



東地区 月間仲間ふやし目標達成!!

年間目標の8割 400人に到達 月間(11/27現在)で304人が新加入

11/28(金)9時15分 東地区の前西理事から1名の加入申込書が届けられ、月間仲間ふやし303人となり、年間目標の8割に到達しました。

東地区は、5つの支部と生協病院をはじめとする東地区内の各事業所の奮闘で達成したものです。9/25に「月間よろらバスツアー」を75人の参加で行い、月間は楽しい取り組みを行なって、「つながりを広げる月間にしよう」と確認しました。9/28～10/10の10・1仲間ふやし旬間では、9/29に組合員・職員で昼休み集会を行い、30人が参加し、10/10までの地域訪問行動の意思統一を行ないました。のべ129人(組合員39人・職員90人)で466件訪問し、211人と対話、期間中58人が加入しました。

各支部のとりにくみは、独自に地域訪問統一行動を計画し、つながりを生かしての仲間ふやしや附属診療所外来での加入コーナーは、4支部が6回にわたって、患者さんに加入をよびかけました。

各事業所のとりにくみは、入院患者さんや外来での未加入患者さんに加入をすすめました。こども診療所では季節風のインフルエンザ予防接種を受ける方に加入をすすめました。月間中11/27現在304人が加入し、各支部で88人、事業所で216人が加入しました。

東地区の月間目標の達成は、来年初頭から始まる、生協病院と附属診療所の第2次リニューアル増築計画に弾みがつくものとなりました。



11/28 9時15分 前西理事から加入申込が届けられ達成!!

全員が楽しく健康づくりができるよう 東地区・シニアエクササイズサークル班が誕生!!

11/26(木) 和歌山シニアエクササイズを通じて体力や筋力を高め、地域に健康の輪を広げようと東地区で新しいサークル班が誕生しました。この日は、シニアエクササイズ・スタート集会として東地区多目的ホールで15名が集まり、椅子と踏み台を利用して、運動プログラムにそって運動しました。今後、毎週木曜日、13時30分～15時まで多目的ホールで行なうことになりました。会費は1000円で100円がサークル運営費、900円は積立増資として集めることを申し合わせました。医療生協のサークルということで、もちろん血圧や体脂肪測定などの健康チェックも行います。

和歌山シニアエクササイズは和歌山大学介護予防支援プロジェクト代表で和歌山大学教育学部教授の本山貢先生が中心となって、「わかやまシニアエクササイズ」として5年前から、県と和歌山大学の共同運動として県下全域で行われています。「365歩のマーチ」などを流して一緒に歌いながら準備運動

したり、同様に歌のリズムに合わせて椅子・踏み台を使いゆっくり運動をしたりします。簡単な運動を頭を使いながら、つまり筋トレと脳トレを一緒にやります。この運動プログラムは、体力や筋力を高め、生活習慣病を改善し、特に歩行に必要とされる筋肉を強くするプログラムになっています。



“いのち”に落差があつてはならない。



月間仲間ふやし目標達成まであと140人

	東地区		中地区		南地区		河西地区		那賀地区		海南海草地区		その他		計									
	目標	到達	目標	到達	目標	到達	目標	到達	目標	到達	目標	到達	目標	到達	目標	到達								
4/1～7/31	400	97	303	80	8	72	80	28	52	80	27	53	80	13	67	56	5	51	24	2	22	800	180	620
8月仲間ふやし		22	281		0	72		9	43		3	50		1	66		1	50		2	20		38	582
9月仲間ふやし		55	226		0	72		19	24		9	41		0	66		26	24		0	20		109	473
10月仲間ふやし		175	51		8	64		17	7		24	17		5	61		8	16		4	16		241	232
11/1～11/27		52	+1		3	61		8	+1		12	5		8	53		8	8		1	15		92	140