「地域まるごと健康づくり」通信

Vol.1
2025.5 月発行

これから来る夏に備えて今から取り組もう！

暑かったり寒かったりとまだまだ気温の変化が著しいですね。
この時期から熱中症対策や生活習慣病予防を意識した健康づくりが大切です。しっかりと体温機能を高める対策や、食生活、運動週間を今一度見直しましょう！

健康づくりのポイント：

熱中症対策：水分補給をこまめにおこない、塩分補給にも気を配りましょう。またシャワーだけでなく湯船に浸かり、体温調節をしっかりあげましょう。

生活習慣病予防対策：野菜から先に食べるなど食事のバランスを意識しましょう。そして定期的に健康診断を受け、健康状態をチェックしましょう！

バランスの取れた食事

朝食はきちんと食べる。
夕食を早めにとり、
胃を休める。

十分な睡眠

規則正しい生活リズムを
維持する。
睡眠時間の確保、質の高い
睡眠を心掛ける。

適度な運動習慣

10 分以上の短い時間でも
ウォーキングやストレッチを
継続的におこなう。

新入職員紹介

新しく松山協和病院に入った職員の皆様です
一言、メッセージをもらいましたので紹介します。

２病棟看護師
土釜さん
毎日元気よく
出勤します。

小規模ホーム虹の家
田中さん
道端の雑草のように
目立たないけど、
地にしっかり根を
はれるよう仕事に
臨みたいです。
よろしくお願いします。

２病棟看護師
下嶋さん
日々一生懸命
働いています。

医事課
森田さん
愛媛在住も１年の
初心者です。
笑顔で頑張ります。
よろしくお願いします。

組合員の活動報告

2025.4.6(日)

春のウォーキング大会

開催日和

毎年恒例になっている、ウォーキング大会。昨年は、桜が散るころに歩きましたが、今回は天気も桜にも恵まれ、絶好のウォーキング日和となりました☀

お友達とおしゃべりしたり、手を繋いで歩いたりと楽しく歩く姿を見て、改めて組合員さんの若さに驚きました！職員が撮った写真に写る組合員さんはどれも笑顔が素敵でした★

2025.3 月８日

わかば会　卒後研修会

上田消防建設の方を講師に招いて、地域性に特化した防災グッズの選定ポイント・避難時の注意事項等を教えていただきました。

参加者 44 名で防災グッズの販売もあわせて行われたそうです。

参加された方は、

「防災の事で勉強になった。」「講義があればまた聞きたい。」など次回を望む声がありました。

他にもたくさんの活動をおこなっています♪

2025.4 月～5 月

保健大学開催

第 36 期保健大学が開講され８名の方が受講されました。

介護保険の事や、車イスの使い方、すこしお、医療生協の事を学びました。

なんと！！受講生の中には御年 99 歳の方もおられたそうです！！

そして５月 24 日には卒業式を迎えました。

【受講生の声】

- 卒業証書をこの年でもらえるとは。
- 少しでも何か出来たら（役に立てたら）

【講師の声】

- 皆さん、熱心に楽しそうに体験していただけたように思います。

理学療法士（リハビリ）：河合

健康づくり委員会より

当院では、以下の健診をおこなっております。

松山市国保・後期高齢・事業所健診
協会けんぽ（生活習慣病予防健診）
各種がん検診

特定健診の受診券が順次届いています
ぜひお問い合わせください。

松山医療生活協同組合

みんなでチャレンジ！

漢字クイ

読めるかな？

「風信子」

A.ひやしんす