

組織現勢 (2月1日現在)

組合員数 19,234人
 出資口数 160,635口
 12・1月の新規加入 85人
 12・1月の増資口数 773口

No. 459

城南の保健

発行所
城南保健生活協同組合
 本部事務局 大田区大森東4-6-15-101
 TEL (3762) 0266
 振込銀行 さわか信用金庫大森支店
 口座(普) 0469459
 発行 「城南の保健」編集委員会
 年6回発行・定価1部 30円

第19回 わくわくヘルスチャレンジ 終了!

健康づくりを習慣に

わくわくヘルスチャレンジ 参加者の感想

参加者の感想は、とても参考になる内容が多く、組合員の皆さんにもぜひお読みいただき、共有し、今後の健康づくりに活かせたらと感じましたので、一部を掲載します。

3食考えて食べることで、運動は毎日の生活に定着していると実感しています。間食は減らす努力をします。

毎日電話で人との交わり1~2時間のおしゃべり。時々近所の奥様と交流。友達とランチタイムなど。

1日平均7,300歩。1カ月合計で221,034歩になりました。ストレッチとヨガは目標に届きませんでしたが、足底筋膜炎のためにも続けたいです。

食事は手を抜かないよう頑張っていますが、三度の支度は大変なので、お昼は冷凍食品ですませることもあります。脳トレは時間をみつけて「脳トレゲーム」を楽しみながら挑戦しています。

目標は達成できたと思います。睡眠時間は7時間とれなかった日もありましたが、体調に問題はありません。これからも続けたいと思っています。

長年続けてきたラジオ体操、卓球、スイミング、ウォーキングなど、また食事にも気をつけてバランス良く食べて、これからも現状維持ができるよう、努力していきます。

目標は達成できましたが、ウォーキングの最初は足が重くて苦痛でしたが、2週間後くらいから歩きやすくなりました。

今回は新たな項目の提示があり、お陰様で、また違った視点で生活を見直すきっかけになりました。体力は日々の小さな努力が応えてくれると実感です。



抽選会の様子

2日間できない日がありましたが、目標を達成できたと思います。10分間のハミガキは長かったけどスッキリしました。これからも続けていきたいと思いました。

運動と食事は、ほぼ大丈夫ですが、土日は家に息子がいるので「あいうべ体操」が出来ずにあります。自分次第ですが、がんばるつもりです。

第19回わくわくヘルスチャレンジが10月1日から11月30日で行われ、88名の申込、報告書提出者は71名でした。

この取り組みは、自分で決めた目標を1カ月間行うというもので、1カ月行う中で、引き続き生活習慣として続けていくことがねらいです。

そんな事はわかっているけど、仕事が忙しくて...時間がとれなくて...などあると思います。取り組みをされた方々の感想も掲載しますので、ぜひ参考にしてください。城南保健生活協同組合の皆さん、健康でイキイキと長生きしましょうね!

下さった方もいました。福祉作業所の方々はみんな大田区内の作業所の方々が、10名以上で申し込んで下さいました。みんなで取り組むことで、励ましながら、取り組んだ感想が書かれていました。

報告書を提出していただいた方の中から抽選で20名様に500円のフオカードをプレゼントしました。

健康づくりは一生の課題です。保健教育委員会では、毎年このような取り組みを行っています。今回参加できなかった方は、ぜひ次回(2026年10月11月予定)の参加をお待ちしています。

「健康は何よりも宝」
 「健康であってこそ」と思っの、誰でも願う事ですが、「健康であり続けるため」には、生活習慣や、食事、運動、休養などが大切です。

報告書には多くの方がびっしり書いて下さいました。報告書をみると、地道に取り組んでこられた様子や、頑張りが見られました。中には、自分で作成した手作りの報告書を提出して

主催者からのコメントは、報告書を提出していただいた一人ひとりに、保健教育委員が手分けをして書かせていただきました。コメントを