

班をつくろう！班会を開こう！

気の合う友人に声をかけあい、素敵な班をつかって、楽しい班会を開いたり、同じ趣味や興味を持った仲間を集って、目標や計画をつかって協力したり……と、充実した日々を過ごしてみませんか？

健康のこと

病気のしくみや予防
高血圧、糖尿、貧血、認知症、
頻尿や尿失禁、更年期、がん、
ストレス、薬のこと
健診と予防接種、
応急処置、熱中症 ……など

趣味や交流

折り紙や手芸
楽しいおしゃべり(^^♪
なつかしい歌を歌いましょう♪
マージャンや囲碁、脳トレ
お花見・果物狩り ……など

班会でできる
例えばこんなこと
(メニュー)

これは一例です。
他にもやってみたいことがあれば、ぜひ
ご相談ください♪お住いの地域で班会を
開催し、皆さんで健康づくりを
ひろげましょう♪

高額療養費制度などの医療制度
障がい者手当など
年金・健康保険・介護保険のこと
平和・憲法の話・原発問題 ……など

社会保障・平和

肩こり・ストレッチ体操
玄米ニギニギ体操
健康吹矢・気功・ヨガ
散歩・ウォーキング ……など

体操や運動



そもそも班会ってなあに？班をつくとどんなことができるの？



「班」は医療生協の活動をする最小単位。3人寄れば班会といって、お住まいの地域の組合員が集まって作るグループです。自分たちがやりたいを実現するための、拠点みたいなものですね。班は主に、メンバーが集まってから活動内容を決める班会や、やりたいことが先行してそれによってメンバーを集う班会があります。「班会」は、1か月に1回、2か月に1回のところもありますが、必ずやっているのが「健康チェック」です。血圧測定、体脂肪測定、検尿もタンパクや潜血、糖だけでなく、塩分を

調べられるのも医療生協ならでは！健康チェックの後は、おしゃべりや体操など、皆さんの趣味や、医療や介護の職員から話を聞くのもよし！市からの出前講座をお願いするのもあり！この話聞きたいな！こんなことがやってみたい！がありましたら、事務局や支部役員さんに声をかけてください。

※班づくり・班会開催についてのお問い合わせは
支部運営委員、診療所・介護事業所職員、
事務局 077-574-8522 まで
班会開催のお手伝いします。お気軽にお電話ください。

こんな班会作りませんか？健康づくり&生きがいづくり ～募集します～

◎生協ホールで…
「スポーツ健康吹矢」
初心者から始めませんか？
腹式呼吸の気持ちよさを
一緒に感じませんか？

◎こびらい生協診療所の
大駐車場や庭を使って…
「ちょこっと野菜づくり」や「花壇づくり」
野菜作りが得意な方、お花が好き
な方、初心者だけどやってみたい方、
一緒に土づくりから始めませんか？

◎にじの家サロンで…
「ママカフェ」
子育て中のママ同士だから
こそわかることってあるう！
ちょっといっぴく、おしゃべ
りしませんか？