



宮崎医療生活協同組合

このはな支部だより

第342号

2026年3月1日

連絡先 58-1222



このはな支部・運営委員会・発行



自分なりの 体づくりを めざしませんか

春3月、西風が変わって海からの東風（こち）が明るい気持ちをもたらしてくれます。
年度末で何かとあわただしい思いでいらっしゃる方も。卒業式の次は4月からの準備がありますね。早場米の田植えもすぐです。

今月は このはな支部での まちかど健康チェックを 紹介します

現在、学園木花台自治公民館で偶数月第4水曜、コープ本郷店で奇数月第4水曜に行っています。

内容は、血圧・体脂肪筋肉量などの体組成・尿の蛋白などと塩分のチェック・骨密度・血管年齢測定を基本に、握力や足力なども行えます。

医療生協の「健康づくり委員会」で看護師など専門家から研修を受けた組合員が測定しています。

医師や看護師などの専門家ではありませんが、検査の数値によっては医療機関受診をおすすめしています。



3月は コープ本郷店 サービスカウンター横 休憩コーナーにて行います

3月25日(水曜日) 15:30~16:30

医療生協の組合員以外の方も、どなたでも参加できます。無料です。

新しい骨密度計は、片方の手首で計れ、大変手軽になりました。



現在2カ所のみですが、私の地区でも是非!とのご希望をお寄せください

58-1222クリニックまでお電話を

班会紹介

かりんランドゴルフ	木曜午前	学園台北2公園
ひまわり体操	3/5, 19木曜	10:00~11:30 学園台県住集会所
早起きラジオ体操	毎朝6:30	学園台北1公園
あいうべ体操	3/7土曜午前	クリニック2階

3人で班会 わたしに合った からだづくり (何でもあり..) をしませんか

支部委員とクリニック職員が応援します!

