

参加費無料

～おおさかまるごと～



健康チャレンジ2021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(月)までに結果報告書に自己評価や感想を記入し、郵送してください。報告書提出者には参加賞などがあります♪

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	ウォーキング ● タオル体操 ● 自転車 ● スポーツ・外遊び
B 食	毎日朝ごはん ● 控えめの間食 ● 野菜たっぷり
C 口の健康	1日1回はしっかり歯みがき ● 歯ブラシ毎月交換
D 脳	読書 ● クイズ・パズル ● 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	1日7～8時間の睡眠 ● 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 ● 朝食はしっかり、夕食は軽く
H 私の健康法	笑う ● 毎日血圧測定 ● 週に1日ノーカーデー

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、9/1(水)～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、**9/17(金)までにポスト投函**してください。

パンフレット請求締め切り 8月27日(金)

NO.1820

パンフレット請求・お問い合わせは ▶ **組織部** ☎06-6319-5619 (月～金 9～17時)

健康チャレンジ2021
とくみ期間 10月～11月

参加費無料

申し込み締切 **9月20日**
報告書締切 **12月20日**

子ども用のジュニアチャレンジもあるよ!!

6月度 5月21日～6月20日 あなたの声を聴かせてくださいカード報告

組合員さんの願いをもっと実現できるように、生協へのご意見・要望を『あなたの声を聴かせてくださいカード』にてお聞きしています。カードは毎月1週目の配送時に配布しています。複数枚、必要な場合は、**配送担当者またはコールセンター(☎0120-727-263 月～金 9時～21時30分 / 土 9時～17時)**にお申し込みください。

受付件数	商品への意見・質問など	既存商品の企画要望	新規商品取扱希望	おすすめの声	商品以外(仕組・お礼など)	総計
	165	244	37	142	55	643
実現事例	● フンドーキン醤油さんの「からあげの素 230g」、液体であることで具材がよくしみこむ点です。また利用したいです!					8月3回実現



『ほのぼの』は、「こまった時はお互いさま」という気持ちを大切に、思いやりと感謝の心で支えられた組合員どうしの助け合いの活動をしています。



第17回『ほのぼの』総会を開催しました

6月29日(火)摂津市立コミュニティプラザにて、新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮しながら開催しました。今年の総会は13人の出席があり、2020年度の活動・会計報告と、2021年度活動計画、きまりの変更・幹事会体制について報告を行い承認されました。会員3人から「最近活動を再開しました。活動を通じて高齢になっても住み慣れた地域でおだやかに過ごしていけたらいいな」と思いました。」などの発言がありました。

総会後は、組合員どうしの教え合い講師の松本美佐江さんによる『マスク用スプレーづくり』を行いました。

幹事会として、今後もほのぼのの会員が笑顔で、活動全体が活発に継続できるように、会員のみなさんといっしょに取り組みをすすめていきます。

〈活動会員のみなさんへ〉

9月18日(土)に、活動会員交流会を開催する予定です。くわしくは7月に発行済みの会報『ほのぼのニュース』をご覧ください。

『ほのぼの』事務局(組織部) ☎06-6319-5619 (月～金 9～17時)

コールセンター受付時間が変わります

● **8/9(月)～8/15(日)** お盆週のみ下記の時間に変更となります
8/9(月)～13(金) **9時～17時** 8/14(土)・15(日) **休み**

● **8/23(月)～** 下記の時間になります

8月22日(日)まで	月～金 9時～21時30分 土 9時～17時 日 休み	➡	8月23日(月)から	月～金 9時～ 21時 土 9時～17時 日 休み
------------	-----------------------------------	---	------------	--

★インターネット注文[eフレンズ]は、注文書提出日の翌日25時まで可能

お問い合わせは **大阪よどがわ市民生協コールセンター ☎0120-727-263**

ZEH(ゼッチ)をご存知ですか? 新築・リフォームするならZEH!

ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)は、住宅の高気密・高断熱化や太陽光発電などの設置により、年間のエネルギー収支が概ねゼロとなる次世代住宅です。

ZEHの良さ

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1.環境に優しい | 3.冬は暖かく・夏は涼しく、快適に暮らせる |
| 2.光熱費の削減、売電収入が得られる | 4.ヒートショックの緩和など、健康に良い |
| | 5.災害などによる停電時でも、電力が使用できる |



詳細は以下ホームページをご覧ください。

おおさかスマート ZEH 検索
<https://www.pref.osaka.lg.jp/eneseisaku/sec/zehdouga.html>

お問い合わせは **おおさかスマートエネルギーセンター(大阪府・大阪市) 大阪府エネルギー政策課内 ☎06-6210-9254 (月～金 9時～17時)**