



たすけあい

# エコロ委員会ニュースNo. 4

エコロ委員会2023年1月

みなさんこんにちは！エコロ委員会では今年度は健康寿命を延ばし、自分らしく元気に生き生きと暮らすための学習会を開催しました。

## バイオサポアクティブシニア講座

9/8中央公会堂 会場参加18名、オンライン参加25名

誰もが自分らしくいつまでも健康で暮らすためには何が必要なのかを、栄養学的な視点と社会性などに関する知識から開催しました。生活クラブ連合会のバイオサポ講師とオンラインでつなぎ、会場参加とオンライン参加の併用で開催しました。健康寿命を延ばすための3つのヒントを学びました。

- ①社会的人間関係を持つ
- ②身体を動かし筋力を保つ
- ③栄養バランスの良い食事

みなさん、実践していきましょう。

## エコロ共済ガイドブック改訂のお知らせ

2022年12月にエコロ共済ガイドブックを改訂しました。今回の改訂では、2021年度に制度改定したものの差し替えと、一部文言の修正などわかりやすくしました。

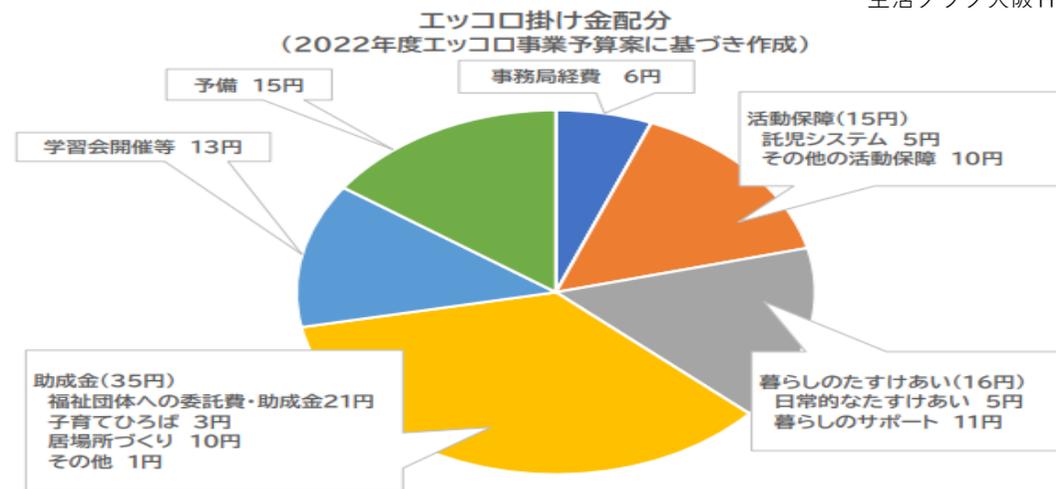
改訂版の内容は下記のQRコードからホームページで確認できます。

- ・新しいガイドブックを希望される方。
  - ・まだエコロ共済に加入されていない方。是非、この機会にご加入を！
- お気軽にエコロ事務局にお問い合わせください。よろしくお願いいたします。



生活クラブ大阪HP

## エコロ共済掛金100円の使いみち



※年度により金額は変動します。

※エコロ共済から健康診断の自己負担金に対する補助上限500円があります。健康診断に行きましょう～ 行ったらエコロ事務局に連絡してくださいね。

※エコロ事務局の受付曜日に変更になりました。月・水・金10時～15時です。お気軽にお問い合わせください。

エコロ事務局Tel 0726-41-5811

## フレイル予防講座

「元気で生き生きと暮らしていくためのフレイル予防講座」

11/15中央公会堂 会場参加のみ26名

「フレイル」とは介護が必要となる手前の段階と言われていて、加齢とともに筋力などの身体的機能が低下し、心身ともに弱ってきた状態を指します。かわちの医療生協より講師を招いて、自身のチェックや実践を交えて学びました。

