



社團法人

新竹市陽光仁愛協會會訊季刊

印刷品

服務處：300077 新竹市東大路二段 714 號

電話：(03) 5430351 傳真：(03) 5430352

劃撥帳號：1 7 5 2 6 0 5 3

網址：http://www.hyra.org.tw

E-mail：hyra5430351@yahoo.com.tw

※如果您有電子信箱又收到紙本會訊季刊，麻煩您寄封 E-mail 至上面信箱，以節省紙張資源，謝謝您！

社團法人新竹市陽光仁愛協會

❖ 會務工作報告

- 10/01 本會召開月例會。
- 10/06 市府急難紓困專案訪視案家陳先生、林小姐及蔡先生，本會火順參加。
- 10/09 本會獨居長輩沈媽媽往生追思會，本會五位志工前往參加。
- 10/28 市府辦理 112 年度關懷獨居老人志工訓練第一場次，本會 9 位志工參加。
- 11/02 市府急難紓困專案訪視案家黃小姐，本會火順參加。
- 11/04 市府辦理 112 年度關懷獨居老人志工訓練第二場次，本會 9 位志工參加。
- 11/05 本會召開第十五屆第八次理監事聯席會議。
- 11/09 本會急難救助訪視案家陳先生，本會火順參加。
- 11/10 市府急難紓困專案訪視案家林小姐，本會火順參加。
- 11/19 本會辦理 112 年獨居老人敬老關懷活動，本會獨居老人及志工六十人參加。
- 11/22 市府急難紓困專案訪視案家陳小姐，本會火順參加。
- 11/26 新竹家庭扶助中心辦理冬暖慈幼園遊會，本會設一攤位，多名志工前往參加，本會並捐贈貳萬元。
- 12/02 新竹市天主教仁愛社會福利基金會辦理歡樂聖誕·悠悠趣學習成果活動，本會清怡參加。
- 12/03 本會召開月例會。
- 12/09 新竹市聲暉協會舉辦「聽損兒聖誕才藝展演暨摸彩聯歡會」，本會林理事長參加，並支援五位志工。
- 12/17 本會於家欣樓餐廳召開服務獨居老人志工會議暨聯誼。
- 12/18 本會秀蓮率志工一行至湖口仁慈醫院為百餘名老人暨精障者義剪頭髮。
- 12/20 市府召開 112 年度獨居老人關懷服務第二次聯繫會議，德生及小虎參加。
- 12/23 新竹市愛德會召開大會，本會小虎及翠霞參加。

❖ 感謝芬芳錄(單位元)

12月永久會費 30,000		孫環泰					
11月會費	2,400	吳美玉	彭翠華	廖文宜			
12月會費	2,400	陳玲珍	江玉霞	莊國忠	龔鴻志	溫靜恆	蔡宗翰
	黃芳容 張馨方	鄭小蓮	張麗娜	傅美玲	朱淑珍	柯曉雯	
			(113)				
10月捐款收入							
善心人士	2,000	黃明泉	1,000	汪怡利	500	汪星佑	500
牛牛	2,000						
11月捐款收入							
吳美玉	2,600	張曾麗貞	2,000	陳嫦娥	2,000	馬淑媛	1,000
陳如瑛	3,000	楊屏蘭	5,000	彭翠華	600	汪怡利	500
汪星佑	500	家扶園遊會	12,500				

12月捐款收入

謝翠霞	10,000	廖淑娟	1,000	獨居老人志工群	30,000		
傅美玲	5,200	郭正儒	翁碧珠	郭宇謙	郭宇杰	郭欣瑜	5,000

❖仁愛捐款

十一月	新竹家庭扶助中心	貳萬元		
十二月	世光教養院	貳萬元	仁愛社會福利基金會	伍仟元
	新竹市愛德會	伍仟元	新竹市聲暉協會	貳仟元

❖急難救助

十一月 陳○揚 壹萬元

❖近貧家庭學生助學金

十月	新竹市立北門國小 20 名學生	貳萬伍佰陸拾捌元
十月	新竹市立載熙國小 19 名學生	貳萬伍仟壹佰參拾參元

❖活動預告

🔊🔊第十六屆第一次會員大會~

大會日期：113年3月17日(星期日)上午十時三十分 大會地點：家欣樓餐廳

🔊🔊第十五屆第九次理監事聯席會議~~

會議日期：113年2月4日(星期日)上午十一時 會議地點：本會會館

備註：當日上午十時會館大掃除，中午備便餐，請大家踴躍出席。

❖好文欣賞~你是心肌梗塞高危險群？

前職棒球星張誌家疑似於海外因心肌梗塞猝死，這兩日氣溫如滑梯式的驟降，再度讓心梗話題延續。心肌梗塞又稱為「沈默殺手」，患者常在瞬間急性發作，也是形成猝死的主要原因。部分患者甚至不知自己是否是高危險群？衛福部的「慢性病疾病風險評估平台」，以簡易三步驟運用健檢資料，就可計算未來10年後罹患5種主要慢性疾病(冠心病、糖尿病、高血壓、腦中風、心血管不良事件)的風險。

步驟1、準備最近一次健檢報告：找出您手邊健檢報告(如成人健康檢查或勞工健檢)，或透過「健康存摺」查詢您最近一次成人預防保健結果。

步驟2、進入「慢性疾病風險評估平台」：Google搜尋關鍵字「慢性疾病風險評估平台」。

步驟3、輸入相關資訊：以女性為例，冠心病需須輸入性別、年齡、腰圍、收縮壓、高密度脂蛋白膽固醇、總膽固醇、三酸甘油酯腰圍等6項，輸入完成後按下「計算」鍵，即可知道自己的風險程度。

依據先前國民健康署資料分析顯示40歲以上民眾有1/4(25.2%)血脂異常、1/5(21.2%)血壓高，更有近5成腰圍過粗(48.48%)，這些高於標準值的異常正是罹患冠心病的重要危險因子。透過慢性疾病風險評估平台了解自身風險後，更重要是還須落實網站上提供之健康指引於日常生活中。國健署建議養成三要三不的生活習慣，以達到健康生活的目標

三要：

1. 天天量血壓：居家血壓是最有效指標，應控制在120/80mmHg以下。
2. 養成運動習慣：每週3-4次、每次30分鐘，每週至少150分鐘。
3. 體重控制：BMI維持在18.5-24，腰圍：男性<90公分；女性<80公分。

三不：

1. 戒除菸、酒。
2. 少油、少鹽、少糖：以蒸煮取代油炸類食物(如：炸雞)、以白開水取代飲料、減少吃甜食及減少鹽分攝取。
3. 避免久坐：能站就不要坐，每日如久坐1小時以上，應起身伸展活動，以減少罹患慢性疾病風險。(記者 魏吟冰/台北報導) (本文摘自 yahoo 網站新聞)