

# 石川県 8月大雨災害義援金の呼びかけ

8月4日（木）からの大雨により被災された皆さまには心よりお見舞い申し上げます。コープいしかわでは被災地域の日でも早い復旧と被災された方々の支援の一助となるよう、「石川県8月大雨災害義援金」に取り組みます。お預かりした義援金は、石川県に送金します。送金した義援金は、市町を通して被災者の皆さまにお届けされる予定です。皆さまのご協力をお願いいたします。



4日午後には小松市を流れる梯川が氾濫し住宅地に流れ込み、床上・床下浸水の被害が報告されました。

【募金番号(6桁)】 9月1回～9月4回

**372706** ( 1口 100円 )

- ・上記の6桁番号と数量(口数)を注文書にご記入の上、提出ください。
- ・10口以上の場合は、1マスの中に数字を入れてください。
- ・eフレンズ(インターネット注文)からも受付けています。

【店舗募金設置期間 8月17日(水)～9月16日(金)】

※コープたまほこは(レジ横の台付近)、コープおおぬか・コープこまつ(サービスカウンター)でも募金をお寄せいただくことができます。

企画コード91-A

## 組合員活動部からのお知らせ

とりくみ期間 9月～11月

30日間健康づくりに  
チャレンジ!

いしかわまるごと

参加費  
無料

申し込み方法  
その1

申し込みから報告まで  
ネットで完結!

インターネットからのお申し込みはこちらから

いしかわまるごと健康チャレンジ



気軽にできる  
健康づくり

# 健康

コロナ禍を  
乗り切ろう!

申し込み方法  
その2

注文書に記入して参加

# チャレンジ 2022

キッズ  
チャレンジも  
あるよ!

お子さんと一緒に!  
ご家族みんなで!  
お友だち、グループで!  
職場の仲間で!

### 1 申し込み

チャレンジしたいコースを選んで、注文書に該当コースの6ケタ番号(338×××)と数量を記入します。(チャレンジシートは1枚に3つの欄があり、3名または3コース記入することができます。コースまたは、人数に合わせて数量を記入してください)次週配送時にチャレンジシートが届きます。

### 2 チャレンジ期間 9月～11月の間の30日間

チャレンジシートのカレンダーにお名前やコース、目標などを書いて、毎日の取り組みを記録します。(9月～11月の間であれば、どの日から始めてもOKです)

### 3 結果報告

チャレンジシートのカレンダーの裏面の結果報告書を切り抜き、必要事項(参加者名・年齢・コース・達成報告・希望する達成商品・感想・組合員コード・アンケート)を記入します。注文書と一緒に提出します。  
**せっかく達成しても必要事項の記入がなければ達成賞の対象になりませんので、ご注意ください。**

### 4 参加賞・達成賞

報告書提出者には参加賞、さらに達成者の中から抽選で景品を配送時にお届けします。(2023年1月頃)

申し込み締切 **10月31日**

結果報告書締切 **12月23日**

チャレンジ9コース 下のA～Iの9コースからチャレンジするコースを選んでください(複数選択も可能)。チャレンジする内容を、(例)を参考にまた自分流の目標も可能ですので決めてください。

複数選択可

★の印はホームページに動画があります  
※複数のコースを選んでも参加賞・達成賞ともお1人に対して1つになります。

<p><b>338290</b></p> <p><b>A 運動</b> チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○スポーツ</li> <li>○動画で体操(自分流でもOK)</li> </ul>	<p><b>338303</b></p> <p><b>B 食</b> チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○塩分1日6g未満</li> <li>○1口30回噛む(自分流でもOK)</li> </ul>	<p><b>338311</b></p> <p><b>C 口の健康</b> チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○1日0回はしっかりはみがき</li> <li>○あいうべ体操(自分流でもOK)</li> </ul>	<p><b>338320</b></p> <p><b>D 脳トレ</b> チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○折り紙・読書</li> <li>○面白い記事の音読(自分流でもOK)</li> </ul>
<p><b>338338</b></p> <p><b>E 禁煙・節酒</b> チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○週2日の休肝日</li> <li>○きっぱり禁煙(自分流でもOK)</li> </ul>	<p><b>338346</b></p> <p><b>F 睡眠</b> チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○自分のベスト睡眠時間をキープ</li> <li>○寝る前に飲食はしない(自分流でもOK)</li> </ul>	<p><b>338354</b></p> <p><b>G 肥満改善</b> チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○毎日体重測定</li> <li>○間食はしない(自分流でもOK)</li> </ul>	<p><b>338362</b></p> <p><b>H 私の健康法</b> チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○吹き戻し健康法★</li> <li>○毎日血圧測定</li> <li>○地域活動参加</li> <li>○1日5分縄跳び(自分流でもOK)</li> </ul>
<p><b>338371</b></p> <p><b>I キッズチャレンジ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○はやねはやおき</li> <li>○げんきにあいさつ</li> <li>○1日3食きちんとたべよう</li> <li>○1日1回しっかりはみがき</li> <li>○ラジオ体操</li> <li>○1日1回おてつだい</li> </ul>			

主催 いしかわまるごと健康チャレンジ実行委員会  
(石川県健康友の会連合会・金沢医療生活協同組合・生活協同組合コープいしかわ)

後援 石川県・珠洲市・輪島市・能登町・穴水町・七尾市・中能登町・志賀町・羽咋市・宝達志水町・かほく市・津幡町・内灘町・金沢市・野々市市・白山市・川北町・能美市・小松市・加賀市・石川県社会福祉協議会・輪島市教育委員会・七尾市教育委員会・羽咋市教育委員会・かほく市教育委員会・金沢市教育委員会・野々市市教育委員会・白山市教育委員会・能美市教育委員会・小松市教育委員会・加賀市教育委員会

結果報告書を出された方には、  
全員に参加賞をプレゼント

さらに達成報告された  
方から抽選で500名に  
達成賞!

抽選で  
**500名**  
達成賞