

しが健康医療生活協同組合
草津北支部総会開催
3月27日(日)/生協ホール



あいさつをする三上支部長

第13回草津北支部総会を約30名の参加で開催しました。今年の8月に開催されるしが健康医療生協20周年事業を行事の核にした方針が決定されました。



ふくらはぎ健康法とは？
～くわいらん班会～
3月のさくら班会、みなさん健康チェックの塩分は6～9gとキープ！前回の12gから半分に減った方もあり、頑張ったよかったです！と喜ばれます。
今回は「ふくらはぎ健康法」について。訪問看護ステーションのない横江さんから、第2の心臓といわれるふくらはぎについて学びました。血行が良くなるという良い点と、下肢動脈瘤などの疾患がある方にとって気を付ける点など、一般的な内容から知っておくべき知識をわかりやすく学ぶことができました。

実際にご自分の足を触りながら実習！「骨に沿って？」「肉が厚くて？骨がわからない！」なんて大笑いしたり、身体の固い方がいてびっくりしたり、下肢動脈瘤がひどかったという有名人の話では、何歳かで盛り上がったりました。
健康チェックの血圧測定が高かった方も大笑いしたからか、帰る頃には20も下がってほっと一安心でした。(池内)

自分の足で
実習も…



とが出来ました。

記念式典開催のお知らせ

しが健康医療生活協同組合

「創立20周年記念事業」

開催日：2016年8月21日(日)
10時～15時

場所：栗東芸術文化会館さくら
中ホール

組合員のみなさん、ぜひご参加ください

協力券
500円



困った時は、ぜひご相談を

何でも相談会

5月14日(木)

第2木曜 午後2時～4時
こびらい生協診よこ生協ホール

*こんな相談が増えてます

- 会社で退職を強要されている…
- 国保税が払えなくて、健康保険証がない…
- 介護制度を利用して、介護を受けたいが…
- 病気で職に就けない、生活保護の申請を…

＝しが健康医療生活協同組合、
草津生活と健康を守る会 共催＝