

各支部・班のみなさんへ!! まだ間に合う健康チャレンジ

この夏休み期間に実施したジュニアチャレンジには、医療生協全体で54名の子どもたちが参加してくれました！教育委員会を通じて申し入れ、栗東・草津・湖南市の小学校で配布・設置協力いただきました。チャレンジの報告では「20日感が短く感じた。」など、楽しくチャレンジを取り組みましたとの報告もいただいて、健康づくりの輪が広がってきていることを実感しました。

次は9月から健康チャレンジが始まります。

あなたの健康づくりを応援!

しが健康医療生協 まるごと

健康チャレンジ

2024 チャレンジ期間 9/15~11/14

参加費 無料

長引くコロナに負けない健康づくり、筋力低下と精神的な孤立を防ぎましょう。生活習慣の見直しと、フレイル(加齢により心身の機能在低下した状態)の予防に、健康づくりの習慣を身につけるチャンスです。今年もしが医療生活協同組合全体で取り組みます。

参加方法

- 1 **コースを選択**
チャレンジコースの中から目標を決めて「健康チャレンジ申込書」を記入します。(複数選択可)
- 2 **申し込み** 9/14までにお申し込みください。
「申込書」を切り取り、生協事務所へお持ちください。インターネットからも申し込み可能です。
- 3 **チャレンジ期間** 9/15~11/14
チャレンジシート(この用紙裏)に記録をします。
- 4 **チャレンジシートの提出** 11/15~12/30
チャレンジシートを生協事務所へお持ちください。郵送、FAX、運営委員や班長に提出も可。
- 5 **達成賞(しが健康医療生協組合員のみ)**
達成されたしが健康医療生協組合員さんには、ささやかなプレゼントを差し上げます。

ジュニアチャレンジ

- 朝日、朝ご飯を食べる
- 体を動かして遊ぶ
- きちんと歯をみがく
- 帰ってきたら手洗いうがい
- お手伝いをする
- ゲームの時間を決める
- お家の人とハグする

☆自分で決めてもいいよ!

9月15日から、「健康チャレンジ」が始まります!

私が知り合いに参加を呼びかけたところ、「内容はまだ見ていなあ〜」との返事に、まだ組合員さんに浸透していないと実感!もっと身近なお友達や知人にも声かけして誘ってみようと思いました!

チャレンジ内容は様々ですが、今年の異常なまでの暑さに負けない体力づくりのため、筋力低下&精神的な孤立を防ぐためにも生活習慣を見直す。健康づくりの習慣を身につけるきっかけとしてフレイル予防に努める。そして人生100年時代、寝たきり状態を避けるためにも常日頃から運動されている方も含めて、皆さん自身のために気軽に続けられる内容で、「健康チャレンジ」に取り組みましょう!今年もぜひ頑張りましょう!

(健康づくり委員会・浅野静江)



こびらい生協診療所所長奮戦記

感想は、診察室とは違う雰囲気やわ...

=西澤先生が班会に参加中!! =

今年度から西澤寛貴所長が、班やサークルに参加し、診療所建替の目的や、家庭医としてまずは何でも診療所に相談してほしいという思い、地域のみなさんと健康づくりをすすめたという思いを語り、組合員さんからは診療所への要望をお聞きしています。西澤先生も班会に行きます!とお伝えすると、「え?先生が来る!緊張する!」とみなさん。先生が健康チェックをすると、血圧も高くなったり!でも、診察室とは違う雰囲気の中で、先生の学生時代やご家族の話聞いて親近感が生まれ、人と人のつながりや交流が深まっているように感じます。(事務局 池内智子)

生協強化月間では、5つの目標を持って、取り組みを進めます。

- *医療生協を知ってもらうため、創意工夫の活動を展開します。
- *医療生協の事業の内容を知ってもらい事業所利用を高めます。
- *さまざまな取り組みに、新しい参加者を増やします。
- *出資金ふやし・仲間ふやしの活動とともに、班づくりを進めて行きます。
- *こびらい診療所のリニューアルに向けた、議論を進めます。

