

わたしたちの、健康づくりの抱負

新年あけましておめでとうございます！

北医療生協は、今年も組合員のみなさんと健康づくりを
すすめ、「地域まるごと健康づくり」の実現を目指します。
組合員・職員の「今年の健康づくり」の抱負を紹介します。
みなさんもぜひ、健康づくりにトライしてみてください。



※ 地域に出て、みなさんの健康づくりに貢献したい！

年が明け平成29年になり、北医療生協の一員になって4月で3年になろうとしています。新年に入り、抱負として地域の行事や班会などを通じて、少しでも皆さんの健康づくりに貢献できたらと考えています。また、自身も健康でいることが重要だと考えており、私生活で定期的な運動や栄養管理を今年は頑張っていきたいです。健康でいることで、リハビリスタッフとしての経験や知識を、地域や組合員のみなさまへ十分に活かしていけると考え、健康づくりという目標に向かって頑張っていけるはずです。今年もよろしく願います。

生協わかばの里 里中さん



※ りょうくんママ

昨年は組合員健診を受けましたが、その時一番気になったのが、尿中塩分が高かったこと。今年は、特に減塩にも気をつけた食生活をめざそうと思っています。そして、どうしても運動不足になりがちなので、子どもと一緒にたくさん散歩をします！



※ はるくんママ

今年の健康づくりの第1目標は、健診を受けることです！
子育てに夢中で、とりあえず元気なので、自分の身体のことをゆっくりいたわったり、ちょっと注意を向けたりすることがおろそかになってしまっていました。それから運動不足の解消です。「歩く」ことを心がけます。

二人のお母さんにお話を聞きました



健診でコレステロールの値が高く先生から体重少し落としましょうかと言われたことから、名古屋市の広報で募集されていたこつこつ健康チャレンジ「活動量計」モニターにとりくみました。1日に何歩歩いたのか、カロリーをどれだけ消費したのか計測しています。

今年はさらに2 kgのダイエットと間食に気を付けた生活を送りたいです。

守山区翠松園 山田悦子さん

