



いきいき 健康キャンペーン

実施期間 10月1日～11月30日



京都民医連中央病院・手術室

体を動かすベストシーズン！

会員さんからの10月の取り組み報告

健康キャンペーン開始から1か月がすぎ11月に入りました。エントリー内容達成に向け、日々努力されていることと存じます。ゴールまであと少しです。毎日コツコツとコンスタントに無理なく行いましょう。応募された皆さんが個人賞・職場賞を獲得していただくことを期待します。

(京都民医連共済会連絡会 合同常務理事 阿部泰治)

【ストレッチ&筋トレ (ラジオ体操含む)】

○手術室の9割のスタッフが参加しています。ということで、10月1日から始業前にラジオ体操を実施しています。「朝からシャキッとしました。」「コミュニケーションの一環としていい機会になると思います。」などの声が寄せられています。スタッフ同士和気あいあいと体操を行い、「今日も元気に頑張りましょう！！」と心も体も爽やかに始業しています。

中央班 Fさん (京都民医連中央病院 手術室)

○平日は筋肉や関節のストレッチを重点的に行い、休日はストレッチに筋トレを組合わせて、日々の健康づくりに取り組んでいます。毎日続けることは大変ですが、共に職場の仲間などと励まし合いながら目標達成を目指し最後まで頑張ってください！！

上京班 Tさん (上京鍼灸治療所)

○職場賞にもエントリーし、他の人の足を引っばっていけないという思いから、毎日取り組んでいます。

最終目標は贅肉のない体、健康な体を保つこと。終了後も続けていけるよう毎日のルーティン化を目指します。

南班 Oさん (吉祥院病院)



○ストレッチでチャレンジしています。朝、いつもより 30 分早起きして、体をのばして運動します。数分動かすと体がポカポカしてきて、寒いのもふきとびます。ふとんから出るのは辛いですが、動く気分はアップ (♪) します。目標達成まで頑張ります！

援護財団班 Hさん (京都市城南診療所 検査G)

○初めての健康キャンペーンに参加します。健康キャンペーンに取り組んでいるという事で、意識してストレッチする事が出来ます。これからも毎日、長く細く持続できる運動を続けていきたいです。

援護財団班 Tさん (京都市城南診療所 検査G)

○以前からストレッチをしようと考えていましたが、習慣化できずにいました。健康キャンペーンをきっかけに毎日ストレッチをすることができ、少し肩こりや腰痛が良くなった気がします。また、なかなか外出ができない昨今の状況の中で、体を動かす楽しさを徐々に感じる事ができています。

京都コムファ班 Tさん (コスモス薬局)

○ストレッチを選択。継続の為には習慣付けが一番と帰宅後すぐに体を動かすことに。無事、毎日身体を伸ばして、捻ってできている。だけど休日のことをまったく考えていなかった！ ついつい忘れそうになって、夜中に思い出す。あわててストレッチを初めて、家族にうるさいと怒られています。健康のためなのです。ゴメンナサイ。

やましろ班 Sさん (あさくら診療所歯科)



【ウォーキング】



①○ウォーキング総歩数でのエントリーなので終盤に焦ってもなかなか目標達成できないと思い、早めに歩数を延ばす計画。帰路を遠回りにしたり、買物時に遠征したりと楽しみながら続けています。10月スタート時は夏の名残があったのに10月中旬には空が高い秋空の中気持ちよく歩けています。おかげで体重も落ちつつあり、いきいき健康になれそうかな。

乙訓班 Aさん

○感染対策をしてウォーキング。日頃、地下鉄での通勤。健康キャンペーンが始まり、2か所手前で降りて歩いたり、夜勤の時は2駅歩いて地下鉄に乗ったり。おかげで体重は少しですが減りました(ただ食欲の秋になったので心配ですが…)。2か月45万歩に向けて、がんばります！！

京都コムファ班 Yさん (コスモス薬局)

【ジョギング】

○コロナ禍での運動不足がたたりに、体重増加！減量と健康のためジョギングに挑戦しています。休みの日には自然の景色や匂いを感じながら10km走っています。少しずつ身体にも変化が出てきたので、この調子で残りも楽しみながら続けたいと思います！

中央班 Yさん (京都民医連中央病院 検査技術課)

○私はジョギング120kmにエントリーしました。コロナ禍でマラソン大会も多数中止になり、練習のモチベーションが下がっていた時、健康キャンペーンがありエントリーしました。目標がある事は大変ですがいいプレッシャーになっています。目標必達で後半がんばります。



援護財団班 Yさん (京都市城南診療所 看護課)

【自転車】



○昨年までは参加して結果を出すという所にフォーカスを置いていましたが、今年には合同チームによる参加もありマインドセットをすることで、キャンペーン参加の中で全員で成功したという喜びの目標にむかって日々楽しくやっています。

南班 Sさん（吉祥院病院）

【ストップザ・酒】

○職場の健康診断で尿酸値が異常高値。これは危機。ということで週2日の禁酒に挑戦！かれこれ20年以上は休肝日など作ったことない私にとって無謀すぎるチャレンジ。そこで家族の協力も得て様々な誘惑と闘いながら奮闘中。当面の敵は、阪神のナイター（10月23日時点）。満島ひかり。堤真一。石田ゆり子。唐沢寿明。そして吉田類。目標達成の暁には、おもいっきり乾杯なんぞ。

信和会班 Sさん（京都民医連あすかい病院 健診課）

賞品

個人賞・職場賞(クオカード)

※個人賞・職場賞の基準は下記の通りとなります。

個人達成基準 90%以上 3000円 60%以上 2000円 59%以下なし

職場達成基準

5人以上の部署(合併可)で、下記の条件を満たした個人達成者(90%以上)

に2000円

職場人数(会員数)の8割以上の登録が必要でその8割以上の会員が個人賞90%以上を達成した場合。

例① 5人職場×0.8=4人以上の登録が必要でその8割の会員3.2人⇒(切り上げ)4人以上が90%以上の達成を必要とします。

例② 30人職場×0.8⇒24人以上の登録が必要でその8割の19.2人⇒(切り上げ)20人以上が90%以上の達成を必要とします。

P4の舞台 チケット価格(5,000円)の20%を補助します

玄朴と長英

会員がQRコードにて申込み→チケット郵送→郵便振込。観劇後、「鑑賞・観戦・施設利用等補助申請書」にて給付申請してください。

チケット
申し込み
専用



コロナ禍のいま
来たるべき新たな時代への転換期に向けて
世に問うドラマ

全国各地縦断公演・嵐圭史舞台歴生活七十年

玄朴と長英

真山青果作／十島英明演出

伊東玄朴/池田 直樹

高野長英/嵐 圭史

演 目

- 一、『歌の花束をあなたへ』
池田直樹・日本の名曲を歌う
- 一、『口上』
妻倉和子（前進座）相動め申し候
- 一、『玄朴と長英』 真山青果作



嵐 圭史



妻倉 和子



池田 直樹

2021.11.22 (月) ①昼の部 開場/13:30 開演/14:00 ②夜の部 開場/18:00 開演/18:30

京都府立文化芸術会館 〒602-0858 京都市上京区寺町通広小路下ル東桜町1番地

[全席自由] (一般) 6,000円 (協力団体) 5,000円

※協力団体とは、民商、新婦人、健康友の会、医療生協、労働組合(総評)、各種平和団体、日本共産党後援会など。赤旗・京都民報の購読者も結構です。

お問い合わせ/京都民医連事務局 (高梨) TEL (075) 314-5011

e-mail takanashi@kyoto-min-iren.org

推薦：全日本民主医療機関連合会/後援：公益財団法人東京二期会/企画制作：(株)圭史企画



[チケット申込フォーム]