

健診受けて健康づくり

←二面のつづき

新緑が気持ちのいい季節、健康づくりのスタート！各支部では、動脈硬化予防で健康づくり企画が検討されています。班会では、組合員健診結果説明会（お返し班会）で健康づくりをスタートしています。みなさんも一緒に始めませんか？

※支部の健康づくり企画は、支部ニュースをご覧ください。

お返し班会



組合員健診受けて健康チェック。班会では健診を受けて、お返し班会で看護師が健診結果の

説明をしています。昨年は、お返し班会とセットで“ロコモ”の話も聞きました。今から、健康づくり班会をしてみませんか？

※通常3か月前からの申込で、看護師を班会に派遣できます。業務の都合で派遣できないこともあります。

お問い合わせ 事務局 052-914-4554



私の健康づくり

小幡緑地公園まで5分もかからない所に住んでいるので、よくウォーキングへ出かけます。今の時期、若葉の黄緑色、つつじのピンク・オレンジの花、目の保養をし、鳥(うぐいす・ヒヨドリ・きつつき等)のさえずりを聞きながら、森林浴を楽しんでいます。35分

ほど(4,000歩)又、週1小幡緑地テニスコートで仲間とテニスで汗をかいています。やり過ぎないように、ほどほどに運動しています。



守山区小幡北河村 恵子

