

謹賀新年

わたしたちの、健康づくりの抱負



伝えて一緒に健康づくり
 東区支部 代官町班
河合 妙子
 保健大学をみんなで受けて、医療生協の健康づくりの大ファンになりました。救急蘇生法や健康チェック、健康体操など“保健委員”として地域の人に知らせてあげたいって話しています。1月には医療生協に入っていない人もさそって、チーズフォンデュを食べながら健康づくりを語り合います。



健康についていっぱい学ぼう
 西区東支部 ネーブル班
青木 のぞみ
 去年から班会に参加し、塩分チェックや骨密度チェックを気軽に出来るのがいいと思いました。班のみんなとお楽しみ会をしたり、おしゃべりが出来て新しい扉が開いたようです。今年も班会で、健康について学んでいきたいとします。

今年の目標は“一日一万歩！”
 名北南支部 わかば班
山本 真美
 体を動かす事が好きだった私が、年を重ねるたびに余計なところに肉が付き、比例して運動から遠のき、出掛ける時は車が自転車の生活です。いきなり“毎日ウォーキング”という目標は三日坊主になるので、無理のないように毎日積み重ねて、出来るだけ歩くように心掛けたいです。



みんなで毎朝ラジオ体操
 北病院リハビリ
山本 真奈美
 今年はリハビリスタッフ一同で健康を保つために、毎朝ラジオ体操を実施していきます。全身の血流が良くなり肩こり解消も期待されますよ。皆さんも是非行ってみてください。



毎日きちんと三食
 生協もりやま診療所看護師
大角 郁
 私が健康であるために気を付けている事…当たり前のことかもしれませんが、毎日きちんと3食のご飯を食べるということです。班会などで色々な方から料理のコツなどを教えて頂き、バランスの良い食事を意識して料理をするようになってきました。これからも教えて頂いたことを活かせるように、日々精進していきたいと思えます。

明けましておめでとうございます。
 新しい年を迎え、班長と職員に今年の抱負を聞きました。
 今年もどうぞよろしくお願ひします。



減塩みそで“減塩”
 春日井支部 ブランコ班
佐藤 啓子
 春日井市役所周辺の地域の班です。1番人気班会は、減塩みそづくりです。つくる時は子どもまじえりにぎやかです。仕込んだ後はそれぞれの持ちより料理で美味しい昼食をたべます。今年も減塩みそで“減塩”を心がけたいです。



まずは、自分の健康づくり
 もりやま支部 Do it!班
堀尾 睦美
 どうしても子どもたち優先で、自分の健康は後回しになりがちです。調子が悪いなと思ってそのまま。30代半ばになり、周りも子宮がん、乳がんなど話を聞くようになり自分も気をつけようと思ひ始めたこの頃です。

ジムで体鍛えます！
 生協わかばの里介護士
鶴田 優有
 定期的にジムに通う事です。入職してから、体重が増えてしまったので、今後はジムに通い、体重を3kg減らし頑張りたいと思います。気合い入れて頑張ります。



継続は力なり
 千種支部 千代田橋班
永谷 三和子
 夫と二人で班会に参加しています。あまり関心のなかった夫も健康チェックや、歯磨き体操を行い、受けたことがなかった健診も二人で受け、意識に変化!!新たな目標をたて、やり始めています。続けることが次の目標?

徳田秋元理事長が11月18日にご逝去されました。ご冥福をお祈り申し上げます。1月19日に「お別れ会」を行います。詳しくは5面をご覧ください。

新年あけましておめでとうございます。昨年安倍内閣のもと、国民主権、基本的人権、平和主義という日本国憲法の基本を踏みにじる秘密保護法が、多くの国民の反対を押し切って成立しました。医療や介護、福祉に負担を強いる、社会保障プログラム法も強行採決されました。しかし、悪法を認めるわけにはいきません。私たちは、撤廃を求めて引き続き運動をしていきましょう。北医療生協は七五三運動に取り組みました。出資金三億円は七月三〇日、組合員さん5千人は十月十二日に達成しました。多くの人が目標に向けて力を発揮して達成しました。この運動に確信を持ち、今後がんばっていきましょう。新病院建設の工事は、外壁の色や診療部門の案内表示など、具体的な議論をしながらすすんでいます。夏に完成の予定です。今年も、北医療生協を大きくする取り組みをすすめて、新北病院の完成を祝いましょう。

新年挨拶
 理事長
矢崎 正一