



宮崎医療生活協同組合

このはな支部だより

第260号

2019年5月1日

連絡先 58-1222



このはな支部・運営委員会・発行



ゴールデンウィークの充電で 5月をさわやかに 元気に…

こいのぼりが泳ぐ風薫る5月、山々はみどり色のグラデーションが見事です。田んぼの稲もグングン育っていますね。

先月は新入学や異動で忙しく、選挙もあってあっという間でした。

4月27日に、26回目のこのはな支部総会が開かれました。もっともっと頼りになる支部に、クリニックにならねばと、熱く温かい応援に励まされました。

コープ本郷店や 公民館での 健康チェックって 何するの？



医療生協の各地の支部では、定期的にコープ各店や地域の公民館で、健康チェックを行っています。

血圧・体組成計（BMI・体脂肪など）・血管年齢測定器・骨密度・場所によっては尿チェック・ほかに握力計・足力計もあります。

看護師や事務職員に加えて、最近では健康チェックサポーター養成講座で学んだ組合員がスタッフとして大勢活躍しています。



血圧については、みなさん関心がありますが、体組成計で体脂肪（いわゆる皮下脂肪）数値が高い方も少なからずで、食事改善や運動をおすすめしたり。尿チェックでは、1分ほどで尿タンパクや糖・尿潜血・1日の塩分摂取量がわかります。

チェックの結果医療機関を受診していただきたい時は、その旨をお伝えします。

毎回健康チェックに来てご自身で管理をきちんとされる方も。

ほぼ無料で、組合員以外の方の参加も可能です。

このはな支部では、奇数隔月の第4水曜日 15:30～16:30 コープ本郷で開催。

公民館は今のところ、6、8、2月の第4水曜日 14:00～15:00 学園木花台と、10月第4水曜日東宮花の森東集会所を予定しています。

班会でも 行える健康チェック



多くの組合員さんに健康チェックの機会を…。ご家族・お友達・お仲間3人以上で「班」を作ると希望する項目のチェックができます。（骨密度計は数が少ないので班会での使用はむずかしいのですが）

「班会」は健康チェックでも運動でも趣味でもごはん会でもメニューは何でもありです。ひとつだけ決まり事があり、必ず一種類で良いので（たとえば血圧とか）健康チェックをしていただきます。

今年度は みなさんの希望にあった班会をつくるお手伝いをしていきます..

今後の日程

5/29 (水) 14:00～16:00 南部ブロック総会 このはな2階

6/30 (日) 10:00～13:00 通常総代会 JAアズムホール

