

§ 健康読本の一例



健康の定義:健康とは『肉体的』、『精神的』、『社会的』に完全な状態であり、単に「疾病」

又は「病弱」の存在しないことではない(WHO・世界保健機関より)

《三つの》健康習慣

① 絶心 ② 少なく ③ 多く

1	絶心	喫煙は絶 = 絶煙の生活		
2	少なく	少食(腹八分目) 飲酒(適度に)		
2	多く	休息・休養・睡眠 運動(体を動かす) 創造的な生活		

☆ 《休息と休養の違い》

- ◎ 休息: 「長期間作業の間に入れる短い休みの事。次の仕事や勉強を捗らせる為に集中力や体力を弛めることです」
- ◎ 休養: 「一般的には、休息よりも長い時間の休みで心身のエネルギーをチャージすることを指す。仕事を休んで、気力・体力を養うためのもの。」

§ 特定非営利活動法人『みどりと大地の会』の平成30年度事業会計報告書

平成30年度・特定非営利活動法人「みどりと大地の会」事業会計収支計算書

平成30年4月1日～平成31年3月31日

【収入の部】 (単位:円)			【支出の部】 (単位:円)		
収入(項目)	金額	備考	支出(項目)	金額	備考
会費	95,000	団体-1・個人-16名	管理費	1,100,518	公告宣伝費・雑費・其 その他諸々
入会金	60,000	個人-12名			
寄付	600,000	個人-3名	事業費	367,077	水道・光熱・材料費・ 雑費・其の他
事業収入	130,400	物販			
講師料	10,000	講習会	租税公課	110,470	保険代
収入の部合計	895,400		収入の部合計	1,578,065	
平成30年度収支計算表	収入	895,400	支出	1,578,065	収入-支出 = ¥682,665

特定非営利活動法人「みどりと大地の会」よりのお知らせ

特定非営利活動法人「みどりと大地の会」では順次会員を募集中です。関心のある方は是非、説明をお聞きください。その他、健康についてのディスカッションや健康食材・調理法についても多数の問い合わせがあります。

問い合わせ☎:047-445-8856 FAX:047-442-0938 メール:ichiko2345@sofutobank.ne.jp

〒千葉県白井市富士294-6 ☎:047-445-8856

★上記の料理レシピと健康読本については「みどりと大地の会」本部に揃えてございます。お気軽にどうぞ、お申し付け下さい。

☎:047-445-8856 FAX:047-442-0938