

出雲医療生活協同組合
2017年2月28日現在

組合員 13,993人
配達世話人 678人
出資金 3億8,636万円
(平均出資額 27,610円)

すこやか

第360号
2017年4月号
発行
出雲医療生活協同組合
〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1
TEL (0853) 21-2735
ホームページ: www.izumo-hewcoop.jp



三島優子 医師

病気の危険因子があるかどうかをみていくものを「健診」と言います。健康診断や人間ドック、学校健診、妊婦健診などがあります。

特定病気の発症を早期に見出し、早期に治療することを目的とするものを「検診」と言います。がん検診や歯科検診、肝炎ウイルス検診などがあります。

「けんしん」の目的は、生活習慣や加齢などによって徐々に悪化し、死に結びついた後遺症を残す病気の早期発見です。

日本人の発がんリスクを上げる生活習慣のグラフ

	肺	肝	胃	大腸	乳	食道	膵臓	子宮頸	子宮内頸	頸頸部	膀胱
喫煙	◎	◎	◎	△	△	◎	◎	◎		◎	◎
受動喫煙	○										
アスベスト	○										
飲酒		◎		◎		◎					
肥満		○		○		△	△				
感染症	△	◎	◎					◎			
糖尿病		○		△			○		△		
肉				△							
殺菌剤			△								
食塩			○								
熱い飲み物							○				

◎: 確実 ○: ほぼ確実 △: 可能性あり

- 「血管機能検査」を早速受けてみたい
- 熱い飲み物もガンのリスクがある
- 三島先生のお話は、とても参考になりました。
- 参加者からの感想



味噌汁測定の様子

あとの講座については、すこやかから用紙でご紹介したいと思います。

- 買ったのにあまり使っていません
- 私の味噌汁は少し塩分が高かった
- 測定していたとき参考になりました
- 測定していただき参考になりました
- 測定していただき参考になりました
- 測定していただき参考になりました

減塩生活「減塩生活」の味増汁の測定器は昨年買って使っています。測定していただき参考になりました。

講師は、トーコーコーポレーションの藤村智史さんです。何か「すこやか」の紙面でご案内した塩分測定器「減塩生活」のメーカー担当としておられる方です。減塩についての話や測定器の有効な使い方、説明と、最後に参加者が持参した自宅の味噌汁の測定をしました。



トーコーコーポレーション 藤村智史 さん

健康教室シリーズより 『けんしん』のススメ

食塩の摂りすぎは血圧が上がる原因となります。高血圧が続くと全身の血管が硬くもろくなる動脈硬化を起し、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病になる恐れがあります。

日本人の平均食塩摂取量は1日約11g、厚生労働省食塩摂取目標値は男性が1日8g未満、女性は1日7g未満、高血圧の予防・治療には1日6g未満が望ましいとされています。

減塩生活「減塩生活」の味増汁の測定器は昨年買って使っています。測定していただき参考になりました。

「減塩生活」の味増汁の測定器は昨年買って使っています。測定していただき参考になりました。

『けんしん』のススメ 目に見えない病気を防ぐために

健康教室シリーズより 『けんしん』のススメ



湖陵町 三原 信枝



塩冶町 三浦由紀子

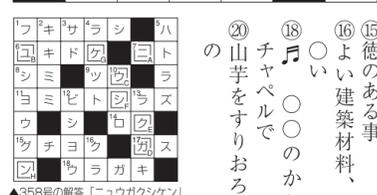
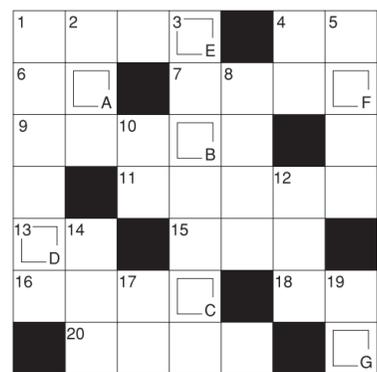


東神西町 和田 悦子



塩冶町 長廻三枝子

みなさんの絵手紙を「すこやか編集委員会」までお寄せください。掲載させて頂いた方には粗品を贈呈します。



▲358号の解答「ニューガクシケン」

- タテのカギ
- 眠っているふりをすること
 - 鹿車で作ったまわりをけって遊ぶ遊戯
 - 昔から今までと、すべての所
 - 舟をこぐ道具
 - スマップの歌、「もともと特別な○○○○ワン」
 - 支えることを英語では?
 - 引く○○
 - 物事の筋道、道理
 - 築地市場の移転予定地、土壌

- ヨコのカギ
- 竹の地下茎から出る若芽
 - 鼻、口がある頭部の前側
 - 湖の小さくて浅いもの
 - サイレン、○○○○・タンジェント
 - 秋田地方の郷土料理、飯をつぶして杉串に筒状に塗り付けて焼き上げたもの
 - 小説・脚本などの筋書きを英語では?
 - 裁縫に用いる針と○○
 - 徳のある事
 - よい建築材料、○○○○
 - のからまるチャペルで
 - 山芋をすりおろしたものを



た。(松寄下町 吉岡さん 57歳) 孫娘の誕生日に母親が「誕生日おめでとう」と言うと、孫娘は「お母さんに「生んでくれて、ここまで育ててくれてありがとう」と言っていました。孫娘がここまで心身ともに成長していったことにも感動しました。(下横町 妹尾さん 75歳)

今年は大雪も解けて、久しぶりに墓掃除に行きました。付近に毎年生える路のとうが芽を出してきて早速取り入れ夕食のおかずになりました。今後はタラの芽が楽しみです。(木次町 石田さん 74歳)

娘の付き添いでアイドルのライブを観に東京まで行ってきました。天候の影響で飛行機が飛ばず心配でしたが、無事に観光もして帰ってきました。何が良かったか、上げ膳据え膳が一番でした。

汚染が問題に ⑰売ること、○○に出す ⑱着物を着るときに履く、親指とほかの指が分かれている履物

た。(松寄下町 吉岡さん 57歳) 孫娘の誕生日に母親が「誕生日おめでとう」と言うと、孫娘は「お母さんに「生んでくれて、ここまで育ててくれてありがとう」と言っていました。孫娘がここまで心身ともに成長していったことにも感動しました。(下横町 妹尾さん 75歳)

今年は大雪も解けて、久しぶりに墓掃除に行きました。付近に毎年生える路のとうが芽を出してきて早速取り入れ夕食のおかずになりました。今後はタラの芽が楽しみです。(木次町 石田さん 74歳)

娘の付き添いでアイドルのライブを観に東京まで行ってきました。天候の影響で飛行機が飛ばず心配でしたが、無事に観光もして帰ってきました。何が良かったか、上げ膳据え膳が一番でした。

汚染が問題に ⑰売ること、○○に出す ⑱着物を着るときに履く、親指とほかの指が分かれている履物

た。(松寄下町 吉岡さん 57歳) 孫娘の誕生日に母親が「誕生日おめでとう」と言うと、孫娘は「お母さんに「生んでくれて、ここまで育ててくれてありがとう」と言っていました。孫娘がここまで心身ともに成長していったことにも感動しました。(下横町 妹尾さん 75歳)

今年は大雪も解けて、久しぶりに墓掃除に行きました。付近に毎年生える路のとうが芽を出してきて早速取り入れ夕食のおかずになりました。今後はタラの芽が楽しみです。(木次町 石田さん 74歳)

娘の付き添いでアイドルのライブを観に東京まで行ってきました。天候の影響で飛行機が飛ばず心配でしたが、無事に観光もして帰ってきました。何が良かったか、上げ膳据え膳が一番でした。

汚染が問題に ⑰売ること、○○に出す ⑱着物を着るときに履く、親指とほかの指が分かれている履物

た。(松寄下町 吉岡さん 57歳) 孫娘の誕生日に母親が「誕生日おめでとう」と言うと、孫娘は「お母さんに「生んでくれて、ここまで育ててくれてありがとう」と言っていました。孫娘がここまで心身ともに成長していったことにも感動しました。(下横町 妹尾さん 75歳)

今年は大雪も解けて、久しぶりに墓掃除に行きました。付近に毎年生える路のとうが芽を出してきて早速取り入れ夕食のおかずになりました。今後はタラの芽が楽しみです。(木次町 石田さん 74歳)

娘の付き添いでアイドルのライブを観に東京まで行ってきました。天候の影響で飛行機が飛ばず心配でしたが、無事に観光もして帰ってきました。何が良かったか、上げ膳据え膳が一番でした。

汚染が問題に ⑰売ること、○○に出す ⑱着物を着るときに履く、親指とほかの指が分かれている履物

た。(松寄下町 吉岡さん 57歳) 孫娘の誕生日に母親が「誕生日おめでとう」と言うと、孫娘は「お母さんに「生んでくれて、ここまで育ててくれてありがとう」と言っていました。孫娘がここまで心身ともに成長していったことにも感動しました。(下横町 妹尾さん 75歳)

今年は大雪も解けて、久しぶりに墓掃除に行きました。付近に毎年生える路のとうが芽を出してきて早速取り入れ夕食のおかずになりました。今後はタラの芽が楽しみです。(木次町 石田さん 74歳)

娘の付き添いでアイドルのライブを観に東京まで行ってきました。天候の影響で飛行機が飛ばず心配でしたが、無事に観光もして帰ってきました。何が良かったか、上げ膳据え膳が一番でした。

汚染が問題に ⑰売ること、○○に出す ⑱着物を着るときに履く、親指とほかの指が分かれている履物

た。(松寄下町 吉岡さん 57歳) 孫娘の誕生日に母親が「誕生日おめでとう」と言うと、孫娘は「お母さんに「生んでくれて、ここまで育ててくれてありがとう」と言っていました。孫娘がここまで心身ともに成長していったことにも感動しました。(下横町 妹尾さん 75歳)

今年は大雪も解けて、久しぶりに墓掃除に行きました。付近に毎年生える路のとうが芽を出してきて早速取り入れ夕食のおかずになりました。今後はタラの芽が楽しみです。(木次町 石田さん 74歳)

娘の付き添いでアイドルのライブを観に東京まで行ってきました。天候の影響で飛行機が飛ばず心配でしたが、無事に観光もして帰ってきました。何が良かったか、上げ膳据え膳が一番でした。

汚染が問題に ⑰売ること、○○に出す ⑱着物を着るときに履く、親指とほかの指が分かれている履物

た。(松寄下町 吉岡さん 57歳) 孫娘の誕生日に母親が「誕生日おめでとう」と言うと、孫娘は「お母さんに「生んでくれて、ここまで育ててくれてありがとう」と言っていました。孫娘がここまで心身ともに成長していったことにも感動しました。(下横町 妹尾さん 75歳)

今年は大雪も解けて、久しぶりに墓掃除に行きました。付近に毎年生える路のとうが芽を出してきて早速取り入れ夕食のおかずになりました。今後はタラの芽が楽しみです。(木次町 石田さん 74歳)

娘の付き添いでアイドルのライブを観に東京まで行ってきました。天候の影響で飛行機が飛ばず心配でしたが、無事に観光もして帰ってきました。何が良かったか、上げ膳据え膳が一番でした。

汚染が問題に ⑰売ること、○○に出す ⑱着物を着るときに履く、親指とほかの指が分かれている履物

た。(松寄下町 吉岡さん 57歳) 孫娘の誕生日に母親が「誕生日おめでとう」と言うと、孫娘は「お母さんに「生んでくれて、ここまで育ててくれてありがとう」と言っていました。孫娘がここまで心身ともに成長していったことにも感動しました。(下横町 妹尾さん 75歳)

今年は大雪も解けて、久しぶりに墓掃除に行きました。付近に毎年生える路のとうが芽を出してきて早速取り入れ夕食のおかずになりました。今後はタラの芽が楽しみです。(木次町 石田さん 74歳)

娘の付き添いでアイドルのライブを観に東京まで行ってきました。天候の影響で飛行機が飛ばず心配でしたが、無事に観光もして帰ってきました。何が良かったか、上げ膳据え膳が一番でした。

汚染が問題に ⑰売ること、○○に出す ⑱着物を着るときに履く、親指とほかの指が分かれている履物

「すこやか文芸」ワンポイント講座④

今月は短歌です。歌を詠まれる皆さんの目的は何でしょうか？それは心の中にいだかれる思いや、感情を形あるものにするためです。また三十一文字を通して自分の思いや感情を人に伝えるためです。したがって、説明だけでは伝わらないと言うことを、頭においてお読み下さい。平安朝時代、貴族の恋は和歌が詠めなければ成就できませんでした。(Y)

短歌

吹く風に交じる小雪の二三片春はいまだしマフラーを巻く
大社町 今岡 愛子

運命は共同体の夫婦像遺言守り幸いに生く
西園町 岡田 満寿子

宇宙昇一カプセルが三十万宇宙ビジネス動き始める
知井宮町 小玉 信恵

ハモニカに合わせ懐メロ口ずさむデイサービスで和むひと時
塩冶町 長廻 三枝子

雪深き里の野菜を持ちて来し心優しき同窓の友
朝山町 吉田 尚子

俳句

国譲り礫の岩や春夕焼
大社町 大國 安栄

落味嘈や愛しき人の口元へ
小山町 竹下 節子

平手打ち難を逃れて春の蝶
下古志町 原 幸子

白椿羽ばたく鳥に魅せられて
塩冶町 渡部 悦子

川柳

リハビリは嘘をつかない諦めず
今市町 伊藤 依子

喜寿の坂越えて人生味が出る
大津町 今岡 健柳

ちぐはぐな言葉の中にある秘密
佐田町 今岡 健柳

朝どれの卵の黄身にもらう活
上塩冶町 岩田 チエコ

便利さに心動くも金がない
天神町 高橋 岩子

結果良し医師の前でもはしやがたい
塩冶町 三浦 由紀子

ふくらはぎ春到来に武者震い
塩冶町 山本 順子



湖陵町 三原 信枝



塩冶町 三浦由紀子

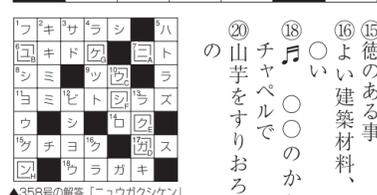
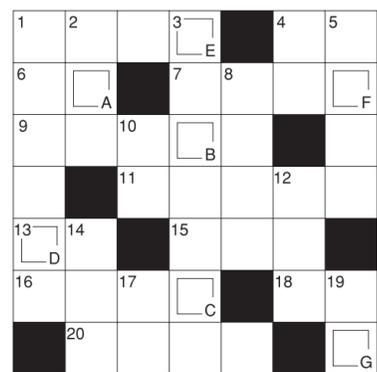


東神西町 和田 悦子



塩冶町 長廻三枝子

みなさんの絵手紙を「すこやか編集委員会」までお寄せください。掲載させて頂いた方には粗品を贈呈します。



▲358号の解答「ニューガクシケン」

- タテのカギ
- 眠っているふりをすること
 - 鹿車で作ったまわりをけって遊ぶ遊戯
 - 昔から今までと、すべての所
 - 舟をこぐ道具
 - スマップの歌、「もともと特別な○○○○ワン」
 - 支えることを英語では?
 - 引く○○
 - 物事の筋道、道理
 - 築地市場の移転予定地、土壌

- ヨコのカギ
- 竹の地下茎から出る若芽
 - 鼻、口がある頭部の前側
 - 湖の小さくて浅いもの
 - サイレン、○○○○・タンジェント
 - 秋田地方の郷土料理、飯をつぶして杉串に筒状に塗り付けて焼き上げたもの
 - 小説・脚本などの筋書きを英語では?
 - 裁縫に用いる針と○○
 - 徳のある事
 - よい建築材料、○○○○
 - のからまるチャペルで
 - 山芋をすりおろしたものを



た。(松寄下町 吉岡さん 57歳) 孫娘の誕生日に母親が「誕生日おめでとう」と言うと、孫娘は「お母さんに「生んでくれて、ここまで育ててくれてありがとう」と言っていました。孫娘がここまで心身ともに成長していったことにも感動しました。(下横町 妹尾さん 75歳)

今年は大雪も解けて、久しぶりに墓掃除に行きました。付近に毎年生える路のとうが芽を出してきて早速取り入れ夕食のおかずになりました。今後はタラの芽が楽しみです。(木次町 石田さん 74歳)

娘の付き添いでアイドルのライブを観に東京まで行ってきました。天候の影響で飛行機が飛ばず心配でしたが、無事に観光もして帰ってきました。何が良かったか、上げ膳据え膳が一番でした。

汚染が問題に ⑰売ること、○○に出す ⑱着物を着るときに履く、親指とほかの指が分かれている履物

た。(松寄下町 吉岡さん 57歳) 孫娘の誕生日に母親が「誕生日おめでとう」と言うと、孫娘は「お母さんに「生んでくれて、ここまで育ててくれてありがとう」と言っていました。孫娘がここまで心身ともに成長していったことにも感動しました。(下横町 妹尾さん 75歳)

今年は大雪も解けて、久しぶりに墓掃除に行きました。付近に毎年生える路のとうが芽を出してきて早速取り入れ夕食のおかずになりました。今後はタラの芽が楽しみです。(木次町 石田さん 74歳)

娘の付き添いでアイドルのライブを観に東京まで行ってきました。天候の影響で飛行機が飛ばず心配でしたが、無事に観光もして帰ってきました。何が良かったか、上げ膳据え膳が一番でした。

汚染が問題に ⑰売ること、○○に出す ⑱着物を着るときに履く、親指とほかの指が分かれている履物

た。(松寄下町 吉岡さん 57歳) 孫娘の誕生日に母親が「誕生日おめでとう」と言うと、孫娘は「お母さんに「生んでくれて、ここまで育ててくれてありがとう」と言っていました。孫娘がここまで心身ともに成長していったことにも感動しました。(下横町 妹尾さん 75歳)

今年は大雪も解けて、久しぶりに墓掃除に行きました。付近に毎年生える路のとうが芽を出してきて早速取り入れ夕食のおかずになりました。今後はタラの芽が楽しみです。(木次町 石田さん 74歳)

娘の付き添いでアイドルのライブを観に東京まで行ってきました。天候の影響で飛行機が飛ばず心配でしたが、無事に観光もして帰ってきました。何が良かったか、上げ膳据え膳が一番でした。

汚染が問題に ⑰売ること、○○に出す ⑱着物を着るときに履く、親指とほかの指が分かれている履物

た。(松寄下町 吉岡さん 57歳) 孫娘の誕生日に母親が「誕生日おめでとう」と言うと、孫娘は「お母さんに「生んでくれて、ここまで育ててくれてありがとう」と言っていました。孫娘がここまで心身ともに成長していったことにも感動しました。(下横町 妹尾さん 75歳)

今年は大雪も解けて、久しぶりに墓掃除に行きました。付近に毎年生える路のとうが芽を出してきて早速取り入れ夕食のおかずになりました。今後はタラの芽が楽しみです。(木次町 石田さん 74歳)

娘の付き添いでアイドルのライブを観に東京まで行ってきました。天候の影響で飛行機が飛ばず心配でしたが、無事に観光もして帰ってきました。何が良かったか、上げ膳据え膳が一番でした。

汚染が問題に ⑰売ること、○○に出す ⑱着物を着るときに履く、親指とほかの指が分かれている履物

すこやか編集委員会 <応募先>
〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1
TEL (21) 8108/FAX (25) 0622

リハビリ室通信 第11回 すぐに出来る、転びにくい家？

皆様、いつもご愛読いただきありがとうございます。前回のリハビリ室通信では、転ばない為のからだづくりについてお話ししました。本日は、自宅の環境調整についてお伝えして参ります。

転倒はどこで起こすことが多いでしょうか？外で歩いてるとき？大きな段差を越えるとき？そんなイメージをお持ちの方が多いのではないのでしょうか？でも実際は、家中！それも暗いところの小さな障害物でひっかかりたり、滑ったりと油断しそうな場所が多いです！最近では、家をバリアフリーにするなど段差を極力少なくした家が多くなってきました。しかし、お

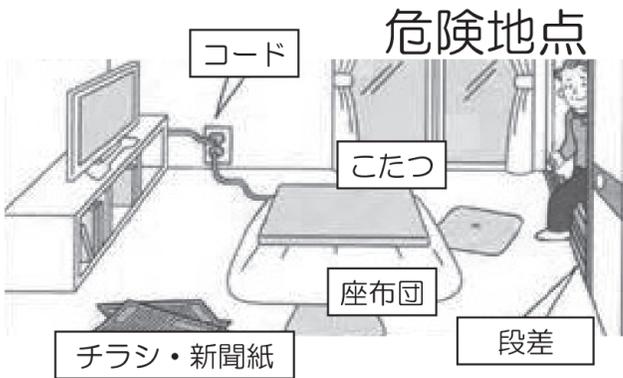
金もかかり、中々出来ない……

そんな方は簡単な自宅の環境調整をされてみてはいかがでしょうか？

まずは、先ほど挙げた小さな障害物を減らしていくことが大切になります。コード類をおく、小さな段差には蛍光灯テープを張るなど暗くても足元が確認できるように工夫が大切になります。どれも安価に売っているもので作成可能です。また、廊下や床に物をあまり置かないなど少し気にかけてみるのも大事です。

今回は、転倒予防総集編として今まで掲載してきた内容をもっと一度確認してみようと思えます。次回もお楽しみに！

(理学療法士 漆谷海孝)



おすすめ一品 簡単！おからサラダ

ヘルシーで食物繊維たっぷりのおからを使ったサラダです。もっとカロリーを抑えたい方は、ハーブマヨネーズやノンオイルドレッシングにしてみましたね。

- 材料 (4人分)**
- おから (卵の花).....150g
 - 枝豆 (冷凍).....10さや
 - 玉ねぎ.....1/4個
 - にんじん.....1/4個
 - ハム.....2枚
 - マヨネーズ.....大さじ4
 - ごまドレッシング.....大さじ2
- 作り方**
- ①おからは、耐熱容器に入れラップをし、600Wの電子レンジで2分くらい加熱し冷ましておく。
 - ②枝豆は、さやつきのままゆでる。ザルにあげ流水で冷ましてから、豆を出す。
 - ③玉ねぎと人参は、長さ2cm程度のせん切りにし、やわらかくなるまでゆで、ザルにあげ冷ます。
 - ④ハムは、長さ2cm程度の細めの短冊切りにする。
 - ⑤①～④と⑤を混ぜる。



卵の花はおからの別名ですが、旧暦の4月頃に咲く、卵の花に似ていることから付けられたそうです。

チャレンジ健康づくり 特別企画第3弾

～歩き「続ける」ことの実践～

正しい歩き方を学ぼう

とき：5月26日(金) 集合9:00～昼まで
場所：サン・アビリティーズいずも (予定)

各自で準備するもの：
運動できる服装・運動靴・タオル・飲み物

「歩く人。」インストラクター
出雲市民リハビリテーション病院リハビリ室
板倉聡宏 室長

実践内容

- ①歩き続けることはマメな事 (お話を中心に)
- ②頭と身体ストレッチ (軽運動)
- ③体力測定 (ロコモチェック)
- ④歩き方講座
- ⑤歩き方の実践



いずれも電話受付はOK！
TEL21-8108又は21-2735へお申し込みください

新任医師の紹介



井上勝美 医師
(担当：健診、病棟)

長年、県外で勤務しておりましたが、この度郷里島根県に戻って参りました。少しでも当院の医療のお役に立てるように、努力する所存でございます。どうか宜しくお願い致します。



出雲医療生活協同組合 2017年1-2月 理事会報告

- 1月28日及び2月25日の理事会の概要
- ①生協強化月間のまとめ
期間中に370名の新規組合員、出資金1,367万円の成果があり、前年同期を上回りました。年間目標を達成した支部が多くで生まれました。チャレンジ健康づくりには昨年を超える3,213件の取り組みがありました。
 - ②第11回総代会の議案骨子及び役員改選に係る公告事項を確認しました。
 - ③生協設立10周年企画の検討
企画検討委員会の中間報告を受けました。年間を通して「医療生協の役割」を学びつつ、健康づくり企画などを多彩に取り組む計画で検討中です。
 - ④山田洋次監督「家族はつらいよ2」の鑑賞協力について
医療福祉生協連の依頼について協力することとしました。Tジョイ出雲 5月27日～(予)
 - ⑤1月までの累計決算 経常利益2,102万円
 - ⑥人事 リハビリテーション病院事務長 園山茂 4月1日～
同事務次長 板倉聡宏 4月1日～

第35回グラウンドゴルフ大会 結果



3月8日(水)出雲ドームで第35回出雲医療生協グラウンドゴルフ大会が開催されました。当日は、約350名の組合員が参加され、交流を深めました。

【結果】
優勝…坂詰 修子さん (湖陵)
2位…三原 史子さん (湖陵)
3位…久屋 利行さん (今市)

有償ボランティア「虹」 第3回学習・交流会のお知らせ

日時：4月27日(木)13:30～15:30
場所：出雲医療生協 管理棟 2階
テーマ：「草取り・草刈りなどの外仕事と安全対策」
参加締切：4月18日(火)
参加費：200円
申込先：「虹」事務局 ☎080-5363-3419



その他、以下の班会が開かれました。

- 1月18日 湖陵 やまゆり パッチワーク
- 1月20日 塩治 歌友会 カラオケ
- 1月23日 神原 押し花 新年会
- 1月23日 大津 よめい7-8 新年会・活動計画
- 1月31日 四絡 ひばり8 カラオケ
- 2月1日 湖陵 やまゆり パッチワーク
- 2月2日 湖陵 ハサクラフ ミックスゲーム
- 2月2日 神西 ランチミーティング
- 2月2日 多伎 多伎 すこやか配達準備
- 2月3日 塩治 かがやき すこやか配達準備
- 2月3日 塩治 スマイル 健康体操
- 2月4日 長浜 野菊の会 血圧チェック・茶話会
- 2月6日 大津 柳の会 川柳の学習会・大津支部企画等案内
- 2月7日 湖陵 スマイル 血圧チェック・リズム体操
- 2月8日 四絡 健康マージャン 増資・新規加入・健康マージャン
- 2月9日 神門 猫の家 血圧チェック・ちぎり絵教室・新年会
- 2月10日 四絡 ひばり2 血圧チェック・すこやか下し・前進座チケット販売
- 2月10日 四絡 ひばり5 すこやか下し・増資
- 2月10日 神門 ゆりの会 銭太鼓練習
- 2月13日 大社 ひまわり カラオケ
- 2月13日 朝山 やまゆり 茶話会
- 2月14日 高松 あじさい 増資・茶話会
- 2月14日 上津 上津 カラオケ
- 2月14日 四絡 健康マージャン 増資・前進座チケット販売・マージャン
- 2月14日 四絡 ひばり1 血圧チェック・新規・増資・カラオケ
- 2月14日 神門 もみじの会 茶話会
- 2月15日 上津 すこやか DVD鑑賞
- 2月15日 古志 ビース 社保学習会「島根の医療をめぐる問題」
- 2月16日 神門 ふじ ほかにづくり
- 2月17日 湖陵 脳トレ 脳トレ
- 2月17日 神西 輪投げ競技 輪投げ競技
- 2月17日 佐田 オバマ 血圧チェック・体脂チェック・握力チェック・リハビリゲーム
- 2月18日 塩治 すみれの会 茶話会
- 2月18日 塩治 ほたる ストレッチ・簡単な料理づくり
- 2月19日 古志 ローズリー ドキュメンタリー映画「戦場ぬしみ」鑑賞
- 2月19日 湖陵 新888同好会 グラウンドゴルフ交流会
- 2月19日 大社 たんじゆん農法勉強会
- 2月20日 大津 よめい7-8 茶話会
- 2月20日 湖陵 ひまわり いきいき体操・トランプ
- 2月21日 上津 ふれあい すこやか配達準備
- 2月21日 佐田 恵比須 血圧チェック・転倒予防・茶話会
- 2月21日 今市 げんげん 演劇鑑賞「怒る富士」
- 2月21日 佐田 茨城クラブ いきいき体操・茶話会
- 2月21日 湖陵 差海同好会 ゲググド丁卯交流会
- 2月22日 四絡 ひばり8 血圧チェック・増資・カラオケ



2月25日 大社 本郷班 医療・介護学習会



2月24日 川跡 おためし班 マップづくり

- 2月22日 津川 わっこ サポートブック勉強会・茶話会
- 2月22日 多伎 すみれ ゲートボール交流会
- 2月23日 朝山 さくら 歌・茶話会
- 2月23日 四絡 ひばり1 増資・ボイストレーニング・体操
- 2月23日 上津 上津球友会 ゲートボール交流会
- 2月23日 長浜 ふるさと ランチミーティング
- 2月23日 神原 手芸の会 料理・パッチワーク
- 2月23日 佐田 ひまわり ストレッチ体操・脳トレ・茶話会
- 2月24日 湖陵 虹の会 銭太鼓練習・茶話会
- 2月24日 四絡 クローバー 血圧チェック・増資・健康教室案内
- 2月25日 大社 春木 (新) 医療・介護学習会
- 2月25日 湖陵 たのしみ ゲートボール交流会
- 2月26日 湖陵 虹の会 銭太鼓練習
- 2月27日 四絡 ひばり6 血圧チェック・花見打ち合わせ・健康教室案内
- 2月28日 高松 くにびき 茶話会

大津支部 健康づくり委員会 ユニバーサルスポーツ大会を開催しました！

みなさんは「ユニバーサルスポーツ」という言葉を聞いたことがありますか？

ユニバーサルスポーツとは、障害の有無に関係なく、一緒に実践できるスポーツの事です。

また、体力、体格などで有利な人だけがゲームの主権を握り活躍するのではなく同じように得点獲得や勝敗に関わる事が出来るよう考案され構築されたスポーツです。

大津支部健康づくり委員会では2月24日(金)大津コミセンにて「ユニバーサルスポーツ大会」を開催しました。参加者24名が各賞品を目指して気合と運まかせでスカット、輪投げ、じゃがいもゴルフに挑みました。中でもじゃがいもをボールに見立てたゴルフでは、思い通りにじゃがいもが転がらず皆で大笑いしました。

体験コーナーでは「ベタンク」競技をしましたが、チーム戦だけに盛り上がりました。



次回は夏の開催を予定していますので是非、参加してくださいね。



2月20日 四絡 なごみ2班 健康チエツク・茶話会

川跡準備支部では、おためし班会を開催し、川跡地区の地域を知るために川跡地域の地図を作成し、「すこやか」の手配りと郵送の組合員を地図に落としていきました。地域の分布がわかってきて、その結果、配達世話人さん1名と手配り件数が新たに12名増えました。まだまだこれからの準備支部ですが、少し前進することができました。

健康をつくるに「虹」が活躍中！