第５回わくわくヘルスチャレンジに参加して

健康な生活習慣を暮らしの中にとり入れるための「第５回わくわくヘルスチャレンジ」が、10月～11月の２ヵ月間とりくまれました。「３ケタの申込者を！」というのが毎年の目標で、なかなか達成できませんでしたが、今回、とうとう参加者が106人となり、念願の３ケタの申込者となりました。

とりくんだ方々から、さまざまな感想が寄せられました。

《健康ウォーキングコース》

＊日常生活で自転車に乗ることが多く、1日10,000歩という目標は厳しかった。

＊3,000歩と低い目標に設定したので、気持ちが楽でした。

《早朝血圧測定コース》

＊毎日、血圧を測ってみてグラフにしてみると、平均値がわかりましたし、気持ちがいらつく時や体調に変化がある時に、血圧が不規則になることに気づきました。

《楽しくおしゃべりコース》

＊日常的に話している人は多く、近所の人との立ち話など、毎日楽しく過ごせて幸せです。

＊人と会うために少しの買い物でも毎日出かけるようにしています。

《健康体操コース》

＊全コースにとりくみましたが、体操コースが一番忘れやすくて、注意が必要。

請願署名にご協力ください!!

保健生協の豊支部運営委員長が請願代表になって、品川の豊葉の杜中学校（旧荏原四中）の跡施設に特養ホームなどの高齢者福祉施設の設置を求める請願署名運動をすすめています。品川区では、この間、２カ所の特養ホームが開設・建設決定がされていますが、まだ特養ホームの入所待ちが600人を超えています。特養ホームの建設は切望されており、この請願は２月区議会に提出する予定です。ぜひ、この署名にご協力をお願いします。集まった署名はゆたか診療所か三ツ木診療所に届けていただくか、保健生協本部にご連絡ください。

まちがいさがし

はねつきをしているカットには７ヵ所のちがいがあります。
さがしてください。解答は下の欄にあります。

【まちがいさがし解答】　①大の目　②墨を塗っている女性のエプロンのすそ　③その女性のポケット　④墨を塗られているその靴下　⑤そのその口　⑥右端のその帽子　⑦右から２人目のその歯

「第2回早春駅伝フェスティバル」参加チーム大募集!!

２回目を迎える駅伝フェスティバル。昨年の第１回には、20チームが参加し全員完走。タスキにさまざまなアピールを書いたチームや仮装して走るチームなど、とても楽しいフェスティバルとなりました。

この駅伝の目的は、誰もが気軽に参加でき、楽しみながら走ることです。タイムは計測しますが、順位を争うものではありません。とてもアットホームな大会です。みなさんの参加をお待ちしています

【開催日】　2012年3月4日（日）
雨または雪による、コースコンディション不良の場合は中止になります。

【種　目】　４人で10㌔を走る駅伝（１周2.5㌔のコース。2.5㌔ごとにタスキリレー）

【コース】　多摩川ガス橋下公園～多摩川大橋方面周回コース（川崎側）
＊コースは、片道1.25㌔、１周2.5㌔の周回コースです

【当日受付場所】　多摩川ガス橋緑地公園（川崎側）
＊東急多摩川線下丸子駅より徒歩10分
＊ＪＲ南武線平間駅より徒歩10分

注：コース周辺にコンビニエンスストアなどのお店はありません。

【スタート時間】　10：00スタート

【参加費】　4人で5,000円

【賞　等】　参加者全員に記念品（当日参加者のみ）

【タスキ】　「タスキ」は各チームでご用意ください。タスキにはぜひアピールすることなどをお書きください。

【参加資格】

1．東京都・神奈川県の生協組合員と家族、生協職員（医療生協・地域生協・学校生協などの生協）
2．1のお友だち（組合員でなくてもよい。これを機会に生協に加入してもらいましょう）
3．民医連職員とその家族・お友だち
＊小学１年生以上で、健康について異常のない方

お問い合わせは　城南保健生協　早春駅伝フェスティバル係
電話　03－3762－0266
＊または、インターネットから「城南保健生協」ホームページへ。
＊申込み締切は　2012年２月18日（土）

第29回ダンスパーティー

地域での楽しい交流の場として、この機会にダンスをはじめてみませんか？　おたのしみ福引き抽選会もあります。

日　時　2012年1月27日（金）
PM7：00～9：00
（6：30開場）

場　所　大田区消費者生活センター
大集会室
ＪＲ蒲田駅東口徒歩3分
東口を出て、大田区役所の前を環八方面

参加費　2,300円（前売り2,000円）
〈軽食・飲み物付き〉

お問い合わせは　城南保健生協まで

新藤兼人監督作品

「一枚のハガキ」上映会

日　時　2012年1月30日（月）3回上映
①10:30～12:30　②14:30～16:30
③18:30～20:30

場　所　アプリコ大ホール（JR蒲田駅東口）

チケット　一般・シニア1,000円
（当日1,300円）
中高生　500円

主催　「一枚のハガキ」大田区上映実行委員会
後援　大田区・大田区社会福祉協議会

戦争末期、中年兵として徴収された男は、仲間の兵士から一枚のハガキを託される。終戦後、そのハガキの送り主である兵士の妻を訪ねると、そこには夫の亡き後、たて続けに家族を失い、古家屋とともに朽ち果てようとしていた女の姿があった…。

チケット申し込みは城南保健生協まで（3762-0266）

本年もよろしくお願い申し上げます

理事長　小関　直彦
専務理事　植田　栄一
常務理事　安斎　晴夫
常務理事　色部　祐
常務理事　前沢　淑子
常務理事　松川　久男
常務理事　村松　茂
理事　浅見美代子
理事　石川　八郎
理事　楳田　政代
理事　江部　謙五
理事　大川　進
理事　大澤千恵子
理事　亀田やすみ
理事　川居　直美
理事　川崎恵理子
理事　神田　瑞穂
理事　工藤人喜江
理事　小林　秀男
理事　齋藤　礼子
理事　笹尾　邦昭
理事　佐藤　利枝
理事　志田　恵子
理事　下山　珪子
理事　高橋恵美子
理事　高橋貴美子
理事　忠鉢　文子
理事　塚平　憲和
理事　戸張　由子
理事　丹伊田恵寿
理事　橋本　雪子
理事　波多野園恵
理事　二村国太郎
理事　星野　弘子
理事　三上志津子
理事　森　光男
理事　安田久美子
理事　横山　直城
理事　渡辺　峰人
理事　綿貫有三子
監事　荒川　侃
監事　片岡　君子
監事　須山　恵子
監事　阿部　隆司
本部員　野口　修二
本部員　梶原　直之
本部員　二挺木　昭
顧問　阿部　隆雄
相談役　秋田　穫雄
相談役　池山　鉄夫
相談役　可知佳代子
相談役　丸茂　勇夫