



宮崎医療生活協同組合

# このはな支部だより

第279号

2020年12月5日

連絡先 58-1222



このはな支部・運営委員会・発行



寒くなりました..

## コロナへの対策とともに、免疫力を高めていきましょう

先月の暖かさから一気に気温が下がり、冬支度にあわただしい師走となりました。コロナも心配したとおり第3波となり、宮崎でも感染経路がわからないケースも出ています。

マスク・手洗い・アルコール消毒をはじめ、特に「3密」には一層の注意を払いたいですね。

### 医療生協では コロナや区別がむずかしいインフルエンザが疑われる場合 大島町生協病院発熱外来にて対応します

(詳しくは裏面をご覧ください)



栄養のバランスよく塩分控えめな温かい食事を  
日中の時間帯に準備運動を行いウォーキングなど体を動かしましょう  
心の健康も大切、マスクや3密に気を配って少人数で語り合いを

## 例年のように外出しにくい今.. 健康チャレンジに挑戦してみませんか?



宮崎県の生活協同組合全体で共催する「健康チャレンジ」。  
12月から来年1月までの30日間(飛び飛びでもOK)  
運動、食、歯、脳いきいき、禁煙、睡眠、その他何でもあなた  
自身がチャレンジ目標を決めてください。  
こどもさんと一緒にできるファミリー版もあります。  
冬休みの課題にも。  
30日続けると賞品が出ます。  
希望される方は、090-5926-5501(支部長 半田宛)へ連絡を下さい。



## このはなコラム第3回 運営委員 小田 治



90歳を過ぎて健康でいられる原因のひとつが、食生活ではないか  
と思います。米と野菜は自給・味噌も手造り。この日本の家族農業が  
今危機にあります。食料の自給率が37%、世界の先進国と比べ最も  
低くなった。お隣の韓国でさえ44%。

この30年間で、日本の基幹的農業者は半分になりました。

皆さん、何故こうなったか、一緒に考えてみましょう。

小田さんは、現在コスモス薬品の場所にあった松本外科病院の建物を  
借りてスタートした、木花地区にはじめての医療生協クリニック設立  
に尽力した方です。それから33年以上たちました。

12月の  
班会予定は  
58-1222へ  
お問い合わせ  
ください

