今年の秋も地域でみんなで まるごと健康チャレンジ

今年も健康チャレンジ！

「なりたい（健康な）自分にチャレンジ」する「まるごと健康チャレンジ」。まずは健康診断や自分でいろんな測定をしておいて、なりたい自分をできるだけ具体的に数値化していく。そのために毎日何を何回してどうするのかなど、自分で決めるから頑張れます。チャレンジした後で、どこまでなりたい自分に近づいたかを振り返ります。一度や二度の「挫折」も糧にして、今度はやり方を変えてなど、健康チャレンジしましょう。

医療生協の「８つの健康習慣」も参考にして「健康チャレンジ」の申込みをしましょう。（９月20日締切）

個人、またはグループで申し込んで下さい。報告書を提出して頂ければ参加賞をプレゼント、パンフレット希望の方は事業所または運営委員さんへ連絡してください。 QRコードからも申込み可能です。楽しみながら健康を手に入れましょう。　連絡先　お問合せ　（06）6912-5137　組合員活動部（中央エリア本部事務局）

ネットからのお申し込みはこちらから

おおさかまるごと健康チャレンジ

おいしく食べよう =131=

三丁目歯科にもあるＡＥＤ 救命救急の講習会は時々受けよう

先日、４歳の息子と小学校で開催された救急救命講習会に参加してきました。

講習では最近はＡＥＤは色んな所に設置されているので、日頃からここにあるなと確認しておきましょう、とおっしゃっていました。

公共の施設、警察署、コンビニ（96％程）。そして、安心してください。実は、我らが、せいきょう三丁目歯科にもＡＥＤを設置しています。

夏は汗で濡れていたり、プールや雨で濡れている所で倒れられたりすることもありますので、ＡＥＤを使う時にパットが張り付かない場合があるので、汗や水は拭き取り、少し床が濡れてるくらいなら良いですが、水浸しになっているような所でＡＥＤを使うと電気ショックの時に自分も感電してしまうことがあるので注意が必要だそうです。

節目節目で救命講習を受けていますが、何年かすると対応方法が簡素化されていたり、忘れてる事も思い出せますので何年かに一度受けられるのはおすすめです。

せいきょう三丁目歯科
歯科衛生士　山本麻衣

平和を願う夏、そうめんで班会

医療福祉生協の各事業所では、原水爆禁止世界大会への代表派遣や、その他の平和運動や社会保障の運動をすすめる資金づくりのためにそうめんを物品販売しています。そこで買ったそうめんをみんなで食べての班会、みなさんのご近所でもやってみませんか。

戎井班は毎月第３土曜日に班会を開催しています。６月は小豆島そうめんを食べる企画。班のメンバーで支部長部でもやっている山本泰子さんは、「毎月テーマを決めて、カラオケやもやっている山本泰子さんは、「毎月テーマを決めて、カラオケや餅つきなどを行っていますので、組合員のみなさん、ぜひお越しください」とのことでした。この日はスイカがデザートで出ました。

（岡本孝志）

川柳のひろば

昭和史を記念金貨で残すのか　蒲生　磯野　常雄

日本のひまわり咲いた青い空　中浜　尾崎　文子

検査して治療する場所三つ出る　中央　梶原ツヤ子

ゴミの島煙にまいてカジノ建て　古市　川西　重徳

百日紅親父の好きな花だった　森ノ宮　佐藤　文継

レモンの輪切り故郷の紅茶は旨かった　蒲生　瀧上　瀧子

穏やかな笑い金より素晴らしい　蒲生　冨田　和子

自衛隊にキミの名前が行っているよ　中浜　川端　一歩

九十三歳白寿目指して脳トレを　永田　金谷美津子

日曜日健診

蒲生厚生診療所

日曜日健診　2023年　9月10日(日)
※午前中の実施、要予約制
TEL:06－6931－3807

城東診療所

日曜日健診　2023年　9月10日(日)
その他の健診日程については直接診療所にお問い合わせください。
※要予約です。TEL:06－6931－0779

どん足山歩き

2023年８月の予定

日程　８月２７日（日）
行先　金剛山
集合　朝８時　JR京橋北口
※　諸般の事情により、中止もしくは変更することがあります。

2023年９月の予定

日程　９月２４日（日）
行先　六甲山
集合　朝８時　JR京橋北口

☆お問い合わせ・連絡は
０６-６９３４-３６８９
鳴瀬（なるせ）まで