

健康づくりはじめませんか？

5月からスタートした組合員健診。

健康診断で自分の身体のことを知り、日頃の生活を見直し北医療生協の健康づくりに取り組んでみませんか。今回は地域で健康づくりをすすめている健康アドバイザーを紹介します。



減塩アドバイザー

食文化をすすめる養成講座を卒業した組合員が、減塩8gの料理などを紹介し地域の健康づくりを広めています。



アドバイザーは「班会メニュー」「支部行事」などに呼ばれ、減塩料理の普及に努めています。「味」は慣れです、「だし」をしっかりとり、素材を生かした味付けに。我が夫の定期検診の塩分は4g。元気に人生を楽しんでいます。

守山区高島町 山本 友子

歯みがきセミプロ



歯みがきセミプロ養成講座を卒業した組合員がおいしく長生きのまちづくりを実現するために、地域に汚れを落とし切る歯みがきを広めることを役割としています。



5月11日から始まった歯みがきセミプロ養成講座に、班の人に誘われて参加しました。自分の歯をじっくり見ることがないので良いきっかけになりました。これからも歯みがき頑張ります。

北区中味鏡 日置 喜志子

ウォーキング大会

健康ウォーキング大会に参加して

北区東味鏡 丹羽 年弥

うらうらと晴れた4月26日に健康ウォーキングが開催され、35名の仲間と博物館明治村へ出掛けました。

休日ということで村の中は行き交う老若男女の村人たちで溢れていた。

知人と会話をしながら出会った重要文化財や映画・ドラマのロケ地は、好奇心や想像力を掻き立てるものばかりでした。

運動量や消費カロリーを気にしない楽しい散歩は、脳がいきいきするようで、リラックスできました。でも、驚いたことに村を離れる時、万歩計を見たら1万歩を超えていました。



健康長生き 体操アドバイザー



健康長生き体操アドバイザー養成講座を卒業した組合員を中心に、専門家の協力を得てつくったオリジナルの健康長生き体操を地域に広めています。



知り合いに誘われ始めた健康体操、筋肉をつけ転ばないようにすることみなさんにお会いして元気をもらうことを楽しみに参加しています。

守山区守牧町 天野 益子

各養成講座の日程は、医療とくらし又は、折り込みチラシでお知らせします。