 しました

でした。外科医から勧められて予防の薬を服用している人も多く、「治療とともに転倒予防も重要」に、納得がいきます。骨を強くするためのストレッチ体操と、片足立ち運動やスクワットを教えてくださいました。

自分の体調に合わせて、無理なく毎日続けること、骨のために日光浴も大切で、毎日少しでも歩くこと、今この筋肉や骨を使っているかを意識すること、座って休む時間は、大変興味あるお話



運動前にストレッチ

敬老会に30人 手作り弁当と学習で

大仙西支部

9月27日、「ゆんたく」で敬老会を開催し、会員30人が参加しました。「今年初めての松茸やー」と世話人さんが丹精込めたお弁当に、参加者一同大感激。

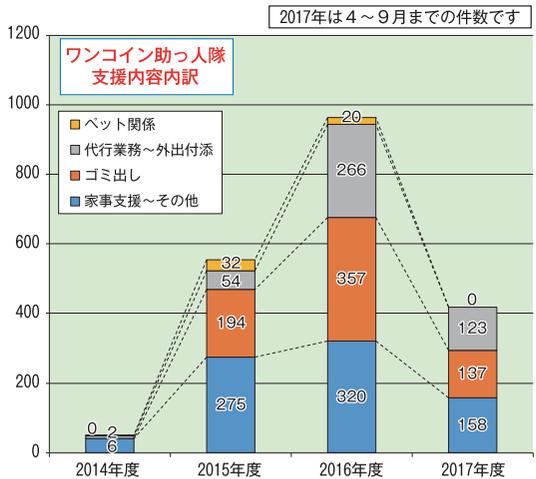
おいしいご飯の後は、協和薬局の和田薬局長から「くすり」について学習会。薬の飲み合わせなど、知ってそつで知らないこと

に、大変勉強になりました。「協和町で唯一の薬局、気軽に声をかけてください」との言葉に、ぐっと身近に感じられました。

続いてはお楽しみマジック。軽妙なしゃべりに爆笑し、華麗なテクニクに感嘆しました。最後は事務長のリードで赤とんぼを合唱して、散会しました。



ワンコイン助っ人隊



助っ人隊の活動件数は年々増加しています。一番多いのは、家事支援・その他ですが、活動内容を詳細にみていくと、ゴミだしが多く、その次が通院や買い物などの付き添いとなっています。高齢となり日常の生活が困難となっている方が増えています。助っ人隊へのボランティア活動へぜひ参加してください。

よかった 界区旭ヶ丘町 山本 真子(63歳) 市長選で勝利できよかったです。

いろいろな参加してみたい 中区陶器北 辻尾 祥子(62歳) 山グループに入っています。ともをを読んで色々な活動があることを知り、色々参加してみたいと思っています。

お互い元気で 北区中長尾町 山本 恵美子(50歳) 結婚20周年。最近2人で日帰り旅行に行きます。お互い体に気をつけ、色々な所を元気に行きたいです。これからもよろしく願います。

和気あいあい 界区大仙西町 永田 和子(75歳) 月4回程毎回20人前後の会員さんが集まって頭の体操、指の運動と。一番活躍しているのはお口の方ですが、和気藹々と盛り上がっています。

体にたまされる 北区南花田町 矢野 和美(73歳) 自分に関係ありそうなことばかりで申し訳ないですけど、高年齢者に対して交流できることが計画されているみたいでうれしいです。戦争体験も身につまされ読んでいます。



岡崎 恵子



義久 福代

おいしい物を食べて 西区北条町 高橋 喜世子(71歳) やつと良い気候になりましたね。夏の疲れはおいしい物を食べて飛ばしましょう。

体調管理 西区上 佐々木 真理(57歳) だいぶ涼しくなってきました。最近疲れやすいですが、なんとかがんばっています。

まったり 西区浜寺すわの森町東 楠本 敏子(66歳) 地域健康まつり毎回楽しみにしています。

村野 博子 西区北条町 高橋 喜世子(71歳) やつと良い気候になりましたね。夏の疲れはおいしい物を食べて飛ばしましょう。

西区上 佐々木 真理(57歳) だいぶ涼しくなってきました。最近疲れやすいですが、なんとかがんばっています。

西区浜寺すわの森町東 楠本 敏子(66歳) 地域健康まつり毎回楽しみにしています。

まったり 西區上 佐々木 真理(57歳) だいぶ涼しくなってきました。最近疲れやすいですが、なんとかがんばっています。

西區浜寺すわの森町東 楠本 敏子(66歳) 地域健康まつり毎回楽しみにしています。

まったり 西區上 佐々木 真理(57歳) だいぶ涼しくなってきました。最近疲れやすいですが、なんとかがんばっています。

西區浜寺すわの森町東 楠本 敏子(66歳) 地域健康まつり毎回楽しみにしています。

まったり 西區上 佐々木 真理(57歳) だいぶ涼しくなってきました。最近疲れやすいですが、なんとかがんばっています。