

木太支部ニュース

医療生協

2025 年9月号

第19回高松協同病院健康まつり

「出会い・ふれあい・支え合い 心をつなぐまちづくり」

10月19日(日)10時30分～14時30分

舞台出し物、お楽しみコーナー、抽選会、バザーなど

今回、木太支部は「焼きそば」などバザー出店します。

当日、お手伝いいただけ方を募集しています。

実行委員 平田 携帯 080-9839-3382

今年も健康チャレンジにとり くみましょう！

医療生協の気軽にできる健康づくりです。生活習慣を変えるきっかけづくりにつながります。

「ちょい足し運動」「野菜たっぷり」「こども一緒にチャレンジ」など12コースから1つを選び、9月20日～12月20日のうち、60日間チャレンジします。健康チャレンジアンケートの締め切りは来年1月20日です。アンケート提出者全員にプレゼント、さらに60日達成者の中から96人に商品券プレゼント。健康チャレンジ希望者は支部運営委員まで

伊豫岡 090-1173-1630

姫田 090-5719-2585

健康寿命を延ばそう！ 2025

健康チャレンジ

医療福祉生協の気軽にできる健康づくり

アンケート提出者全員にプレゼントを差し上げます。さらに60日達成者の中から抽選で賞品をプレゼント！

参加費 無料！

1等 商品券 3,000円×1名
2等 商品券 2,000円×2名
3等 商品券 1,000円×3名
4等 商品券 500円×5名
こども賞 商品券 500円×10名
班づくり賞 商品券 1,000円

医療福祉生協がすすめる **健康習慣**

8つ生活習慣

- ①生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- ②お昼の運動を続け、充分な休息をとる
- ③休むに休む
- ④季節の変わり目やストレスを感じたとき、無理をしない
- ⑤食事の量を減らし、野菜を多く摂る
- ⑥塩分、脂質の摂取量を減らし、油の量を減らす
- ⑦健康診断、がん検診、がん予防検診を受ける
- ⑧1日1回以上これらを意識して生活する

2つ健康指標

- ①適正体重、適正体脂肪、適正血圧を維持する
- ②適正な血圧を維持する

アンケート提出締切 2026年1月20日

とりくみ期間 9/20～12/20 の 60日間

香川医療生協連合会 健康づくり委員会

組合員活動部(月～金/8:30～17:00)
TEL 087-833-8115 FAX 087-833-7131

あなたも参加しませんか？

ころばん体操・セラバンド

いきいき元気会木太では、転倒予防のためにくろばん体操・セラバンドをしています。男性・女性問わずどなたでも参加できます。お気軽にお越しください。

9月3日(水)

10月1日(水)

10時～11時

木太中央公園管理棟

※セラバンドは予備があります。
上履きは各自ご準備ください。



前回の様子

「班(サークル)」をつくりませんか？

木太支部(木太中学校校区)の組合員数は1150人で、現在6つの班があります。組合員は医療や介護の専門家と健康づくりの活動ができます。仲良し3人が集まれば班です。班会では、血圧測定や尿チェック、体脂肪測定などの健康チェックを行ったり、看護師や理学療法士など専門職を講師に迎えて楽しく学ぶこともできます。

香川医療生協では、ウォーキングや体操、脳いきいき、手芸など様々な班会が開催されています。あなたも楽しくおしゃべりして、学んで、住み慣れた地域で安心して住み続けるためにも班をつくりましょう。

詳しくは、**支部運営委員**、または**東組合員センター ☎087-812-5331**まで

募集中！ 健康づくりのお手伝いをしていただける方を募集しています。

「みんなの健康」(隔月発行)の仕分けや配布、支部行事の手伝い
健康チェックのサポーターなど、条件に応じて、できる範囲でOKです。