

# あかるいまち21

No.1211 2019年1月31日組合員活動推進課 082-532-1264

	1月累計	2018年度
組合員ふやし	80人	1,210人
出資金ふやし	767万円	10,798万円
純増	266万円	1,515万円

## その歩き方で大丈夫？専用機械で歩き方をチェック

1/28(月)福島生協病院リハビリテーション科科長の竹本理学療法士の指導による、セーフティーウォークナビを使用したウォーキング講座が開催されました。参加者は40人でした。「セーフティーウォークナビ」は3Dセンサーによる歩行時衝撃分析システムで、当生協自慢のけんこうチェック器具の一つです。歩き方の左右のバランスや強さなど歩行状態を瞬時に分析・評価してくれる優れたものです。今回の講座は、もっと多くの支部や班で「セーフティーウォーキングナビ」を活用して



いただき、いつまでの自分の足で歩き続けられるよう、筋肉や関節を痛めにくい歩き方をマスターしていただき、ウォーキング班結成への動機づけにもなればと企画しました。講座では、歩き方をはじめ安全に歩くための筋トシや靴のすり減り方から見えてくる歩き方など、ウォーキングにかかわる色々なお話を聞くことができ、大変参考になりました。また、実際に3名の方にウォークナビを装着して分析・評価を行いました。実際のデータを使って、歩き方の改善点などを参加者みなさんと共有し学習しました。

## 「笑いケア道場」 班会、集いに行きますよ～！

今年初めての笑いケア道場を、1月25日(金)に開きました。昨年は笑いヨガ全国大会にも参加し、そこで広島県内で活躍されている笑いヨガ認定ティーチャーの方とも知り合いになりました。

今年は7月に広島でリーダー養成講座もあります。そこへ参加するためのバザーなど資金集めもしつつ、今まで学んだことを、ぜひ披露したいと道場生はやる気満々です。

発表の場を求めています！！班会や、集いなど機会があれば、ぜひお声かけ下さい。



## ☆己斐支部 新年会☆

1月27日(日)己斐支部の新年会が開催されました。参加者は29名でした。

まずは健康チェック。血圧、体組成計、握力、そして今回は足趾力測定も行いました。初めて測定される方が多く、皆さん興味津々でした。

新年会のメイン企画はたね工房さんによるうたごえカフェ。みんなで歌を歌ったり、最初の3、4音だけ聞いて曲名を当てるイントロクイズをしたり、さらに1月生まれの方にはお1人お1人にバースデーソングと手作りのバースデーカードのプレゼントがあり、大変盛り上がりしました!(^)!

昼食はお弁当と手作りのきのこ汁をいただき、自己紹介を兼ねて1年の抱負を発表し、交流を深めました。



最後に新しくできたセラバンド班の紹介と大腸がん検診のすすめをしたところ、なんとその場で5名の方から検診のお申し込みをいただきました。

今年も健康で楽しい1年にしましょうと笑顔でしめくりました。