

食生活相談会だけじゃない！

この企画のメインに食生活相談を置いていますが、自分自身のからだについて考えられる取り組みが散りばめられています！

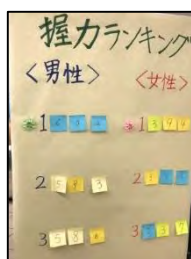
活動概要

日時：2019年6月17日、18日 14時～17時
場所：良心館食堂
内容：アルコールパッチテスト、体組成、
肺活量検査、握力測定、視力検査、
☆禁煙相談、★食生活相談
(☆は保健センターの方との協力、★は栄養士さんとの協力)



POINT.1

昨年の参加者の声を実現！



同志社今出川では、昨年も同様の企画を行いました。その参加者アンケートで握力や肺活量についてのブースを設けてほしいとの声がありました。そこで今回は実際にブースを設けていました。

握力測定ブースでは、上位3位までを貼り出し、対決方式で行なっていました。

肺活量検査ブースでは、ふうせんを実際に膨らましてもらい、自分の肺活量が男女平均とどのくらい差があるのかを、見て分かる形で体験してもらっていました。

どちらも目を引き、この企画に参加したいと思うきっかけになっていました！組合員の声を取り入れて企画に活かしているのはいいですね◎

POINT.2

自分自身を見つめ直す

自分自身の健康状態を見つめ直すための1つとして、視力検査ブースを設けています。最近ではスマホやパソコンの使用により、視力が低下する学生が多いです。そんな社会の変化や組合員の生活の変化に目を向けてブースを設けられているのがいいですね★



[安全・安心]



同志社生協今出川キャンパス
おいでよ相談の森
～KA-RA-DA大丈夫？～



POINT.3

大学の保健センターの方と協力！



大学に保健センター(保健室)があるのは知っていますか？保健センターの方も、大学生の健康で安全な生活をサポートしてくれています！

同志社今出川では、同じ想いをもつ保健センターの方と協力しながら食生活相談会を行っています！今回は「健康チェック」「禁煙相談」についてのブースを設けてもらいました！実際に、保健センターの方が学生の対応をし、「何かあれば保健センターまで来てね」と優しく声をかけてくれていました。学生の生活をもっとよりよいものにするために、同じ想いをもつ人々と協力できているのはいいですね★

「健康チェック」では、生活リズム・心の症状・食生活の3項目をチェック！それぞれの参加者寄り添ったアドバイスをもらうことができました！大学内に相談できる場所があることを知ることで、今後のより良い大学生活にもつながっていきますね！



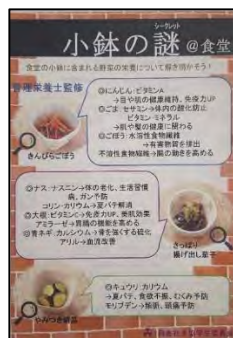
POINT.4

食生活相談会+α

この企画では参加者全員にチラシを配っていました！表面では、今週食堂で提供されている小鉢に使われている野菜の栄養・効能について、知らせることができていました。これは栄養士さんと協力し、この時期にぴったりの小鉢を載せています！

そして今回の企画は、いくつかのブースを回ると食堂小鉢の引換券が景品として配られます。

この企画を通して健康について知り、考え、行動できる工夫がいいですね◎



▲表面の写真

裏面には共済についての紹介がありました。この「おいでよ相談の森」に参加し、日常生活における食生活や健康について考えてもらうだけではなく、もしもが起ってしまった時の備えとして、共済を知らせることができていました。

合わせて、4年間にどのくらいの共済金をお支払いしたかを紹介しており、同志社生協の共済加入者はスポーツ事故や病気で給付を受ける学生が多いこと、4年間で3553件の給付があり他人事ではないということが伝えられていました！



▲裏面の写真

[安全・安心]



同志社生協今出川キャンパス
おいでよ相談の森
~KA-RA-DA大丈夫?~

