



コグニサイズで 月間スタート!

「これからもやってみたい。」あたたかな教室誕生や班会の再開にもつながり

健康づくり委員会

10月1日から生協強化月間が始まりました。

生協強化月間は、組合員ふやしや増資を推進し、病院や診療所・介護事業所の機能充実を図るとともに、組合員の健康づくり、つながりづくりに特に力を入れる期間です。

9月からは10支部の月間スタート集会で『認知症を予防するコグニサイズ』を約200名の組合員さんに体験していただきました。旭北支部では28名が参加し、みんなでやってみると「楽しいので、これからもやってみたい」という声がありました。朝倉きた支部では、支部事業としてコグニサイズの教室を10/3(火)にスタートし、8名の組合員が参加しました。コグニサイズをきっかけにコロナでお休みしていた班が再開しました。今後も毎月第一火曜日に開催することになりました。旭西・旭南支部もすでに支部の事業として、6月からイオン高知旭町店2階おらんく広場で教室を開いていて、10名ほどが月2回金曜日に開催しています。コグニサイズで高知家健康パスポートのアプリを取得して、ヘルスアップ60日の申し込みにつなげています。



旭北支部 健康サポーター養成講座で5名が修了

10/16(月)・23(月)の2回にわたり開催しました。支部ではサンシャインクロバ店で7月から「健康ステーション」と題し量販店での健康チェックをスタートしました。旭街地域包括支援センターと高知市社会福祉協議会も参加して、福祉・生活相談も一緒におこなっています。高知家健康パスポートの申請もしているため、それを目当てに来る方もおいでます。サポーターさんが習ったことを実践できる場もあり、今後の活躍が期待されます。



2023 年生協強化月間・南ブロックの動き



さんばし支部は、10月8日、スタート集会を開催し13名が参加しました。高知市「出前講座」に申し込み「生活習慣病と認知症の関係」をテーマに高知市健康増進課の職員を講師に、桑原理事が月間方針を提起、高知市の講演がとてもよかったことと、昼食もいっしょに食べて交流することができました。10月20日に訪問行動を3コースで実施し、増資が4件13,000円ありまし

た。初めてお話しすることができた組合員さんも、11月も日程を決めて訪問計画したいと張り切っています。

潮江支部の10月3日スタート集会には14名が参加しました。桑原理事が月間方針を提起したあと、健康まちづくり課の高橋さん(コグニサイズ実践修了者)の指導で、コグニサイズをやりました。早速、参加した組合員さんは、地域の百歳体操でコグニサイズを始めたという報告がありました。9月29日に訪問行動を実施し、増資が2件2,000円ありました。訪問の中で、「ゴミ屋敷」といわれる組合員さん宅や、「孤独」と思われる組合員さん宅に遭遇しました。11月も10日(金)13:30～から訪問行動を計画しています。

港南支部は、9月25日にスタート集会を開催し28名が参加しました。米田理事が高知医療生協4ヶ年計画、胡摩崎支部長が月間方針を提起し、コグニサイズを体験しました。当日参加した方が医療生協に加入(2名)し、増資3件13,500円が寄せられました。

10/5 秦支部のスタート集会は、すこしお実習!



前支部長の原さんがメニューをもとに材料の買い出しや担当分けをしてくれ、それをもとに里芋の炊き込みご飯、ニラ入りアジのさつま揚げ、じゃがいものごま煮、切り干し大根の中華風サラダの4品を作りました。途中、炊飯器が壊れるトラブルがありました。大鳥理事が月間の提起を行い、マッコリなど韓国の美味しい物が全員に当たるビンゴ大会を終えた頃、炊き込みご飯が炊け美味しいご飯をみんなでいただき交流できました。アジをたたいて作るさつま揚げが絶品でした。

