



## 7月・8月(2017)の行動予定

7月15日(土) 安心ルーム 午前10:00～ けやき通り集会所

8月19日(土) 安心ルーム 午前10:00～ けやき通り集会所

みんなで楽しくおしゃべり・お茶のみするコミュニティです。

健康づくりのための体操や認知症予防などにも取り組んでいます。

地域の皆様・組合員の方、是非お越し下さい。お待ちしております。

8月 7日(月) 支部運営委員会 広報紙「けんこうと平和」の仕分けをします。

ご協力宜しくお願い致します。

2017年の第一回ヘルスチャレンジが始まります。健康づくりのための取り組みです。

関心のある方、チャレンジしたい方…健康づくりのきっかけに取り組んでみてはいかがでしょうか？

## ニコニコヘルスチャレンジ・ニコニコキッズ2017

ニコニコヘルスチャレンジは、自分の健康習慣を見つめなおし、出来ることから少しずつ健康づくりを始める取り組みです。「健康のために何かを始めたいけど、何に取り組んだら良いかわからない」そんな人たちに、取り組みををきっかけに、お一人から…、ご家族で…、お友達と…

健康づくりに取り組んでみようというものです。

○チャレンジコースを選びます。

①生き生き快汗コース(運動)

②減塩・バランス快食コース(食)

③噛んで磨いてピカピカコース(歯)。

④私らしく！コース(自由に決めてチャレンジする) など

○チャレンジ目標を決める。「毎日〇〇する。週3日〇〇する」内容、頻度を書く。

○チャレンジ記録表を作り、内容、数字、を記録しておく。

チャレンジヶ月が終わると「チャレンジ報告用紙(医療生協)」に記入して、病院、診療所の窓口  
に提出する。

取り組みの主催は医療生協さいたま。協力は、コープみらい、クラブ生協。後援は、所沢市です。

## ～愛と介護・生きる喜び～

けんこうと平和に、「よりそう介護」23年間ご主人を介護された75才の奥さんの手記が掲載されました。「介護の現場からひと言」では、ご主人に対して「感謝の気持ちでいっぱい」との言葉に愛情の深さを感じます。と書かれています。

小林真央さんの癌と闘った「闘病の記録」が、悲しみと多くの感動を与えています。夫と子供の愛情が「生きる希望」を生み出し、自分の人生を切り開く勇気を生み出したと真央さんがプロウに書かれているようです。介護者の苦しみは理解されない苦しみといわれ、23年間も続ける事は大変なことです。介護者と介護される人との「魂の響きあい」を感じさせる内容でした。

