

みんなでつくる医療生協・支部・組合員活動《福井市内版》 2025年9月

福井県医療生協 福井市・病院ブロック 組合員ルーム「だん・だん」 ☎ 090-9760-3900



＜9月のスケジュール＞ 午前 10:00～12:00 午後 1:30～3:30

長期天気予報では、9月も厳しい残暑が続くとのこと。引き続き熱中症に気をつけて毎日を過ごしましょう。厚生労働省では9月を健康増進普及月間として、特に生活習慣病の予防につながる食事・運動・禁煙などを呼びかけています。健康チャレンジもスタートします！ぜひ、ごいっしょに取り組みましょう！

	月	火	水	木	金	土日
午前	9/8	9 ギター	10	11 あみもの	12 着物リメイク	休館
午後	休館	パッチワーク	オカリナ			
午前	15 休館	16 パッチワーク	17 休館	18 あみもの	19 短歌教室	休館
午後		休館	漢詩を歌って 中国語	だん・だん カフェ	ギター(上級)	
午前	22 笑いヨガ	23 休館	24 第2回 エンディング講座	25 あみもの	26 着物リメイク	27 (土) けんこう まつり
午後	パソコン		オカリナ	ギター	越前和紙で アートフラワー	
午前	29	30	10/1	2 あみもの	3	休館
午後	パステル アート体験会		漢詩を歌って 中国語	会議使用	ギター(上級)	
午前	6	7	8	9 あみもの	10 着物リメイク	休館
午後		休館	オカリナ	休館	短歌教室	
午前	13 休館	14 ギター	15	16 あみもの	17 短歌教室	休館
午後		パッチワーク	漢詩を歌って 中国語	だん・だん カフェ	ギター(上級)	

9/24(水) 10時～ 参加費:500 円 第2回 心のエンディング講座

第1回目では、今までの自分の人生を振り返り、参加者どうし語り合い、「今までよく頑張ってきたね」と認め合い、とてもいい時間を過ごしました。

第2回目では、「**余命半年！と宣告されたら** あなたは、どんなことをしておきたいですか。また、どんなことをしてもらいたいですか」を、カードゲームしながら考えます。

漠然と思っていた自分の最期の時を具体的に語り合うことで、「私はこうしたい！」という思いがはっきりするように思います。興味のある方はぜひお申込みください。

9/29(月) 13:30～ 参加費 500 円 筆文字&パステルアート体験会

パステルを使って季節のお絵かきをし、筆文字を添えてポストカードにします。絵が苦手な方も型紙があるので大丈夫！文字に自信がなくても、自分の好きなように書けばOK！ぜひ体験会に。

講師 竹内沙織さん

パステルアートインストラクター
にこふで筆文字認定講師

★必要なものはすべて講師が準備します。

★9/19 までに申し込んでね。



だん・だんカフェ 毎月第3木曜日 13:30~15:30です！ 9月は18日！

毎月来て下さる組合員さんに加えて、新たな参加者もあり、楽しみにして下さる方が増えています。奥出なみ子さんのミニミニ健康講座もとても好評です。だん・だんカフェ、ぜひ一度のぞいてみてください。



第4回なみ子さんのミニミニ健康講座は・・・

腸活のおはなし

腸はただの消化器官ではありません。腸内には 100 兆個もの免疫細胞が住んでいますが、その免疫細胞は食べ物によって善玉菌にも悪玉菌にもなります。そのほかに日和見菌もいて、これは善玉・悪玉の数的に優位なほうに加勢すること。つまり、腸内を善玉菌の優勢な状態に保つことがとても大切です。

また、腸ではビタミンやホルモンを生産しています。脳内の「幸せホルモン(セロトニン)」は、腸がサポートしてくれています。腸と脳は連携して認知機能も支えています。最近の研究では、腸の環境を良くすることで、認知症を予防したり改善できることがわかったそうです。

9月は腸内環境を良くする食生活について学びます！

Instagram、始めました！

アカウントは dandan19581218

ぜひフォローしてください！

だん・だんの活動をもっと知りたいとInstagram(SNS)を開設しました。だん・だんで日々活動されている手仕事班のみなさんの作品、活動の様子に加えて、作品展の様子やけんこうまつりのお知らせなど、ほぼ毎日アップしています。

Instagramをしている方、ぜひフォローと「いいね！」をお願いいたします。



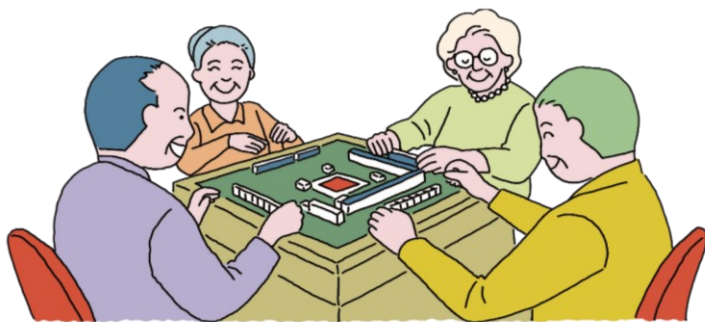
健康づくりに！！！！

「賭けない・飲まない・吸わない！」

健康麻雀やってみませんか！

麻雀というと、賭け事のイメージがありますが、健康麻雀は脳の活性化、コミュニケーションの促進、健康増進を目的とした健全な麻雀です。高齢者のフレイル予防に役立つとのことで、現在、全国的に注目されています。

だん・だんでもぜひ班活動としてやってみたい！麻雀卓やパイ1セットはすでに揃えました。興味のある方、ぜひご連絡ください。



けんこうまつり9月27日(土)

14:00~16:30 @光陽生協クリニック駐車場

★おうちに眠っている品をだん・だんか、本部・クリニック受付までお持ちください。受付は9月19日まで。

★参加協力券をぜひお買い求めください。

(バザー会場に早く入れる特典がありますよ～！)

★お友だちやお知り合いにも声をかけてくださいね！

地域医療を守ろう！

署名にご協力を！

★けんこう 9月号に署名用紙、チラシ、返信用封筒をはさんでいます。

★1筆でもいいので、ぜひご協力いただき、送り返していただくと大変助かります。よろしくお願いいたします。

