

健康な体づくり



ウォーキングからはじめてみませんか？

気温も暖かくなり、外に出て体を動かすには最適な季節となりました。簡単に身近に出来る運動として、今回は“ウォーキング”についてお話しします。

●ウォーキングはどんな運動？

有酸素運動の一つです。有酸素運動は、読んで字のごとく酸素を必要とし、体内に取り込んだ酸素を使って糖質と脂肪を燃焼させ、エネルギーを生み出します。軽度～中等度の負荷になるので、長い時間の継続が可能なのが特徴です。

●ウォーキングの期待できる効果

- ①心肺機能の強化 ②骨の老化予防効果 ③肥満の解消 ④美容への効果
 - ⑤生活習慣病の予防 ⑥脳を鍛える効果 ⑦ストレス解消効果 ⑧寝たきり予防
- *たくさんの期待できる効果があり、どの年齢の方にも当てはめる事ができます。

●ウォーキングの方法

ウォーキングを行う上では、「時間・頻度・強さ(強度)」が大切です!!

- ①ウォーキング前後のストレッチも大切です。必ず行いましょう。
- ②時間：20分以上を目標。10分+10分=20分と分けても大丈夫。5分・10分と細切れに行い、それを積み重ねていきましょう。
- ③頻度：週2～3回以上が理想的です。運動に慣れていない方は毎日でもいいですが、休日でも休みましょう!
- ④強さ：呼吸の自覚症状・心拍数(安静時+20～30)「息があがらない程度」 「一緒に歩いている人とおしゃべりができるペース」

▶理想的なウォーキングフォーム



*イラストは「プラスウェルネス」ヘルスケア辞典「ウォーキングと筋トレで体をつくる」から引用

●注意点

全然運動をしていない、膝に痛みがあるなどに該当する方は、専門の方に相談してから始めましょう。

●最後に

体力は個人差があるため、自分にあったペース・時間配分ですすめていきましょう。少ない時間でも、続けることが大切です!! (宮崎生協病院理学療法士 野田 藍)

みんなの声

◎2017年度のスローガン「協同の力で健康といのち輝く社会をつくる!!」「いつまでも元気で長生き」頼りにしています。(宮崎市Yさん女性)

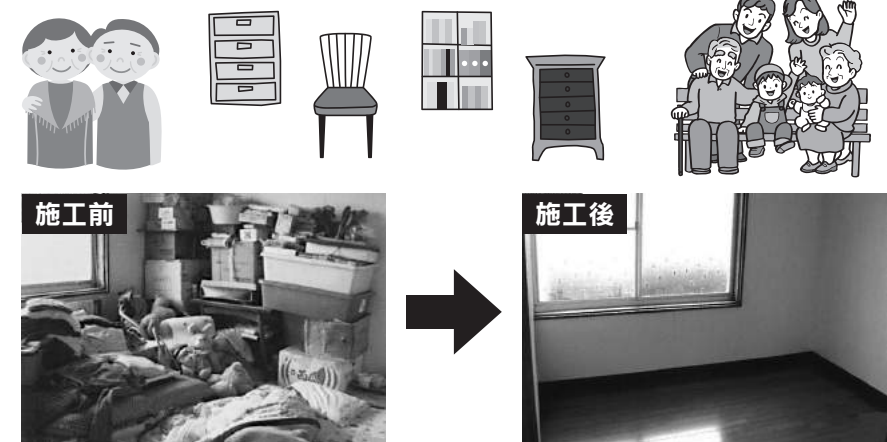
虹の声 宮崎生協病院虹の意見箱

◎皆さん明るく接して頂いてとても気持ちよかったです。制服の色、形とても良い感じをうけます。私たちまであかるくなりました。入浴もよくお世話して頂き心も洗われた感じ。質問すると、あかるく気持ちのよい声で応対されてにこにこでした。お世話になりました。有難うございました。

◎お褒めの言葉ありがとうございます。引き続き、職員の接遇向上に努めて参ります。

遺品整理・生前整理斡旋サービス

○遺品の片づけ、清掃、庭の手入れ、リフォーム等の依頼
○大量の不要品、分別困難な状態での片づけ
様々なお困りごとに対応します。まずは宮崎医療生協(担当:西 大地)までご連絡ください。お見積りは無料です。



2017年5月度 理事会の報告(5月20日開催)

<審議・決定事項>

- ①4月度の組合員活動の概要と各種委員会の取り組みについて報告がありました。4月の組合員増やしは85名(目標121名)と目標を下回りましたが、出資金増資は314.1万円(目標297.5万円)と目標を達成しました。班づくりは1班(目標1班)、班会開催は89班(目標84班)でした。4月末現在では組合員総数49,201名、出資金増資5億6,050万円となりました。総代選挙により226名の総代が確定しました。4月に9つの支部で総会が開催され381名が参加しました。東北支部、都北支部、大塚江南支部、このはな支部、中央支部、西部支部から報告がありました。また、病院・クリニックの診療圏内の組合員比率についての報告もありました。
- ②平和と社会保障を守る取り組みについて提案がありました。「辺野古工事差し止め訴訟」「高浜原発・玄海原発再稼働問題」「憲法施行70年の節目。2020年までの憲法改正について安倍首相が明言」「共謀罪について」「新田原基地周辺の騒音区域縮小撤回」「憲法9条改憲について」について報告があり、意見交換を行いました。
- ③3月度(＆累計)の経営概況について報告がありました。3月の法人の経常利益は498.1万円(予算差▲818.7万円)、累計では6,841.3万円(予算差▲5,057.8万円)の到達です。決算を踏まえて医師と職員の稼働高、労働生産性についての分析報告がありました。のべおか生協クリニックが開設以来はじめて黒字決算となりました。
- ④第28回通常総代会議案の第1号議案から第6号議案までについて提案があり、質疑応答と意見交換を行いました。
- ⑤生協クリニックののべおか健康まつりの奨助金について提案があり承認されました。

<報告・承認事項>

- ①4月度事業所活動について報告・承認しました。
- ②4月度医療安全管理委員会について報告・承認しました。
- ③4月度宮崎生協病院利用委員会について報告・承認しました。
- ④4月度県連看護委員会について報告・承認しました。
- ⑤4月度県連介護事業所責任者会議について報告・承認しました。
- ⑥4月度経営協議会について報告・承認しました。
- ⑦第27期19,20回常務理事会について報告・承認しました。
- ⑧宮崎県民医連第12回理事会について報告・承認しました。
- ⑨宮崎県社保協第13回幹事会について報告・承認しました。
- ⑩人事について報告・承認しました。
- ⑪確定給付年金の2016年度運用実績について報告・承認しました。
- ⑫春闘要求と1次回答について報告・承認しました。

| 今、宮崎医療生協は | | 2017年4月末現在 | |
|-----------|---------------|----------------|---------|
| ■新規加入者 | 85名(4/1～4/30) | ■総組合員数 | 49,201名 |
| ■出資金 | 5億6,050万円 | ■平均出資金 | 11,392円 |
| ■班数 | 309班 | ■おげんきですか手配り配布数 | 20,417部 |

組合員の転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は宮崎医療生協(電話0985-23-7168)までご連絡ください。

五月晴れの下で生協クリニックのべおか健康まつり



地元出北町の旧はんば踊り

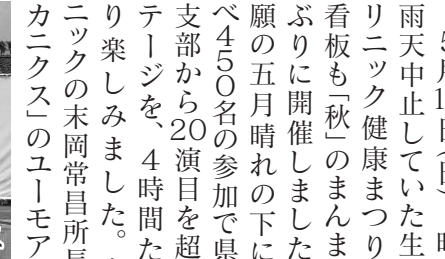
5月14日(日)、昨午雨天中止していた生協クリニック健康まつりを見板も「秋」のまんま半年ぶりに開催しました。念願の五月晴れの下に、のべ450名の参加で東北3支部から20演目を超すステージを、4時間たっぷり楽しみました。クリニックスの末岡常昌所長をはじめ職員による「エビカニクス」のユーモアあふれるダンス。南方支部運営委員会の仮装行列には拍手喝采。日向支部のインストラクター4人によるフラダンスは圧巻。またセミプロ級の方のカタオケは観衆の耳をスティージにひきつけました。出北町の皆さんからは、その昔当地域の水田開発にまつわる水路導引工事が、住民の願いを叶えた延岡藩家老の藤江監物が、藩費の浪費を問われ犠牲になった歴史を、毎年「旧ばんば踊り」で供養されていると出物物は観衆の注目を集めました。



観客もいっぱい



日向支部の師範格のフラダンス



オープニングのすみれ太鼓

生協でもできる健康ウォーキングの方向



ウォーキングの前後で血圧を測定、効果がわかりました

春の生協いきいき健康ウォーキングが4月22日、日向サンパーク公園を会場に約120名の参加で開催されました。直前まで降っていた雨も上がり、絶好のウォーキング日和となりました。ウォーキング前後で血圧を測定。宮崎生協病院の野田監理理学療法士から正しい歩き方やウォーキングの効果の話や、軽い準備運動で体をほぐしました。日向灘を一望できる海沿いコース、歴史が残る美々津の街並みコースなど自分の体力や体調に合ったコースを選択し出発!

自然の豊かさを目で感じ心が癒され元気が出ました。初めに参加された方から「ロケーションが素晴らしい。無理なく楽しく歩けたので、来年もぜひ参加したい」との感想をいただき、健康づくりへの感心の高さを伺えました。生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防にも繋がる「生協いきいき健康ウォーク」。来年は今回より沢山の方が参加して欲しいと切望しています。(日向支部健康づくり委員 寺原鈴枝)



日向灘の海岸をウォーキング

おげんきですか 文芸欄

春風

柳田麦風さん(宮崎市このはな支部)
娘と老婦は堤の長椅子に腰を下ろす
娘は老婦の両手を拭いて籠の桜餅を一つ手のひらに置く
七八歩離れて細身の若者が娘の横顔をじつと見つめる
娘は頬を染め 広がる向いの畑に目を遣る
それから、娘は老婦の手を拭き二の腕に手を添える
老婦は杖を突いてゆつくりと歩きはじめた
花びらが若者の肩にヒラヒラと落ちてきた
小鳥が二三羽、桜並木の梢を風のように飛んで行った

おげんき仲間へ配布協力員紹介



4月の西部支部総会で二期目の運営委員に選出された上原サチさん。医療生協との出会いは天寿会県管住宅の老人会での健康チェックでした。上原さんは天寿会の女性部長をされ芸達者で、旅行や行事の時には率先して踊られ、仲間とともに会を盛り上げています。いつも笑顔でみんなを元気にします。医療生協の「元気で長生き」のスローガンは、天寿会の会員さんにもピッタリ。上原さんは天寿会の会員さんへ医療生協への加入も呼びかけて、次々に仲間を増やしてこられました。支部でも頼もしい方です。運営委員を引き受けてから「おげんきですか」の配布もはじめられ、現在は近くのグリーンヒルズ(元公団)を配布されています。(西部支部) 《お問い合わせ》組織部0985・31・9055

「第31回 日本高齢者大会in沖縄」

日本高齢者大会は1987年9月1～2日に京都で第1回全国高齢者大会が開かれ、「まちから村からの連帯でひとりぼっちの高齢者をなくそう」をスローガンに全国で毎年開催しています。昨年の東京開催では全国から2日間で延べ約1万人が集まり、学習や親睦を深めました。今年は沖縄で開催します。組合員のみならずも参加してみませんか。

「命どう宝 沖縄に全国に憲法が輝く平和な未来を」 「日本高齢者大会in沖縄」行程

- 1日目 10月28日(土) 宮崎空港8時集合 9:15発→10:40那覇空港着 ◎全体会:午後2時～5時 ◎沖縄コンベンションセンター展示棟(宜野湾市)
- 2日目 10月29日(日) ◎講座・分科会:午前9時～12時 ◎沖縄国際大学(宜野湾市) ◎新基地反対連帯集会・辺野古:午後2時～3時(沖縄国際大学から辺野古までバス約1時間)
- 3日目 10月30日(月) 9:00ネストホテル那覇発 10:00～11:00アブラガマ見学 11:30～12:30ひめゆりの塔 12:30～13:30昼食・休憩・買い物など ◎昼食(レストラン優美堂) ◎買い物(ひめゆり観光センター) 14:00～14:30平和祈念公園(糸満市) 15:00那覇空港着、16:30発→17:50宮崎空港着

*往復航空券・ホテル代(2泊3日)で約60,000円(参加者15人の場合)です。食事・観光等は別途負担となります。*参加申し込みは8月15日(火)まで。<申し込み・お問い合わせ先> 宮崎県高齢期運動連絡会事務局(田中裕人) 電話(0985)31-9055 FAX(0985)26-1944

2017年「原水爆禁止国民平和行進」

「核兵器のない世界を」と核兵器廃絶を訴えて、文字通り全国を歩く行進です。1958年6月に、被爆地広島から東京へ、1,000キロの道のりを歩く最初の平和行進が行われました。以来この半世紀以上、雨の日も風の日も毎年休まず行進は続けられ、いまではすべての都道府県と7割を超える自治体を通して、毎年10万人が参加する国民的大行進となっています。核兵器廃絶を願う人なら誰でも参加できる行進です。

| | | |
|-----------------|---------|-------|
| ◎えびの市役所 | 6/23(金) | 9:00 |
| ◎宮崎市役所 | 6/24(土) | 9:30 |
| ◎都城市役所 | 6/25(日) | 10:00 |
| ◎綾町役場 | 6/26(月) | 10:00 |
| ◎串間市役所 | 6/27(火) | 9:00 |
| ◎西都市役所 | 6/28(水) | 9:00 |
| ◎高鍋町役場 | 6/29(木) | 9:00 |
| ◎日向市役所 | 7/1(土) | 9:30 |
| ◎延岡市役所 | 7/2(日) | 10:00 |
| →大分県に引き継ぎ7/2(日) | | |

出発場所・時間