

地域活動アラカルト

“バランスの良い食事”について学ぶ

8/23 4名参加 玉村支部 藤川班

その量が結構多いことがシヨックでしたが、食生活を見直す良い機会になりました。」と感想が寄せられました。

8月23日、藤川住民センターにて班会を開催。前橋協立病院の北原望管理栄養士より「バランスの良い食事」について、フードモデルを使ってわかりやすくお話していただきました。参加者からは「スティック砂糖を使い清涼飲料水に含まれる糖分の量を教えていただきました。」



10年以上続いています!

文京支部 ストレッチ森田班

文京支部で毎月2回10年以上続いているストレッチ班会です。会場は職員のお宅を借らせていただいています。みんなで体操をした後、お茶を飲みながらおしゃべりするのが楽しみです。



自分たちでおっこチェック!

朝倉支部 健康づくり班

毎月1回朝倉町集会所で開催している健康づくり班です。月に1回の健康チェックは組合員さんが中心に行っています。その他にも輪投げや健康体操なども行っています。朝倉支部では11月に朝倉ケアセンターにも協力していただき初めての食事を開催する予定です。



医師を講師に“放射線・放射能”について学ぶ

下川渚支部 下川健康づくり班

9月16日、下川健康づくり班では「放射能」に関する学習会を行いました。講師は前橋協立病院研修医の西出麻美先生。また、今後の学習会に備えて田中優子放射線室長も同席。組合員さんから出される「病院で受ける検査は大丈夫なの?」「「除染はできるの?」「ワカメは効果あるの?」など様々な質問にそれぞれの立場で答えてくれ知識を深めることができました。最後に「支部でも放射線量測定やれたらいいね」との要望が出されました。

