

早いもので今年も残すところ半月程となり、冬が駆け足でやってきて寒さも本格的になりました。今年は久しぶりにバス旅行に出かけたり、「健康フェスタ」では新しいゲームで参加したりと楽しく活動することができました。来年も皆さんと一緒に元気に活動をしていきたいと思ひます。

どうぞ良いお年をお迎えください

12月の支部活動

・健康体操教室

<星岡公民館> 1/8 (水) 10時~

<越智公民館> 1/9 (木) 10時~

◎ 参加費 100円

◎ タオル、飲み物をお忘れなく

<班会だより>天山福寿会

11月27日(水) 29名が参加し、「健康寿命」の学習会を行いました。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限される事なく生活できる期間の事で平均寿命に比べて約10年の差があるそうです。先生から「なぜ健康でいたいですか」と質問がありました。

何人かの方が答えましたが、それを受けて「健康でいることは目的ではなく、一人ひとりに健康でいたい理由があり、それを意識することが大事だ」と言われました。

愛媛県は健康寿命が全国的に見て短く、男性はワースト2、女性はワースト4と驚く結果です。学習会に参加された皆さんには、学んだ事を実行し、いつまでもお元気でいてほしいと思ひました。



健康でいるために意識すること5つ

骨・筋肉・歯・血管

禁酒禁煙

健康フェスタ2024を開催

11月17日(日)窪田小学校による水軍太鼓で始まりました。

おひろめ広場ではフラダンスやオカリナ演奏、タップダンス 長生きサンバなど大盛り上がりでした。今年は飲食オーケード、たくさんの出店とフリーマーケットで賑わいました。石井東の北支部は大人も子どもも楽しめるゲーム“ラダーゲッター”で参加しました。



不用品交換市のお知らせ

日時 12/21(土)10:00~11:00

場所 井東さん宅ガレージ

師走でお忙しいとは思いますが、年末の片づけなどで要らなくなった物がありましたらお持ちください。また掘り出し物も見つけにきてください。

お問い合わせは 小島(090-7579-9804)

「職場の健康づくり」

生きていくために必要なお給与が発生する職場で、楽しく、長く働くことが、生きていくうえで重要なことです。その職場において、更に「楽しく」「いきいき」と働くことが出来たとしたら、ストレスも減るだろうし、そもそも溜まらないかもしれない。何より、やりがいを持てると思う。それは、心の「健康」も落ち込まず、働けることにもつながると思っている。一緒に働く職員さんには、「明日も働きに行きたい」「あの利用者さんに会いたい」とタイムカードに打刻してもらう為に現場管理者である私は、共に同じ目的の為に働く仲間たちの事を大切にしたいと常に考えています。しかしそうは言っても実際は、「相手のことを考える」ことを行動に移すことは難しいが、職員の職場における健康づくりの為にこの気持ちを絶やさず日々頑張っていこうと思う

ショートステイ 陽だまり 森野寛司