

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2018年9月1日 No.277

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

2018年8月1日現在 世帯数 8,573世帯 組合員数 12,253名 出資金 4億43,250千円

地域まるごと 健康づくりをめざす



おまさがまるごと 健康チャレンジ2018 スタート



スタート集会全体

8/22 健康づくり委員会 主催

元気で長生きするための生活習慣

医療生協は健康づくりを通して、くらしとまちづくりに貢献しています。全ての世代対象に「健康チャレンジ」を広げ、元気に長生きするための生活習慣づくりをめざしてスタート集会を開催しました。

守口文化センターにおいて、けいはん医療生協健康チャレンジスタート集会を行い、49人が参加しました。 屋外での健康チェックは猛暑で中止となりましたが、早くから集まった加者中心に、スクエアステップごっこ遊びを集会が始まるまで体験しました。

なかま・家族グループでチャレンジを



申込 9月20日まで

大阪の医療生協共同の取り組み、おまがまるごと健康チャレンジは、今年で3年目となります。 全体の

大阪の医療生協共同の取り組み、おまがまるごと健康チャレンジは、今年で3年目となります。

目標は1万人、けいはん医療生協の目標は1200人です。 8種類のチャレンジコースから各自選び、申し込

入して下さい。10月、11月で取り組み、結果を12月20日までにハガキで報告することになります。 今年のお薦めコースは「あいうべ体操」です。 嚥下障害予防や、鼻呼吸によって風邪予防にも役立ちます。

健康未来をつくる生活習慣

小梶師長からは、「健康未来をつくる生活習慣をどうつくりあげるのか」についてお話がありました。 医療生協の8つの生活習慣にもふれながら、運動習慣をつけていきましょ、まずは一歩ずつ、10分プラスの運動を。 食生活では、「ちりも積もれば」の意識をもつ

まずは一歩ずつ、10分プラスの運動を

て缶コーヒーを無糖にするなど少しずつ。全体として「変える、減らす、やめる」に挑戦してはと具体的にわかりやすく提案しました。



真剣に聞き入る参加者

参加者からは、「長期的に継続したい」との主旨の感想が多く寄せられました。



セーフティウォーキングの指導

- ① チャレンジコースを選択
② 9月20日までにハガキを提出

- ③ 10月～11月チャレンジ本番
④ 結果報告 12月20日までにハガキを提出
⑤ 来年2月2日大阪全体のゴール集会(お楽しみ抽選会あり)

参加費 無料

どなたでも参加できます

