

南医療生協の第9次長期計画指針をつくりあげる、定例・公開の

# よりあい、10万人会議 たより

発行：「よりあい10万人会議」事務局 2015.7.22

<第1回「よりあい10万人会議」の報告>

## テーマ

- ①よりあい10万人会議立ち上げ報告とテーマを確認
- ②健康づくりの交流

7月18日（土）午後、第1回「よりあい10万人会議」を行ないました。参加者は112人でした。

「横丁」情報では、入居者の方々の最近のくらしの様子について、店舗の協力や班会、出店、などにぎわいが出来ていることで、認知症の方も安心して外出されているとの嬉しい報告がありました。

グループ討論では「からだ、心の健康づくり」について交流を行い、「毎日歩く」「腹八分目」「しゃべれる時にしゃべる」「班会や10万人会議などへの参加」「つながる仲間、みんなの幸せ」「ビールをおいしく飲む」、「掃除機を抱えながら掃除する」「山歩き」などユニークな健康づくりの報告がありました。その後、名南ブロックのかなめ式バランス体操、星崎ブロックのペットボトル体操、フィットクラブ wish のシニアプログラムを体験しました。



南医療生協の第9次長期計画指針をつくりあげる、定例・公開の

よりあい

第2回  
8/8  
(土)

# 10万人会議

に、あなたもごいっしょしませんか

今月は第2土曜 午後2時～

名古屋市緑区大高町平子36 南生協病院施設内

コープ健診・フィットネスセンター3F

(※第3土曜日がお盆のため)

テーマ

パート2

健康づくりの交流

～カラダに悪いこと?の体験談、健康づくり失敗談の交流～

