

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2017年2月1日 No.259

けいはん医療生活協同組合 組織部 〒571-0061 門真市朝日町20-15 ☎ 072(882)5025 FAX 072(882)5048 URL http://www.keihan-healthcoop.net e-mail info@keihan-healthcoop.net

組合員現勢

2017年1月1日現在 世帯数 8,243世帯 組合員数 11,716名 出資金 4億31,550千円

健康がいい! 笑顔がいい! みんなで楽しく健康づくり

味噌汁の飲み比べ



「食卓塩ではなくミネラル豊富な塩は?」との質問には、成分表も確認し「塩は塩、塩に含まれるナトリウム量が重要

虹のひろばで「すこしお(生活)学習会」を開催。みい診療所の高尾所長からは身体への影響について、塩分を取り過ぎると高血圧に。その状態が長引くと動脈硬化、胃癌にもつながるなど、医学的な視点から解説。

次に、ヘルスコープおさか病棟の管理栄養士・高見泉美さんが講演。医療福祉生協の1日塩分6g(すこしお運動)

「みんなで」すこしお生活

で、摂り過ぎには注意を」と丁寧に回答。



高尾所長

また、一般的な味噌汁と減塩味噌汁の飲み比べでは、大多数の方が減塩の方が「美味しい」と回答。出汁、具材が変わることを学びました。2月の班会で「すこしお」運動を広げましょうとむすびました。

は全国的にも「減塩」運動をけん引していると紹介。サンプルなども使って、食品ごとの塩分と、食事の摂り方について説明。質問も多く出され、日頃の疑問を解消。

また、一般的な味噌汁と減塩味噌汁の飲み比べでは、大多数の方が減塩の方が「美味しい」と回答。出汁、具材が変わることを学びました。2月の班会で「すこしお」運動を広げましょうとむすびました。



高見泉美さん

すこしお学習会に44人 「すこし」の塩ハコで、すこやかかな生活を

1月17日



今年度は、一人よりみんな〜で取り組むこと

取り組める内容でした。

1368人が参加 おおさかまるごと健康チャレンジ2016 びとりよりみんなのでー! つづけましょうー!

2016年度、大阪府下14医療福祉生協で1万人を目標に、くおおさかまるごと健康チャレンジ

ジが行われました。けいはん医療生協では1368人(内95グループ、911人)が参加し、10月11月の2ヶ月間取り組みました。けいはん医療生協は2009年からヘルスアップチャレンジに取り組みできましたが、今回、過去最高の参加者数となりました。

終了後、取り組み報告が1199人(内75グループ、640人)から提出され、一人よりみんな〜ですれば継続できることへの確信となりました。今後も、エントリーしたすべての方を対象に、健康づくり班会につなげ、生活習慣改善の取り組みをすすめていきます。

健康チャレンジ がんばったね会

2月20日(月)14時 けいはん医療生協本部・多目的室



笑う門には福来る「笑いヨガ」

1月26日、能勢理事をはじめとした南大阪医療生協の方々を講師に今話題の「笑いヨガ」の講習会が行われ、50人が参加し、楽しいつどいになりました。支部・班に「笑いの渦」を広げていきましょう。

(主催 守口東支部 健康づくり委員会)

笑いケアサポーターの能勢さん

東日本大震災・熊本大分大地震 復興支援企画

ひろがれ協同 咲かそう地域 新田次郎=原作



前進座 怒る富士

3月13日(月)昼の部14時~ 夜の部18時30分~ メルパルク大阪イベントホール

チケット代金

けいはん医療生協組合員特別価格 3,500円(一般6,000円)

1707年11月23日、富士が火を噴いた。山麓の村々は砂に埋まり、田畑は崩壊した。幕閣たちは派閥抗争に明け暮れ、なんの対策もたなかった。農民たちを守ろうと、関東郡代・伊奈半左衛門は命をかけて公儀に異を唱える決心をする。……