

あかるいまち21

	5月累計	2019年度
組合員ふやし	85人	151人
出資金ふやし	657万円	1048万円
純増	266万円	▲331万円

No.1238 2019年5月29日 組合員活動推進課 082-532-1264

開催されました！

「けんこうチャレンジ2019 はじまるよ！交流会」

5月27日（月）、生協けんこうプラザにて「けんこうチャレンジ2019 はじまるよ！交流会」が開催され、71名の参加がありました。今回の行事は広島県生活協同組合連合会を主催とする、広島医療生協、広島中央保健生協、福山医療生協、生協ひろしま、JA 広島中央会の5つの協同組合が集結し、けんこうチャレンジのスタートにむけて、学び、交流しました。

はじめに、けんこうチャレンジ実行委員会の一員としても参加いただいている広島県健康福祉局の森様より、広島県の健康づくりに関する計画、とりわけ食育の分野について、県の推進内容を詳しくお聞きすることができ、けんこうチャレンジを普及・実施していく意義について理解を深めました。

その後は各協同組合より、野菜にまつわるクイズや減塩レシピの紹介、ちょい足し運動の実践等の多彩な内容を学ぶことができました。

2019年度けんこうチャレンジは7月より開始します。老若男女問わず、気軽に参加してもらえるよう皆さんと一緒にけんこうチャレンジを盛り上げていきましょう♪



広島県健康福祉局 森様



生協ひろしま 後藤様より減塩について報告



福山医療生協 宮澤様より減塩レシピ紹介♪



～ちょい足し運動～ お風呂でできる運動を伝授♪



輪ゴムとストローで行う「オリンピック」は意外と口の筋肉を使う



JA さんより野菜クイズ！景品もありました♪

【参加者の感想】

- ・食と運動の2つに取り組みます。修了後、特定健診を受けてみようと思っています。
- ・オリンピックは脳いきいき班会で活用できそうです。
- ・行政やJAの後援があるので普及しやすいと思います。小学校へ案内に行ってみます。
- ・運動量が減っているので2か月間、ちょい足し運動にチャレンジしたいと思います。
- ・クイズや体を動かすことは楽しく、参加した感があってよかった！