

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11月1日 No.279

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10月1日現在 世帯数 8,585世帯 組合員数 12,259名 出資金 4億42,230千円

過去最高の1961人でスタート

健康寿命をのばそう! Smart Life Project

人生100年時代 健康寿命をのばそう

〜おおさかまるごと〜健康チャレンジ2018

小学校2校も参加!



上手にできた、タッチ! (健診スタートアップ集会)

この夏、地震、酷暑、台風と災害に見舞われ、未だに不安な生活を余儀なくされている組合員の方々がおられます。心より、お見舞いを申し上げます。 定例となった、〜おおさかまるごと〜健康チャレンジがスタートいたします。今年度は、寝屋川市内の小学校2校が参加されその内1校では全校生徒300人以上が参加。

グループエントリーは小学生のグループも含め過去最高。小学校独自に毎日続けて、健康づくりの習慣化が大切です。参加者の中には、日頃取り組んでいることを習慣化し、とエントリーした方や、普段できていない事に挑戦(チャレンジ)し

て継続させることを目標にしている方など様々。共通しているのは、一人では続かない人も多く、「みんなと一緒に」取り組み、励ましあいながら続けたいと思っている事です。今年度は、健康づくり委員会が中心になり、おすすめの「あいっぺ体操」などを、各地域で披露。見て、実践してもらおうと応援企画を行い、地域の方々にも「けいはん医療生協と一緒に健康づくりをすすみましょう」と呼びかけていきます。

地域も巻き込んで、班やサークルをつくり、定期的にみんなが集い、健康づくりの「わ」を広げましょう。 報告ハガキは12月20日〆切 キッズチャレンジは30日、A〜Hのコースは60日のチャレンジとなり、参加賞・グループエントリー賞以外に報告者の中から200人に一人抽選で素敵な景品が当たります。 報告(書)ハガキは12月20日までに支部・事業所に提出して下さい。



虹のひろばでピンポン

〜おおさかまるごと〜 医療福祉生協の気軽にできる健康づくり

健康チャレンジ2018



元気よく続いていますか?

おおさかまるごと健康チャレンジ2018が10月1日からスタートしました。けいはん医療生協では1900人を超える方がチャレンジしています。

グループエントリーは昨年を超えています。今年度は、キッズチャレンジコースが新設され、学校などでも取り組まれています。仲間と一緒に達成目指して頑張りましょう。



とりくみ期間 11月30日まで

今年のおすすめチャレンジ

口の健康 あいっぺ体操

1 「あー」と口を大きく開く



3 「うー」と口を強く前に突き出す



2 「いー」と口を大きく横に開く



4 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



※1〜4を1セットとして、1日30セットを目安に。