

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2019年9月1日 No.288

けいはん医療生活協同組合
地域サポートセンター
〒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

2019年8月1日現在
世帯数 8,732世帯
組合員数 12,500名
出資金 4億43,620千円

おおさか健康チャレンジ2019
まるごと ジュニアチャレンジもあるよ

9/20 締切



塩と上手におつきあい
すこしお

今年のおすすめ
チャレンジ

減塩のポイント

- ① 徐々に薄味に舌を慣らしていく。
- ② 濃い目のだしを使い旨みを活かす。
- ③ 酸味や香辛料をうまく使う。
- ④ 汁物は具沢山に。麺の汁は残す。
- ⑤ 調味料はかけずに少しつける。
- ⑥ 練り製品や肉加工品の塩分に注意。
- ⑦ 減塩の調味料や商品を使う。

B 食



〈8つのコースのうちの1つです〉

医療福祉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。全ての世代の方々を対象に、元気に長生きするための生活習慣づくりを目指して、今年も健康チャレンジに取り組みます。

今年のおすすめチャレンジは「すこしお」です。リーフレットから減塩のポイントを転載しました(左囲み)。なかま・家族・グループでチャレンジしましょう。報告者全員へのプレゼント、グループ賞、ラッキー賞もあります。

- ◆ 参加費無料
- ◆ どなたでも参加できます



健康寿命をのばそう
「すこしお」が人気

健康チャレンジ
スケジュール

- ① チャレンジコースを選択
- ② 9月20日までにハガキを支部の運営委員さんにお渡しください。もし難しければ投函下さい(ネットでも申込できます)
- 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



ネットからのお申し込みはこちらから

Q おおさかまるごと健康チャレンジ

門真市総合防災訓練

(令和元(2019)年11月30日開催)

自助・共助の防災訓練をめざして

市では、自助・共助の防災意識と地域防災力の向上をめざして、市総合防災訓練を開催します。

訓練当日は、門真市消防団の指導のもと参加型訓練として消火活動や倒壊家屋からの救出活動訓練のほか、起震車などの各種災害体験訓練を予定しています。さらに、本市の包括連携協定大学や民間企業の協力のもと、災害時に活用できる新聞紙スリッパの作成や感震ブレーカーの実演など災害発生時における、自助、共助の意識高揚につながるブースも多数用意していますので、奮ってご参加ください。

参加型訓練の参加者を募集

市総合防災訓練の訓練内容の一つである参加型訓練の参加者を募集します。下記要領にてお申込み下さい。

とき 令和元(2019)年11月30日(土曜日) 午前10時から
 ところ 旧第六中学校運動広場
 訓練内容 (1) 水消火器を使用した消火訓練
 (2) 擬似倒壊家屋からの救助および搬送訓練
 定員 120人
 申込方法 令和元(2019)年9月30日(月曜日)までに申込書(市ホームページからダウンロード)をファックス、メールまたは持参

注意：電話での申し込みは受付不可
(1)(2)は両方の参加が必要。訓練内容は状況により変更する場合あり

申込・お問い合わせ先
危機管理課
Tel 06-6902-5812
Fax 06-6902-4935
Mail bousai@city.kadoma.osaka.jp

巨大地震への備えなど防災問題は私たちにとって大きな課題です。そこで定款3市の担当課に、原稿をいただくことになりました。