

5月11日(土)・生協ホール

**保健委員育成講座はじまる！**

5月11日(土)、生協ホールにて第1回保健委員養成講座を開催しました。当日は保健委員として街角健康チェックや班会で活動している方や運営委員が中心に、9名の方が参加しました。

まず初めに『健康チェックの必要性』を健康チェックサポーターテキストを使って説明。生活習慣病の予防のために健康診断と健康チェックの2

本柱で健康づくりをすすめていくこと、保健委員として家族ぐるみ、班ぐるみで健康チェックを行い、結果を持ち寄りながら生活改善を進めていくことなど話をしました。班活動などのなかですでに実践されている方もおり、改めて自分たちで行っている活動の振り返りにもなりました。「健診に繋がるためにどうしたらよいか」「健康チェックの際に健診の資料などあれば」など、一歩進んだ質問や意見を聞くことができました。

その後、健康チェック(血圧・体脂肪・尿チェック)を参加者2人一組で測りあいを行いながら、学習と確認作業を実施。参加者の中からは「血圧計の測定には抵抗があったが、何度か練習させてもらい、感覚的に以前より測れるようになった」など感想いただきました。

班活動されている方や健康チェックに関心ある方は、下記まで問い合わせ下さい。

＝生協事務局・山崎までご連絡下さい ☎ 077-574-8522＝

**ほほえみ歌壇(俳句)**

茜空湯上り膳の鰻の汁つゆ  
 蝌蚪の紐ただよふ水のうす濁り  
 あるじ無き石垣守る蝸虫  
 母と子とは斯かくも似る臀しり五月晴  
 夫婦して雨の土山ホーホケキョ

小倉 淑子  
 長尾 向季  
 小寺 佐代子  
 久米田 徳子  
 稲森 善稔

**2019年度 しが健康医療生活協同組合  
第25期 総代会**

日時：2019年6月22日(土)  
 13時～17時30分

会場：サンライフ甲西  
 (甲西駅徒歩5分)

組合員みなさんは自由に傍聴できますので、ぜひご参加ください。



**困った時は、ぜひご相談を**

**何でも相談会**

**7月4日(木)**

場所 こびらい生協診療所ホール

毎月第1木曜日(開催9時～12時)に変更。

＝しが健康医療生協、草津生健会 共催＝

