



健康づくりは継続ない 健康づくりチャレンジ2010まとめ集会開かれる

1/19(水) 昨年9月～11月に行なわれた健康づくりチャレンジ2010のまとめ集会在協病院5階会議室で行なわれ、組合員さんら35人が、その成果を交流しました。

今回は、416人が9コースでそれぞれがチャレンジし、277人が達成しました。うち各地区から推薦された7人の組合員さんに優秀賞が表彰されました。

表彰された方から、「ウォーキングやシニアエクササイズなど簡単なことを継続していくことで健康につながっている。」「はじめての挑戦で、朝4時半からウォーキングしたあと、4～5人でラジオ体操の輪が広がった。」「日常生活が忙しい中で、自分仕分けをして、ウォーキングを続け



た。」などの体験が話されました。この後、集会に参加された全員がひと言づつ、体験談を披露しました。特徴的だったのは、「Wiiを利用した体重管理」や「チャレンジスケジュール表に書き込んでいくことが励みになった。」「最初から高い目標を設定しないで、長続きできる目標をもってというアドバイスを受けた。」などの発言と共に、「体重減量にとりくんだが、途中から体重維持に変わってしまった。」などの失敗談も話されました。また、健康チャレンジの情報やサポートについても要望が出されました。最後に小西健康づくり委員長から、「ウォーキングやシニアエクササイズは理に合った健康づくり、人生90年を生きよう。医療生協本来の活動を通して健康づくりの実践を」とまとめました。

班長・班交流集会

とき 2011年2月9日(水)
午後2時～4時30分(受付開始は1時30分)
ところ 中央コミュニティセンター 1階多目的ホール

交流会で班の大切さ再発見や!!

「班」は医療生協の基礎といわれています。和歌山中央医療生協の班は233班あって、その内134班が11月末までに班会を行っています。のべ600回の班会開催です。暮らし向きなどの変化で、地域における人と人との絆や家族の機能が失われている中で、医療生協の班は貴重なコミュニティの場となります。楽しく、役に立つ班が地域にいっぱいあれば、いのちの分野での協同の輪が大きくすすみます。医療生協の班の大切さを再発見するために、すべての班長さん、ぜひご参加下さい。

和歌山中央医療生活協同組合

栗自治会館で健康チェック…くすみ支部

事前に800枚のビラをまき、当日も隣のスーパーサンワで告知ビラを50枚配布しました。今回は配布範囲を少し広げ100件ほど多めに配布しました。開始から30分ほどは途切れることなく受検者が訪れました。中には「こんなビラ初めて見た。骨密度を一度測ってもらいたいと思っていた。」と喜ばれました。今回30名が、血圧、体脂肪、尿、骨密度の健康チェックを受けました。組合員7名、職員3名が参加しました。



	東地区			中地区			南地区			河西地区			那賀地区			海南海草地区			その他			計		
	目標	到達	残	目標	到達	残	目標	到達	残	目標	到達	残	目標	到達	残	目標	到達	残	目標	到達	残	目標	到達	残
4/1～12/31	500	304	196	100	16	84	100	57	43	100	51	49	100	46	54	70	54	16	30	31	0	1000	559	441
1/1～2/1現在		15	181		1	83		1	42		7	42		3	51		1	15		1			29	412
計		319	181		17	83		58	42		58	42		49	51		55	15		32	0		588	412
到達率		63.8%			17.0%			58.0%			58.0%			49.0%			78.5%			106%			58.8%	