

わかくさ支部 組合員活動カレンダー

黄:支部の取組み

緑:生協全体の取組み

日	月	火	水	木	金	土
<u>6/3</u>	<u>6/4</u>	<u>6/5</u>	<u>6/6</u> 食事会	<u>6/7</u> 10:15～ 支部運営委 13:00～ <b>ニュース折込</b> 大正琴すずらん ふれあい喫茶	<u>6/8</u> 地G笑福会 地G花水木	<u>6/9</u> 10:00～ <b>支部委員会</b>
<u>6/10</u>	<u>6/11</u> 絵手紙	<u>6/12</u>	<u>6/13</u> 地Gコスモス	<u>6/14</u> 野菜市 大正琴すずらん ふれあい喫茶	<u>6/15</u> カラオケ	<u>6/16</u> 大正琴さくら会
<u>6/17</u> <b>9:30～</b> <b>総代会</b> <b>13:00～</b> <b>総代研修</b>	<u>6/18</u> あさがおの会	<u>6/19</u>	<u>6/20</u> 食事会	<u>6/21</u> ふれあい喫茶	<u>6/22</u>	<u>6/23</u>
<u>6/24</u>	<u>6/25</u> 絵手紙	<u>6/26</u>	<u>6/27</u> わかちゃん	<u>6/28</u> 野菜市 ふれあい喫茶	<u>6/29</u>	<u>6/30</u>
<u>7/1</u>	<u>7/2</u>	<u>7/3</u>	<u>7/4</u> 食事会	<u>7/5</u> 大正琴すずらん ふれあい喫茶	<u>7/6</u>	<u>7/7</u> 大正琴さくら会
<u>7/8</u> 歩こう会	<u>7/9</u> 絵手紙	<u>7/10</u>	<u>7/11</u> 地Gコスモス	<u>7/12</u> 野菜市 大正琴すずらん ふれあい喫茶 健康体操	<u>7/13</u> 地G笑福会 地G花水木	<u>7/14</u> 10:00～ <b>支部委員会</b>
<u>7/15</u>	<u>7/16</u>	<u>7/17</u>	<u>7/18</u> 食事会	<u>7/19</u> ふれあい喫茶	<u>7/20</u> カラオケ	<u>7/21</u> 大正琴さくら会
<u>7/22</u>	<u>7/23</u> 絵手紙	<u>7/24</u>	<u>7/25</u>	<u>7/26</u> 野菜市 ふれあい喫茶 健康体操	<u>7/27</u>	<u>7/28</u> <b>わかくさ支部</b> <b>夏祭り</b>
<u>7/29</u>	<u>7/30</u>	<u>7/31</u>	<u>8/1</u>	<u>8/2</u> 13:00～ <b>ニュース折込</b> 大正琴すずらん ふれあい喫茶	<u>8/3</u>	<u>8/4</u>

# ✻ わかくさ支部通信 ✻

## 健康チェックはいかがですか？

健康な時、その価値や大切さに気がつきにくい。失って初めて健康であることがどれだけ素晴らしいことか理解する。人ってそんなものですよ。

ただ、人は知恵を持っていますし予防することで健康状態を保つ取組み（保健予防活動）が進んで来ました。予防接種、健康診断、職場安全衛生、体操やウォーキングなど健康



＜骨密度測定後の説明会 於 わかくさ診づくり活動。もっと広く捉えれば交通ルール（信号や飲酒運転禁止など）も保健予防と言えなくもないのではと思います。

皆さんも実感されていると思いますが、保健予防活動が時代と共に進化（捉え方によれば退化）し、現在では高額なお金を支払って参加するものと考えている人は少なくないと思います。阪神医療生協の健康チェック、健康学習（出前講座）、健康づくり活動、健康診断は地域住民（組合員）の自主的な取組みによって、あまりお金をかけずに実施することができます。

## あなたも取組んでみませんか？

健康チェック…以下機材を貸出しします

- ・骨密度測定器
- ・握力測定器
- ・尿検査用スティック
- ・血圧測定器
- ・体脂肪測定器
- ・背筋力計 など

## 健康（出張）講座

…希望のテーマでお話しします

健康づくり活動…体操、サロン、カラオケなど

健康診断…組合員セット（大腸がん検査、心電図検査、胸部レントゲン検査）500円

健康診断は各医療生協の診療所での実施となりますが、その他の活動は地域の会館、神社の社務所、マンションの集会室なども活用させていただき実施しています。もちろん運営支援はさせていただきます。ご関心をお持ちの方はお気軽にご連絡下さい。

【06-6491-8822 080-5897-4917 塩見】

## ふれあい喫茶



## ボランティアさん募集中！

【毎週木曜日 13時～16時 ふれ愛ひろば】

- ・簡単なお茶出し、片付けのお手伝い
- ・月に一度、一時間でも、可能な範囲でお手伝いいただけます
- ・おしゃべり好きな方におすすめです

年に1度は健康診断を受けましょう！  
医療・介護のご相談はお気軽にどうぞ！

- ▽ わかくさ診療所 06-6494-8302
- ▽ わかくさあんま・マッサージ治療院 06-6494-8348
- ▽ わかくさ通所リハビリセンター 06-6494-8335

出資・増資のご協力お願いいたします！

※生協は出資に支えられて成り立っています。