

2024年5月吉日

パナソニック松愛会  
四国支部会員の皆様へ

支部長 八木 菊太郎

**四国オリジナル『健康マイチャレンジ』実施のご案内**

日頃は松愛会活動にご支援、ご協力を頂き誠に有難うございます。  
新緑の季節も終わり、台風1号も発生し梅雨の季節がそこまで来ております。常に健康長寿を目指し、ご自身の日常の体調管理を行いましょ。う。  
表題の件、「健康づくり」は、松愛会活動のベースであり永遠のテーマです。更なる健康維持と強化を目指し、四国オリジナル『健康マイチャレンジ』の実施についてご案内申し上げます。今年も会員の皆様が日頃の活動内容、ご自身の体力に合わせ目標を作成・登録していただき、ご自身の健康維持に向けて挑戦をお願いします。  
この機会に、ご家族の皆様も一緒に目標を決め、励まし合いながら日頃の運動不足解消にお役に立てて頂き、ご家族全員の健康増進を図って頂ければ幸いです。  
健康はお金では買えません。健康長寿（100歳）に向かって、今日からご自身に適した健康づくり目標を設定し、有言実行・継続・全員参加で挑戦しましょ。う。

記

- 1.名称 四国オリジナル『健康マイチャレンジ』
- 2.取組期間 2024年6月1日～11月30日（6ヵ月）  
（終了後も継続取組み、定着化をお願いします）
- 3.取組内容 会員がそれぞれ自分に合った体力強化の挑戦目標（日々・1ヵ月単位）を作成し各分会長・地区委員に提出願います。  
<目標例> ウォーキング・ランニング・ジム通い・ストレッチ運動・ラジオ体操・里山登山・ボランティア活動・菜園・畑仕事など
- 4.実績管理 個人別の実績記入ができる管理表を作成し、日々管理ください。
- 5.実績報告 期間終了後速やかに分会長・地区委員宛に自己申告ください。
- 6.記念品贈呈 自己申告結果を分会・支部で判断し、記念品を贈呈します。  
記念品は1月の新春懇談会の場でお渡しいたします。

以上

・・・・・・・・キリトリ線・・・・・・・・

（香川・小豆島・徳島・高知・愛媛）分会長・地区委員 宛

<私の挑戦目標>（フォーマットは自由です）

①
②
③

私は健康長寿を目指し、上記健康マイチャレンジに挑戦します。

2024年 月 日 会員名 \_\_\_\_\_