

出資金ふやしガンバロー!

# あかるいまち21

No.910号 2016年5月21日 組織部 TEL082-532-1264

	5月累計	4月
組合員ふやし	38人	130人
出資金ふやし	253万円	687万円
純増	▲278万円	▲159万円

生協では、熊本地震で被災された方のいのちとくらし、現地の復旧・復興活動を支援するための緊急募金を呼びかけています。募金箱は、生協の事業所や組織部に設置しております。

## 大好評でした! ~五日市支部健康チェック学習会~



5月17日、五日市診療所で健康チェック学習会が行われました。講師は五日市診療所の看護師 木村さんと松室さんで、19名の参加となりました。BMI や体脂肪率、基礎代謝など、体組成計で測定することのできる6項目について、分かりやすく解説されました。「基礎代謝の値が大きいということはどういうことなの?」「同じBMIでも、健康的な人と、そうでない人がいるのはなんで?」など、参加者から多くの質問があり、大変

にぎやかな学習会となりました。

会の後半には、無理なくできるちょっとした運動について紹介がありました。毎回の食事は腹八分ではなく、腹七分を心がけようというものでした。適正量よりも毎食お茶碗0.5杯分ずつ多く食べていくと、なんと1ヶ月で1キロ体重が増えるそうです。また、食べ過ぎによる肥満を防ぐために、花壇の水やりや掃除機など、日常生活での立ち仕事を10分程度行うことから始めてみましょうと、松室さんがアドバイスされました。「普段は運動しないけど、それぐらいなら頑張れるかも!」と笑顔になる方もいらっしゃいました。



## 健康チェック講座 ⇒ 開催日程

- ◆ 5月30日・・・生協けんこうプラザ5階 13:30~
- ◆ 5月31日・・・生協さえき病院5階 13:30~
- ◆ 6月14日・・・安芸区地域福祉センター3階 13:30~
- ◆ 7月21日・・・東区 二葉公民館 13:30~

出資金ふやし、仲間ふやしも頑張っていこう!

協同組合がよりよい社会を築きます



広島中央保健生活協同組合

