

参加費 無料

～おおさかまるごと～



健康チャレンジ2016に参加しませんか?

10月～11月の60日間、継続して健康づくりにチャレンジしてみませんか?チャレンジ後、12月20日(火)までに結果報告書に自己採点、感想を郵送してください。報告書提出者には参加賞があります♪



8コースから好きなものを選んでチャレンジしましょう!(複数選択可)

コース	チャレンジ内容(例)
A 運動(健康維持)	ウォーキング ● ラジオ体操 ● 自転車 ● ストレッチ
B 食(心と体の源)	毎日朝ごはん ● 控えめの間食 ● 野菜たっぷり
C 歯(健康の入口)	1日1回はしっかりはみがき ● 歯ブラシ毎月交換
D 脳(いきいき活性化)	読書 ● おしゃべり ● 週1日は休養 ● 折り紙 ● 日記
E 禁煙・節酒	禁煙に挑戦!! ● 週2日の休肝日 ● 1日お酒は1合まで
F 快適な睡眠	毎日0時前には就寝 ● 寝る前に飲食はしない(コーヒーなど)
G 肥満の改善	毎日1回体重計に乗る ● 1日3食きちんと!
H 私の健康	カラオケ ● 早寝早起き ● 毎日血圧測定 ● アプリを使って健康管理

参加申し込み方法

- ①組織部までお電話ください。参加申し込み資料請求締め切り後、8/30(火)～郵送にて参加申し込みはがき付きパンフレットをお届けします。
- ②パンフレットに付いている「申込書」に必要事項を記入の上、**ポスト投函**してください。

参加申し込み資料請求締切日 8月26日(金) 17時まで

参加申し込み資料請求へのお問い合わせ・申し込みは ▶ 組織部 ☎06-6319-5619 (月～金 9～17時)

共同企画 おおさかパルコープ・ならコープ 大阪よどがわ市民生協 2016年度 東北応援バス募集中!!

募集定員 3生協合計 各回30人

★応募多数の場合は抽選(初回～5回目の組合員さんを優先)。最低定員10人に満たない場合は中止となります。結果は後日郵送にてご連絡します。

参加費 大人(中学生以上) 15,700円
子ども(小学5-6年生) 12,700円
※小学5-6年生は必ず親同伴
※参加費にはボランティア保険などを含まず

参加条件 組合員および同居・同世帯の家族(2世帯同居は不可)で、小学5年生以上。家族での複数人による参加は可

※費用の一部を生協が負担し、実施しています。活動内容は、農業作業支援・被災地視察など、現地での要請に基づくため、各回違う内容となります。
※天候不順により中止する場合があります。
※終了後、レポートの提出をお願いいたします。
※宿舎は男女別・相部屋です。例えば、小学生の男の子とお母さんで参加の場合も男女別で、部屋は別々となります。



【日程(予定)】

(3泊4日(車中2泊))

- 1日目 おおさかパルコープ本部(京橋)集合(18時予定)
(バスで移動、車中泊)
- 2日目 岩手9時ごろ着、ボランティア活動、被災地視察
(夜は宿舎泊)
- 3日目 ボランティア活動(午前・午後)
(バス帰阪、車中泊)
- 4日目 おおさかパルコープ本部前到着(9時ごろ予定)

第12回『ほのぼの』総会を開催しました

よどがわくらしの助け合いの会 87



6月20日(月) 摂津市立コミュニティプラザにて開催し、28人の出席(来賓3人)があり、2015年度の活動・会計と、2016年度活動計画の報告を行いました。

活動内容の多様化にともない、運用ルールを理解し、今後の方向性について検討を行ってきました。介護保険の改正などで難しい事例が増え、行政に連絡して対応をお願いすることもあります。今後もさらに活動のルールと制度の見直しをしていくことを報告しました。

総会後は、傾聴ボランティア「コスモス」の奈良平典子さんを招いて、「傾聴にて大切にしたいこと」の講演会をしました。

お申込み・お問い合わせ ▼ 関心のある方は、お気軽にお電話ください。
『ほのぼの』事務局(組織部) ☎06-6319-5619(月～金 9～17時)

	実施予定日	締切日		実施予定日	締切日
5回目	秋連休 9/16(金)～9/19(月・祝)	8/19(金)	7回目	冬休み 12/28(水)～12/31(土)	12/2(金)
6回目	冬休み 12/23(金・祝)～12/26(月)	11/25(金)	くわしくは下記までお問い合わせください。		

お申込み・お問い合わせは 組織部 ☎06-6319-5619 (月～金 9～17時)

募金活動報告 (7月15日現在)

今後も募金にご協力をお願いいたします

東北支援募金 **830,600円**

募金方法 ▶ カンパ欄1416番に個数(100円単位)を記入。

熊本地震募金にご協力ありがとうございました

熊本地震募金 募金金額 **4,330,000円** (7月15日現在)

4月に発生した熊本地震の被害救援のため、5月2回～7月2回において募金活動に取り組む、6,070人の組合員さんにご協力いただきました。この募金は機関紙7月号にてご報告しましたように、①日本生協連合会を通じて、義捐金および被災地支援金としてお届け②よどがわ生協がお世話になっている被災取引先へのお見舞金としてお届けいたします。



入場無料!! 見て!聞いて!触って、東淀川住まいフェア 実感!納得!!

家の心配事におこたえします!ぜひ、お気軽にお越しください♪

開催日時 **9月10日(土)**
10時30分～16時

会場 **東淀川区民会館**
4階会議室1
(大阪市東淀川区東淡路1-4-53)

相談コーナー どんなことでもお気軽に♪

一級建築士の「個別相談」 図面をお持ちの人は持って来てくださいね♪

ご来場いただいた人には「粗品」プレゼント

クイズラリーでガラガラ抽選会 空くじなし
あめ玉のつかみ取り 子どものみ対象



お申込み・お問い合わせは ▶ コープ住宅サービス(株) (月～金 9時15分～17時30分)
☎0120-636-100 携帯からは 06-4800-8240