



9月とはいえまだまだ暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。
夏のお疲れはでていらっしゃるいませんか、
お伺い申し上げます。

☆ 中秋の名月をご一緒に目出ませんか！

今年も支部主催で、お月見会を開きます。

みなさん誘い合ってご参加くださ～い。

日時：10月5日（日曜日）午後7時～

場所：高松市亥浜第二公園

※ 雨天時は中止とします。

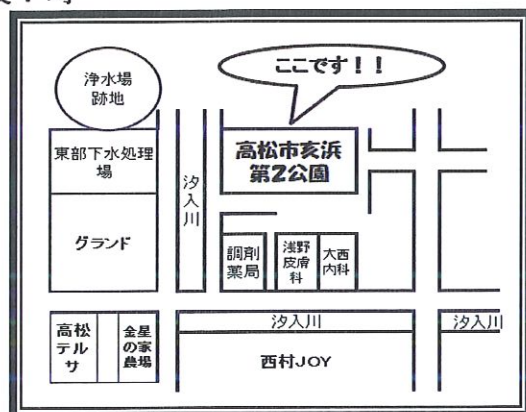


* 参加費は不要です。

* 組合員さん以外の方も参加自由です。

お孫さんお子さんなどお知り合いの方を、お誘い
して下さいね。座布団があるといいですよ。

* お月見団子とお菓子、飲み物は用意しています。



☆ 《《9・10月のまちかど健康チェックお知らせ》》

・日時：9月 お休み

10月20日（月）

13時～14時

・場所：コープここね屋島西町店

体組成測定・血圧測定・健康相談

高松協同病院の看護師さん出席予定



☆ 健康チャレンジに参加しよう！

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のできる健康づくり

参加費 無料！

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
抽選でプレゼント！！

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×10名
子ども賞 商品券 500円×10組
班づくり賞 商品券 1,000円

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 心身の疲労を避け、十分な休憩をとる
- ③ 禁煙にとりくむ
- ④ 不適切な飲酒をしない
- ⑤ 適度な運動を定期的につづける
- ⑥ 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をする
- ⑦ 朝食を、朝食をとる規則正しい生活
- ⑧ 1日1回以上よこを浴とる習慣をき

2つ健康指標

- ① 適正体重、適正体脂肪、適正腹囲を維持する
- 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

お問い合わせ・アンケート提出先
香川医療生活協同組合 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

今年も9月20日から12月20
日まで健康づくりということで

“2025 健康チャレンジ”が始まり
ます。

12のコースからご自分の目標を決
め、毎日挑戦し記録をつけます。

来年1月20までに記録したもの
を提出しますと、抽選で1等3,000
円の商品券などが当たるかも…。

屋島支部は、毎年4等が4人前後
当選しています。

ぜひチャレンジしましょう！

詳しくは、運営委員または組合員
センターまでご連絡ください。

☆ 御殿はまゆう班が出来ました

6月に組合員さんの紹介で班が出来ました。

4人の新加入があり全員で5名です。2ヶ月に一度健康チェックをします。
班の名前も全員で決めました。体組成計測定、検尿、血圧測定、後はお茶して
おしゃべりして、楽しい時間を過ごします。

※3人集まれば班が作れます、健康に関する情報もお伝えしますので
班を作って楽しみませんか。

☆ 手配りさん募集中

みんなの健康は手配りさんによってご自宅迄届いていますが
高齢化、引っ越し等により、下記の地区で手配りさん募集中です。
少しで良いので、近所廻りの手配りを お願いします。

（屋島東町 ビイラ壇ノ浦 と 藤目あたり）

* 他の地区でも手配りさん大歓迎です

* 手配りさんに届ける前の準備作業（仕分け）
をお手伝いいただける方も募集しています。

【連絡先】

香川医療生協 東組合員センター

☎ 087-812-5331