

	8月累計	4月～7月
組合員ふやし	39人	378人
出資金ふやし	502万円	3456万円
純増	▲147万円	633万円

『ヨガで心身を整える』

7月25日、海田町で行われている安芸中央支部ヨガ班に、班会研修の看護師さんと一緒におじゃましました。

このヨガ班は結成して2年以上が経ち、最近では参加者が増えて、多いときは20人を超えることもあります。ヨガをしている間はみなさん集中していて、会場は静かな呼吸の音だけが響く心地よい空間です。ヨガの内容は先生がその日の参加者の様子にあわせて工夫され、毎回違う内容となっています。この日は、無理せず体をほぐす動きや、寝苦しい夜にリラックスする方法などを教えてもらいました。ヨガが終わると、時間のある人はお茶を飲みながらおしゃべりを楽しみます。

このヨガ班を通して、新しい人とのつながりができています。次は、このつながりを他の活動や仲間ふやしにもつなげられるよう、がんばっていきましょう！



『はじめてのまちかど健康チェック』

7月26日、南区東支部で初めてのまちかど健康チェックを行いました。

初めての健康チェックは場所探しから始まり、〈デイ・リンク東雲店〉に快くご協力いただき、無事、今回の健康チェック実施に至りました。

当日は、支部の組合員さんで看護師資格を持つ方お二人のご協力もあり、準備は万端！とはいえ、暑い日差しが照り付ける中、見慣れない“健康チェック”の縦幕に人が来てくれるかな？と、少し不安なスタート。そのうち買い物に来られた方が「何やってるの？」と物珍しそうに近づいて来られ、健康チェックについて説明すると、二人、三人…と、ほとんど途切れることなく続きました。「普段測ることがないからうれしいわ～」といった反応や、看護師さんに気になることを相談される方もあり、充実した健康チェックになりました。

健康チェックが無事に終わり、参加者で今回の感想を交流すると、「毎月やったらいいね」「次にやるまでに体組成計の使い方をみんなで勉強しよう！」と、とても前向きな感想が出されました♪次回は8月30日に予定しています。



協同組合がよりよい社会を築きます