

あかるいまち21

No.1053号 2017年10月4日 組織部 TEL082-532-1264

組合員ふやし	12人	565人
出資金ふやし	26万円	5330万円
純増	▲66万円	368万円

月間キックオフ集会報告④

「ルートーク」「医療福祉生協の魅力」

「いきいき百歳体操」と「いきいき活動ポイント」は、広がりのカギ

観音天満支部では、班で取り組んでいた体操を、高齢者交流サロン認可事業に申請、いまでは、毎週月曜日はきさらぎ班の体操、木曜日はいきいき百歳体操（「ひまわり体操」と命名）を続けておられます。原戸班長さんご自身が、リウマチ性筋痛症で布巾も絞れないという状態だったのが、毎週の体操でだんだん筋力がついてきて、朝さっと起き上がれるようになったと言われていました。

いきいき百歳体操を続けておられた90歳の女性が3か月後には別人のように変化するというDVDも観て、自分で歩けるようになることで人の尊厳までもが回復するんだと思ったそうです。これからは、たくさんの人にひまわり体操の場を利用していただき、一緒に楽しい老後を過ごしていきたいと報告を結ばれました。



きさらぎ班
原戸美紀子班長



吉島支部
波田支部長

吉島支部では、これまでストレッチ班会・健康チェック学習・小物づくり班・介護保険学習・料理班など多様な班活動を進めてきました。この度、「今年は外に踏み出そう」ということで、広島市より講師を招いて「あんしんサポート講座」を企画。「あんしん電話」などの広島市の高齢者福祉サービスについて紹介をしてもらいます。案内チラシをもって自治会長を訪問。即座に「参加するよ」というお返事ももらったそうです。こういう企画をきっかけに、地域とつながっていききたいと波田支部長さんは話しておられました。

田方支部は、町内会や他団体との連携で取り組む「いきいき百歳体操」の活動を、支部運営委員の有田さん・浜田さんのお二人で報告していただきました。百歳体操は、いいなと思う人が他の人に声をかけて広がり毎回25人～30人の参加になっているということです。

浜田さんは4月から田方支部の運営委員になられ、高知での中四ブロック組合員活動交流集会に参加されて百歳体操との出会いとなりました。高知から帰って実際に参加してみて、心地よい筋肉の緊張感と疲労感を実感し、ご自分が住んでいるマンションでも始めたいということで即行動。マンション自治会長に相談して体験会を企画、体験会は好評で、マンションでも開催することになったそうです。



田方支部
有田さん・浜田さん