

今年も、秋に健康チャレンジやります！

まずは夏休み期間に子どもさん対象に「ジュニアチャレンジ」を行います！ 組合員さんのご家族におすすめてください！

湖南省・栗東市・草津市の各教育委員会に協力の申し入れ

今年、健康づくり委員会では、小学校での子どもの健康づくりのきっかけにしてほしいと、湖南省・栗東市・草津市の教育委員会に申し入れを行いました。

栗東市では、こびらい生協診療所周辺の4つの小学校で全児童に配布、健康づくりの取組みがすすんでいます。

ぜひ組合員さんのご家族や、地域の子どもさんらにもすすめて下さい！ 申込はQRコードからできます。

詳しくはチラシをご覧ください。

【お問合せ等は】事務局 574-8522
(平日 9時～16時半)まで



しが健康医療生活協 まるごと

ジュニアチャレンジ 2024

参加費 無料

とりか期間：7月～9月のうち 20日間
申し込み切り：7月31日 結果報告し切り：9月30日 対象：小学生以下のみなさん
※チャレンジ報告をくれた方にはお礼品差し上げます
※中学生以上の場合は「健康チャレンジ」にご参加ください

☆チャレンジメニュー

- ① あさごはんをたべる
- ② からだを動かしてあそぶ
- ③ お家の人とハグが
- ④ きちんと歯をみがく
- ⑤ 帰ってきたら手あらうがいする
- ⑥ 早起・早起きをする
- ⑦ あいさつをする
- ⑧ おてつだいをする
- ⑨ ゲームの時間をさめる
- ⑩ じぶんで決めてもいいよ！

しが健康医療生活協同組合

インターネットからの申し込みはこちら

●栗東・草津・守山・野洲・その他にお住いの方
こびらい生協事務局
〒520-3034 栗東市小井井3丁目1-27
TEL (077)574-8522 FAX (077)574-8799

●滋高・甲斐にお住いの方
こうせい生協事務局
〒520-3231 湖南市射 337-1
TEL (0748)71-3211 FAX (0748)71-3223

生協講座

『特定健診と健康チェックについて』

こびらい生協診療所所長の西澤先生より、6月からスタートした特定健診について、お話頂きました。

いきいきセット～ 一般では、¥3830 の所、組合員価格 ¥1,000 で、受けられ受診されてない組合員さんにも、絶対お得ですから小平井診を利用頂くよう呼び掛けられました。その後、健康づくり委員にて参加者を対象に健康チェックを行いました。

(内容は、血圧・尿チェック・体脂肪)。

参加した皆さん、健康志向の高い方が多く、ウォーキングや、有酸素運動を意識してされている方もおられ、「エエッ私こんなに若いの？」体年齢の結果を見て、皆様～一喜一憂!! 今の現状維持されます事をお伝えして、盛況の内に終了しました。是非特定健診はこびらい診療所で受けましょう！

追伸/带状疱疹ワクチンも受付けています (草津市は半額補助あり) (健康づくり委員 浅野静江)



デイサービスセンター「にじの家くさつ」

☆調理ボランティア募集☆

デイサービスで利用者様への昼食の調理ボランティアさんを募集しています。

内容：調理と盛り付け

募集曜日：月曜/木曜：(9～13時)

問合せ/申込み：077-514-7010

(担当：中村)

