

あかるいまち 21

No.1758 2025 年 11 月 1 日
組合員活動推進課 082-532-1264

	11 月	2025 年度
組合員ふやし	0 人	774 人
出資金ふやし	3 万円	7,744 万円
純 増	△1,500 円	△1,674 万円

福島支部 健康チェック班



令和 7 年 10 月 21 日（火）新たに発足した「健康チェック班」の第 1 回を開催しました。当日は職員含めて 6 名が参加し、体内のカロテノイドレベルを測定する「カチックチェック」を行いました。カロテノイドとは、色の濃い野菜や果物に多く含まれる植物由来の抗酸化成分です。体調維持や健康づくりに役立つとされ、体内での十分な数値は 7.0 以上が目安とされています。

しかし、今回の参加者のうち 4 名が 6.0 未満という結果となり、野菜摂取の大切さを改めて考える機会となりました。野菜の 1 日あたりの摂取目標量は 350 g。家族分となると、さらに多くの量を意識的に確保する必要があります。参加者の皆さんからは、「もっと野菜を意識してとりたい」という前向きな声も多く聞かれました。カチックチェックは年 3 回の実施を予定しています。次回は今回より良い結果となるよう、日々の食生活を見直しながら取り組んでいきたいと思えます。ご自身の野菜摂取量が気になる方は、是非次回の「健康チェック班」にご参加ください！



🌟 創立 70 周年記念行事まであと一週間です 🌟

みなさん、いよいよ 70 周年記念行事まであと一週間となりました！

準備も大詰めに入り、あとは皆さんとお会いできるのを楽しみにするばかりです。まだお席に若干の余裕があります。「ちょっと忙しいかな…」「まだ迷っている…」という方も、ぜひこの機会にご参加ください。みんなで歩んできた 70 年を祝い、これからの未来を一緒に思い描きませんか？

- ◎仲間との再会や新たなつながりが生まれるかも
- ◎楽しい企画や、ここだけの話が聞けるチャンス
- ◎一生の思い出に残る特別な 1 日になること間違いなし！

声かけがまだの方も、ぜひお知り合いにもう一声お願いします。「一緒に行かない？」の一言で、誰かの背中を押せるかもしれません。

みなさんのお力添えて、この記念の日を満席でお祝いしましょう！

みなさまのご参加お待ちしております ✨

