

あかるいまち 21

No.1675 2024年10月1日
組合員活動推進課 082-532-1264

	10月	2024年度
組合員ふやし	4人	655人
出資金ふやし	9万円	6,995万円
純増	△6万円	△413万円

食べて学んで大満足！ フレイル予防料理教室を開催しました♪



9月28日（土）観音公民館にて、けんこうチャレンジ2024中間企画フレイル予防料理教室を開催しました。安田女子大学の管理栄養学科から学生さん4名、先生1名、中央保健生協の組合員さん19名の計24名が参加しました。先生のアナウンスに耳を傾けながら、和気あいあいと楽しげに調理を進めます。手伝ってくださった学生さんたちと完成品を囲みながら交流する組合員

さんのお姿は、非常にいきいき輝いていました。

食事を終え片づけたのち、学生さんによるフレイル予防について学習会を実施しました。フレイルに陥る原因を手作りの資料を指しながら簡潔に説明したうえで、さまざまな対策を提示。さらに、フレイル予防に効果的な食品を例示する際にはかわいいイラストをそのつど掲示してくださり、楽しくてためになる学習会となりました。

けんこうチャレンジの取り組み期間も残すところあと1か月です。どの項目もフレイルを予防するような習慣をつける良い機会となりますので、ぜひ最後まで取り組み、成果をお聞かせくださいませ！



五日市支部うたごえ喫茶で加入の声かけ運動！ ～生協強化月間～

10月1日（火）サロンえにしで毎月第1火曜日に行っている「うたごえ喫茶」で加入の声かけをしました。生協の活動内容や健康づくりの取り組みについてお話をさせていただき、地域の皆さまが安心して暮らせる医療・介護サービスの提供を通じ、健康で豊かな生活を支えることを目指していることをお伝えしました。うたごえ喫茶以外に

も、チェアヨガや健康麻将など様々な活動で盛り上がっているえにし！生協が大きく発展できるようにこれからも地域とのつながりを大切に楽しい活動を続けていきます。

