

ていれぎ支部だより

支部長 広瀬恵美子

愛媛生協病院 地域事業課

TEL 976-5638

まだまだ暑さが厳しいので、体調を崩されませんようお元気でお過ごしください。



8月の定例行事はお休みです。
9月から再開しますので是非ご参加ください。

なお運営委員会は 8/8(金)14:30～です

次回のご案内

男の体操塾 毎月第1・3金曜日 PM13:30～14:30
9/5(金)・9/19(金)

なかよし体操 毎月第2・4金曜日 PM13:30～14:30
9/12(金)・9/26(金)



水分補給のためのお茶・マット&バスタオル等持参ください。

会費 100円

どなたでも参加できます。待ってまーす！

場所 上記いずれも北窪田集会所

熱中症と塩分摂取

Q 汗をたくさんかく夏は、熱中症予防として塩分を多く摂る方がよいのでしょうか？

A 私たちは、普段の生活で、汗をかいて失う以上に塩分を摂っているので、非労作性の熱中症の予防に塩分は必要ありません。

熱中症に一番良いのは「水を食べる」ことです。食べ物は水を多く含み、野菜は95%以上、ご飯にもたくさん入っています。そういった食事から栄養と同時に水分も取っていただきたいのです。だから「三食きちんと食べる」、加えて「水やお茶を飲む」が大切です。

* 労作性 大量の汗をかく強度の運動や労働作業をする。

* 非労作性 普段の生活で起こる。

地域事業課からのメッセー

「人とのつながりが、健康をつくる」

地域事業課に配属されて、気づけば5年が経ちました。日々、多くの組合員さんと関わる中で「人とのつながり」が大事だと実感しています。地域事業課には、毎日のように組合員さんが足を運んでくださいます。ふとした雑談や、ちょっとした相談。時には笑い合い、時には一緒に考えたり、そうしたやりとりの中で、来られる方々が本当にイキイキとしている姿に、私たちスタッフも元気をもらっています。

この「顔を合わせて話せる場所」があること。そして、そこに集う「話せる相手がいること」。それだけで人は、こんなにも前向きになれるんだなと実感する日々です。これからも、つながりを大切にしながら、みなさんと一緒に“健康”を育てていけたらと思っています。

地域事業課 林 直樹