



グリーンピースのみなさん

健康まつり
スナップリ



権守実行委員長挨拶



新婦人のみなさんの“かっぱれ”



歯科チェック



栄養相談



血圧測定



コカリナの演奏



健康チェックコーナーは大賑わい



大盛況だったすずらんの豚汁



沢浦先生の総合判定



大気汚染裁判の訴えも

健康づくりのお手伝い

保健生協 (医療生協) が主催する

「城南保健生協 第1回駅伝大会」 (仮称)

◎大会のテーマは

* 家族・友だち・仲間の絆 そして 健康づくり

◎健康づくりをテーマとする保健生協ならではのアットホームルール

* 「タスキ」は各チームでご用意ください。タスキにはチーム名やアピールすることなどをお書きください (どんな生地でもOK、書かなくてもOK)。

* 20kmを4人でリレーします (1周2.5kmのコース)。

* 事前に4人で走る距離を相談して、1人が何km走るかを決めてください (2.5kmごとにタスキリレーできます)。

* 例えば、お父さんは毎日ジョギングしているから10km、お母さんはこの大会をキッカケにジョギングをはじめようと思っているから5km、小6の息子と小1の娘は2.5kmずつ、などなど。

* 1人で12.5kmまで走れます。そして3人が2.5kmを走りきればOKです (もちろん均等に1人5km×4人でもOK)。ただし、走るのは1人1回です (同じ人が何度も交代して走るのダメ)。

* 2.5kmごとの中継場所を考えて、タスキをつないでください。

◎参加資格

* 東京、神奈川の生協 (医療生協・地域生協・学校生協など) の組合員とその家族とお友だち、生協職員、民医連職員とその家族とお友だち

◎コース、他

* 3月7日 (日) <小雨決行> 悪天候の場合は中止

* 多摩川ガス橋下緑地公園 (川崎側)

・ 東急多摩川線下丸子より徒歩10分

・ JR南武線平間駅より徒歩10分

* 受付 8:30~9:30

◎参加費 1チーム4人で5,000円

◎申込締切 2010年2月6日 (土)

昨年までは、全国のランナーを対象として「早春ジョギング大会」を27回行ってきました。さて、今年からは医療生協の特徴をもっと生かした大会ということで、上記要項のようになりました。ぜひ、みなさまの参加をお待ちしています。この大会は、健康づくりや日頃の練習の成果を試すことに主眼がおかれ、「順位を争う」ことを目的とした大会ではありません。コースは平坦で周回コースです。

* 詳しくは、次回1月号「城南の保健」に掲載します

城南保健生協

新春 鎌倉ハイキングのご案内

とき 2010年1月17日 (日) (雨天中止)

集合 JR北鎌倉駅改札口 10:00

コース JR北鎌倉~源氏山 (銭洗弁天)~高德院 (大仏)~長谷観音~鶴岡八幡宮

参加費 500円 (保険料)

申込み 城南保健生協 03-3762-0266



第27回 城南保健生協

新春ダンスパーティーのご案内

とき 2010年1月15日 (金)
18:30~21:00

ところ 大田文化の森
5階多目的室

参加費 2,300円 軽食あり
(前売り2,000円)

チケットの購入は、03-3762-0266
(城南保健生協 本部まで)

城南保健生協では、毎年ダンスパーティーを行っています。組合員さんの日頃の練習の成果をためす場として、また、地域の方々との交流の場として行われ、今年で27回目を迎えました。ぜひ、多くの方の参加をお待ちしています。

