



10月度第6回理事会 が開催されました。

10月28日(水)第38期10月度定例理事会が開催されました。出席理事は16名中15名、出席監事は2名中1名でした。

9月度の経営結果は、55万円の赤字でした。予算は187万8千円の黒字でしたので、差し引き243万円の弱差が出たこととなります。保険診療の収益が予算に足りない状況が続いているので、それを健診・保健予防収益でどれだけ補えるかが課題です。

9月26日から始まった生協強化月間も、折り返し地点まで来ました。それぞれの支部で「安心して住み続けられるまちづくり」をすすめるために、「つながりマップ」づくりと仲間増やしと出資金増やしの活動を創意工夫して進めましょう。

決裁承認事項では、年末一時金の回答について確認しました。菊坂本郷両診療所の看板を新しく作り替えることについても確認しました。

「虹の架け橋さん交流会」行いました。

10月24日(土)「虹の架け橋さん交流会」が開かれ、26人が参加しました。養生会通信を手配りで組合員さんに届ける「虹の架け橋さん」たちの労をねぎらい、楽しいひと時を過ごしました。

柳内末子さん司会で吉見理事の挨拶があり、養生会の診療所にかかって良かった話を浜田茂前専務と、鈴木清子さんが語ってくれました。本郷・湯島支部の詩吟班会が、「川中島」を吟じ、日ごろ鍛えたのどを披露し、小石川支部が「里の秋」を歌いました。滝川理事が出題するクイズで脳トレーニングをした後、全員で「青い空は」他5曲を合唱しました。最後に、養生会からプレゼントされた「虹の架け橋さん」身分証明書カードとオレンジ色のストラップを首にかけ、各支部ごとに記念撮影をし、最後に小池理事の挨拶で閉会しました。会場で2人の方が「虹の架け橋さん」の仲間になってくださいました。

「食事会」



10月の食事会は26日(月)に行いました。当日のメニューは、「ご飯」「きのこ汁」「えびとしいたけ、はんぺんの蒸し団子」「サラダ風にオイル漬け」「デザート(柿とバナナ)」「コーヒール」でした。前回に引き続きすべての料理の塩分チェックをしましたが、0.5g〜0.7gの間に収まっていた。総塩分量は2グラムぐらいではないかと思われまます。きのこ汁は味噌を減らして豆乳を入れました。塩分が少ななくてもコクがあると好評でした。次回は11月30日(月)です。



「すこしお生活」運動をすすめてみましょう

医療生協養生会では、医療福祉生協連の提唱を受け「すこしお生活」運動をすすめています。

「すこしお生活」運動とは、日本で最も多い疾患である高血圧(推定患者は4000万人)を予防し、健康寿命を延ばすために、塩分の摂取を減らしましょうという事です。(平成25年国民健康栄養調査では、国民の食塩摂取量の平均は11.2g) 具体的には、料理などの塩分量を測定できる塩分測定器の活用や班会などでの尿中塩分量測定を広げる、食事会などで減塩食の味を知ってもらう塩分を控える料理法を学ぶ、診療所でも高血圧の患者様には尿中塩分量の測定を行う、などです。

幸いにも医療生協養生会の両診療所所長は循環器を専門に学んだ先生方です。健康で長生きできるよう、支部や地域で減塩運動を広げていきましょう。