

# 『石川県 8 月大雨災害義援金』にご協力ください

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、市町を通して被災者の皆さまにお届けされる予定です。ご協力をお願いいたします。

【募金番号(6桁)】 1口 100円  
**372706** 【募金期間】  
 9月1回～9月4回

店舗は  
 8/17(水)～9/16(金)  
 の期間で募金箱を  
 設置しています

## イベントのご案内

コープいしかわコールセンター ☎ 0120-759-853

見逃し配信  
公開中

## 2022ピースアクションin ヒロシマ・ナガサキ

被爆体験の継承や核兵器のない世界への思いを共有する場として8月に開催されたピースアクションinヒロシマ・ナガサキの見逃し配信のご案内です。ぜひこの機会にご視聴ください。

☆ 視聴された方の感想のご紹介 ☆

今回、初めてピースアクションを視聴し、やはり被爆された方のお話を直接聞く事は大事だと思いました。しっかり子どもや次の世代に伝えていかなければと思いました。



なんで戦争がおきたの？どうして原爆が落とされたの？小学2年生の娘の質問でした。何気ない日常の毎日に改めて感謝しつつ、絶対に忘れてはならない事で伝え続ける大切さを実感することが出来ました。

### 視聴方法

・右記のコードをスマホなどで読みとります。特設サイトから視聴できます。



・コープいしかわのホームページのトップバナーからもアクセスして視聴できます。

コープいしかわ 検索

※モバイル通信での視聴は通信量にご注意ください。Wi-Fi環境での視聴を推奨します。

企画コード91-A いしかわまるごと健康チャレンジ実行委員会 主催

### チャレンジ9コース

30日間チャレンジしよう

複数  
選択可

注文書にチャレンジしたいコースの6ケタ番号と数量を記入。翌週の配送時にチャレンジシートが届きます。

★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。

とくみ期間 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

# 健康 チャレンジ 2022

参加費  
無料

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  
 達成賞  
 500名

チャレンジシートは1枚で  
 3名または3コースまで  
 記入可能!

|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>338290</b><br><b>A 運動</b><br><small>チャレンジ内容(例)</small><br>● スポーツストレッチ<br>● いつもより1000歩<br>多く歩く<br>● 1日1回ラジオ体操<br>● 動画で体操<br>(自分流でもOK)                                    | <b>338303</b><br><b>B 食</b><br><small>チャレンジ内容(例)</small><br>● すこしおコース<br>(塩分1日6g未満)<br>● 間食はしない<br>● 1口30回噛もう<br>(自分流でもOK)               | <b>338311</b><br><b>C 口の健康</b><br><small>チャレンジ内容(例)</small><br>● 1日〇回はしっかり歯みがき<br>● 毎日、舌みがき<br>● あいうべ体操<br>など<br>(自分流でもOK) | <b>338320</b><br><b>D 脳トレ</b><br><small>チャレンジ内容(例)</small><br>● 面白い記事を読める<br>● 折り紙・読書<br>● 誰かと1日1回<br>以上自分から<br>おしゃべりする<br>(自分流でもOK)                                                                                                                                           |
| <b>338338</b><br><b>E 禁煙・節酒</b><br><small>チャレンジ内容(例)</small><br>● 週2日の休肝日<br>● 1日お酒は1合まで<br>● タバコを吸わない、もらわない<br>● きっぱり禁煙<br>(自分流でもOK)                                      | <b>338346</b><br><b>F 睡眠</b><br><small>チャレンジ内容(例)</small><br>● 自分のベストな睡眠<br>時間をキープする<br>● 寝る前に飲食はしない<br>● スマホは布団に<br>持ち込まない<br>(自分流でもOK) | <b>338354</b><br><b>G 肥満改善</b><br><small>チャレンジ内容(例)</small><br>● 1日1回体重計にのるだけ<br>● 朝食はしっかり、夕食は軽く<br>● 間食はしない<br>(自分流でもOK)  | <b>338362</b><br><b>H 私の健康法</b><br><small>チャレンジ内容(例)</small><br>● 毎日血圧測定<br>● 正しい手洗い<br>● 1日5分間縄跳び<br>● サイフリンプ<br>● 地域の活動<br>(趣味、ボランティア)に参加<br>● 吹き戻し健康法<br>(「吹き戻し」を使った口腔機能<br>維持向上の健康法)<br>※吹き戻しは、各自でお求めく<br>ださい。県内では薬の薬局ブ<br>ループ(輪島、羽咋、金沢、能美)<br>の7店舗で取り扱っています。<br>(自分流でもOK) |
| <b>338371</b><br><b>I キッズチャレンジ</b><br><small>チャレンジ内容(例)</small><br>● 1日1回はしっかり歯みがき<br>● あいうべ たいそう<br>● はやねはやおき<br>● げんきにあいさつ<br>● 1日3食をきちんと<br>● そと遊び<br>● ラジオ体操<br>● そのほか |                                                                                                                                          |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |

インターネットからのお申し込みはこちら

いしかわまるごと健康チャレンジ



申し込み締切

10月31日

結果報告書締切

12月23日

## コープいしかわは地域に貢献する団体を応援しています

コープいしかわは、社会福祉活動、環境保全、国際協力、まちづくりなどの社会に貢献する活動をする団体を対象に助成を行っています。社会や暮らしの中の課題に取り組む団体の活動を応援することで地域の団体とともに社会へのお役立ちをはかります。

- ◆助成枠：1団体上限20万円、総数5団体まで
- ◆募集期間：2022年9月1日～10月31日
- ◆助成対象：社会福祉活動、環境保全活動、国際協力、まちづくり活動等の他、社会貢献活動を行うボランティア団体、市民団体、NPO法人、大学のサークル等の活動 / 原則として石川県内で実施する2023年度の活動
- ◆助成金使途：行事の開催費用、備品購入等に使用できます  
 ＊助成対象の詳細についてはコープいしかわホームページにある「申請の手引き」にてご確認ください。申請用紙はコープいしかわホームページにて請求いただけます。

コープいしかわ  
 地域活動助成金  
 説明動画



### 応募方法



◆コープいしかわホームページより「地域活動助成金申請用紙請求フォーム」に必要事項を入力し、申請用紙を請求下さい。

<https://www.ishikawa.coop/>

2022年度 第13回

コープいしかわ  
 地域活動助成金  
 申請募集

※切 10月31日