

けいはん医療生活協同組合憲章

私たちは、平和を守り「ずっと元気にこの街で」のスローガンのもと、明るい街づくりや健康づくりが実現できる、民主的な医療生協をめざします。

けいはん医療生協ニュース

発行2015年8月1日 No.243

けいはん医療生活協同組合 組織部 〒571-0071 門真市上島町38-8 ☎ 072(882)5025 FAX 072(882)5048

URL http://www.keihan-healthcoop.net e-mail info@keihan-healthcoop.net

組合員現勢

2015年7月1日現在 世帯数 7,842世帯 組合員数 11,079名 出資金 4億7,020千円



8つの生活習慣を定着させるヘルスアップにチャレンジ!



健康太極拳サークル

寝屋川・門真・守口市の「地域まるごと健康づくり」の「わ」を広げます。

ヘルスアップチャレンジも今年で7回目。この間1617人の組合員がチャレンジし、期間終了後も生活習慣として継続している方も増えています。今年のヘルスアップチャレンジは、寝屋川市・門真市・守口市の「後援」を受けて取り組みます。組合員だけにとどまらず、地域に健康づくりの「わ」を広げます。

年に一度は健診受診 身体のごまを確かめ

けいはん医療生協は、身体の状態の確認と生活習慣を見直すこと、年一回の健診受診運動に取り組んでいます。気がつかないうちに病気が進んでいることもありま

す。健診受診は、病気の早期発見から早期治療へとつなげ、また健康づくり

健康づくりを応援

健康づくりを応援

健診も健康づくりも大事なことばかりです。人でも、今の生活習慣に不安があり、気になる事もあるがどうしたらいいのかわからないという方も少なくありません。そんな方を応援するためにヘルスアップチャレンジに取り組んでいます。

みんなで参加 楽しく体験

地域では、社会の変化によって個々の生活スタイルが多様化し、特に子ども、口の健康や食事、生活習慣が問題視されています。

ヘルスアップチャレンジは、医療生協が目指す「8つの健康習慣」にもとづいた12コースで、子どもから大人までチャレンジできる内容となつて



班会での健康チェック

資格を持つ職員が丁寧に指導します。

脳トレゲーム 体験教室

・かやしま事業所 毎月第1・3(金)10時半 ・にぎわい創造館 毎月第2・4(金)10時半 ゲームを中心に楽しく体験。認知症予防につなげます。(共に9~11月)

2つの教室は、参加された組合員が支部や、班会などで実施できるよう、インストラクター養成コースとしていきますが、体験だけ希望される方も参加できます。

健康づくりの「わ」 つながる

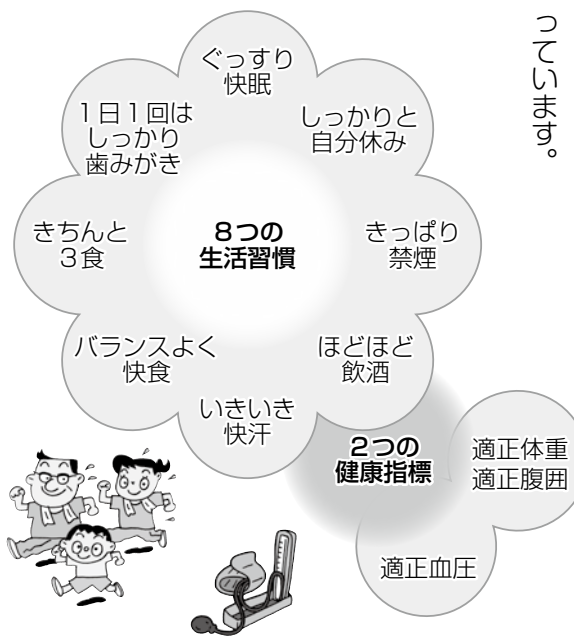
健康志向が高まる中で、ヘルスアップチャレンジから、組合員どうしでウォーキング・エアロビクス同好会へとつながっています。

今年の 特設コースって?

今年、特設インストラクター養成コースに2つの教室を設けました。

A元気アップ体操教室

毎月第2・4(金)14時 会場：かやしま事業所 運動器症候群を改善して転倒予防をします。介護予防運動指導士の



ヘルスアップ全12+2コース

- ①おてがるウォーキング ②自分に合わせた筋トレ・ストレッチ ③セラバン体操 ④朝食しっかり 間食ちょっぴり

- ⑤むりなくダイエット ⑥きっぱり禁煙 ⑦アルコールほどほど ⑧ぐっすり快眠 ⑨ピカピカ歯磨き ⑩ダンベル体操

- ⑪ハイキング ⑫頭の柔軟体操

インストラクター養成コース A元気アップ体操教室 B脳トレゲーム体験教室

