

生協強化月間を盛り上げよう!

あかるいまち21

No.931号 2016年9月29日 組織部 TEL082-532-1264

	9月累計	4月～8月
組合員ふやし	100人	500人
出資金ふやし	1,305万円	4,932万円
純増	104万円	547万円

みんなであと一人ずつ声掛けして目標達成しよう!
けんこうチャレンジ 現在 1,863人 2,000人まであと137人!!

南区東支部「健康づくり計画」始動!

南区東支部では、「健康づくり計画」を始めました。これは、健康づくりの活動をすすめ、そこから地域の交流の輪を広げ、仲間づくりにもつなげていくという計画です。

南区東支部「健康づくり計画」

- 「健康寿命を延ばす会」として減塩料理の実習や健康に関するビデオの視聴、脳いきいきゲームなどをする。
- つながりマップ作りを進め、地域の現状について知り、話し合う。
- これまで支部行事に参加のない地域にも積極的に呼び掛けていく。

組合員訪問にも
取り組みます!



9月16日、第1回目の「健康寿命を延ばす会」を、生協強化月間スタート集会を兼ねて開催しました。今回のテーマは、『減塩料理』で、「乳和食」の調理実習をしました。

調理師をされていた運営委員の相良さんが講師となって、「ささみのカリカリ減塩チキンカツ」と「季節野菜の減塩ミルク天ぷら」をつくりました。どちらも衣に牛乳を入れることで、少ない調味料（塩

分）でも旨みを出すことができ、さらに牛乳のタンパク質が膜になって油の吸収を抑え、カラッとヘルシーに揚がるそうです。

食事の後には健康づくり委員の原田さんより、「健康づくり計画」についてのお話があり、みんなで話し合いながら続けていくことを確認しました。



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

