



「栄養士さんの話を聞いただけで、1kgダイエットできたような？」そんなイイ話でした

健康づくり委員会が「健康ダイエット講座」を開催



9/3生協病院会議室で健康チャレンジ2010のサポート講座としてダイエット教室が開かれ、管理栄養士の東史子食養課長がお話してくれました。「食べたいのを“がまん”するのではなく、“正しい食



習慣”を身につけてください」「運動も必要です。筋肉を増やして脂肪を落とそう」「体重を常に測るようにしてください。あっしまった!と思った時には言い訳を書く。後で言い訳を見直して、それが生活習慣、食習慣の改善につながるように」など“腑に落ちる”話が聞けました。参加者が少なかったのが残念でしたが、活発に発言もあり、3ヵ月後の成果を約束しあって終わりました。参加された組合員さんから、「定期的にダイエット教室や試食会などを開催してほしい。」などの感想が寄せられました。(本部事務局 松葉)

附属診の増築棟の見学班会はじまる 河北東支部「ももちゃん班」が見学班会第1号



9/1(水) 12月に第2次リニューアル工事の完全オープンに向け、その経過を見学する班会がはじまっています。この日は、河北東支部「ももちゃん」班6人が来訪。



会議室で血圧チェックなどをすませたあと、さっそく現場へ。監督さんの案内で、ほぼ出来上がった南側の増築棟などを見学しました。新しくできる通所リハビリ施設や診察室などを見学し、「オープンが楽しみです。増資をもっと集めなければ。」と話してくれました。

東地区事業所利用委員会も見学 外来案内ボランティアが必要?



9/3(金)東地区事業所利用委員会も、現場視察。7人が参加しました。増築され、患者さんの動線が長くなる場合もあり、案内のための外来ボランティアが必要との意見もいただきました。

— 「九条の会・わかやま」結成5周年記念 —

井上ひさしさんを偲んで DVDを観る会

と き: 2010年9月18日(土)
13:30~16:00
と ころ: 和歌山市勤労者総合センター
4階 大会議室(1・2)
参加費: 無料

プログラム

- 井上ひさしさんの講演
「ひとの都合では死なない」
2008年6月21日 岐阜・じゅうろくプラザ
「九条の会」憲法セミナー
- 澤地久枝さんの講演
「井上ひさしさんの志を受けついで」
2010年6月19日 東京・日比谷公会堂
「九条の会」講演会

※ 映像は大型スクリーンに映写します

「九条の会・わかやま」は、大江健三郎氏や井上ひさし氏ら9名の「九条の会」アピール(2004年)に応え、「和歌山から日本国憲法九条を世界に輝かせよう」と、和歌山県内の著名な23名の方の呼びかけにより2005年9月16日に結成されました。今年は結成5周年になります。結成5周年に当り、去る4月に亡くなった井上ひさしさんを偲んで「DVDを観る会」を企画しました。是非、多数のみなさまのご来場をいただきますよう、お待ちしております。

主催: 九条の会・わかやま
〒640-8510 和歌山市栄谷930 和歌山大学柏原研究室
TEL 073-457-7279

第22回組合員活動交流集会

日時 9月11日(土) 10時~15時30分
会場 和歌山商工会議所(和歌山市役所西側)

第1部(午前10時~) 健康フェスタ
記念講演「わかやまシニアエクササイズ体験学習」
講師 本山 貢氏(和歌山大学教授)
健康づくり活動体験大交流会

第2部(午後1時20分~) 組合員活動交流会
活動交流テーマ別分科会

- ①仲間ふやしと増出資運動
- ②班づくり・班会開催
- ③まちづくり・たまり場づくり
- ④健診受診運動
- ⑤支部ニュースづくり
- ⑥健康チェックサポーター養成講座
- ⑦特別講座 2010健康づくりチャレンジサポート企画「ウォーキング大会」(和歌山城公園内)

和歌山中央医療生活協同組合