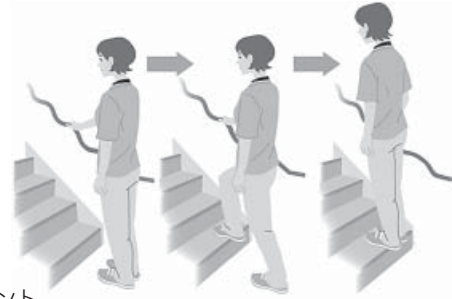


新型コロナウイルスに負けず、運動不足の解消に

室内でもできる「ルーニング」

階段(踏み台)ウォーキング

- ①右足→左足の順に前へ1段上り、両足を揃える。
右足→左足の順に後ろへ1段下り、両足を揃える。
 - ②左足→右足の順に前へ1段上り、両足を揃える。
左足→右足の順に後ろへ1段下り、両足を揃える。
- ※①と②をそれぞれ10回×1～3セット



- ポイント
 - ・転倒防止のため、手すりもしくは壁の近くで行う
 - ・上り下りの速さは足腰の状態や体力に合わせて（無理せず息切れしない程度に）

出所：全日本民医連「50歳でも元気」2020年7月号

300号(10月1日号)に向けて 作品大募集

締切 9月12日(土)

次号で、「けいはん医療生協ニュース」は、節目となる300号を迎えます。これを記念して、組合員の方々の作品を大募集します。川柳、俳句、短歌、写真。手作り品等々、どんなジャンルでも結構です。来年は法人設立30年ともなりますので、可能でしたら、それと関連付けて作成いただけましたら幸いです。

地域サポートセンターまで、お寄せください。
門真市朝日町20番15号 ファックス：072-882-5048
メール：oomatsu@keihan-healthcoop.net

〈編集委員会〉

創立30周年を迎えるにあたって

《第8回》創立25周年と組合員アンケート

なぜ、組合員アンケートにとりくんだのか

けいはん医療生協創立25周年前年の2014年、日本高齢期運動サポートセンターと地域医療・福祉研究所専務理事の藤谷恵三氏（元医福連専務理事）のお力添えで、25周年記念誌を発行することに。

と検討を重ね、実施にあたっては、行政区別に担い手（役・職員、支部運営委員、ニュース配布者、ボランティア）を対象とした学習会を開催。その後、支部・班や事業所別にアンケートの進め方など、意思統一を行いました。

7人、訪問軒数1556軒で、目標を超える1800人の組合員から回答が寄せられました。

短期間で大規模な調査ができたのは、①学習を通じてアンケート調査の意義・目的を担い手が確認、②立命館大学各先生の指導と援助を受けながら、企画・内容・実施まで組合員中心にすすめたこと、③役・職員、支部運営委員会の奮闘に加え、500人を超える「けいはんニュース」配布者やボランティア組織など、けいはん医療生協の爆発・総合力をいかに発揮した結果といえます。

あらためて「25周年記念誌」の学びを

本号で、2015年9月1日記念誌発行から丸5年になります。直後の9月9日には、佐藤教授を講師にアンケートの分析結果、そこから明らかになったこと、けいはん医療生協に期待することなど学びました。（紙面の関係で内容は省きますが、機会あれば再学習を）

特別顧問 小寺 正

組合員の作品

短歌

師と語るふるさと言葉楽しかり丸い背中をなでた想い出

守口東支部 山城 久子

蛸の鳴く公園の蛇口にて子雀交互に水滴を吸う

門真中央支部 兵頭 克己

振る雨を窓に見ておりわが視野に痩せ猫一匹はしりてゆけり

守口さつき西支部 中山 惟行

コロナ禍をチャンスと捉え子どもらのびのび学べる二十人学級を

守口さつき西支部 酒井八重子

戸出せんと髭剃りおればおだやかに鳩鳴き出づる梅雨明けの空

あいあい支部 長野 晃

クロスステッチ
タペストリー
守口東支部
石井シゲ子



生協強化「月間」この連動

アンケート内容は、立命館大学の佐藤教授・橋本准教授・小田巻大学院生（各当時）と、法人「25周年記念誌編集委員会」は詳細な打ち合わせ

爆発・総合力

アンケート回収期限は12月25日（実質2カ月半）、3000人訪問で1500人回収目標を設定。結果、行動参加38

医療福祉生協による 地域包括ケアの展開

～けいはん医療生協の過去・現在・未来～



けいはん医療生協事務局
一般社団法人 日本高齢期運動サポートセンター