

# あかるいまち21

## コロナに負けるな!

No.1315 2020年4月28日 組合員活動推進課 082-532-1264

	4月累計	2020年度
組合員ふやし	100人	100人
出資金ふやし	764万円	764万円
純増	352万円	352万円

## 2020年度通常総代会関連のお知らせ

●6月1日～3日ブロック総代会議は中止となりました。

●6月20日の通常総代会当日も時間短縮での開催となります。

2020年度重点課題など総代会議案をしっかりと確認していただくため、例年より早めに議案書(案)仮印刷版をすべての総代さんにお届けします。ご案内文書と合わせて書面議決書も同封させていただきますので、議案をよくお読みになり早めのご提出をお願いします。

### コロナに負けるな! シリーズ① ~おうちで楽しく「制限しりとり」

さあ、大型連休が始まりますね。「コロナに負けるな!」シリーズ第1弾として、「制限しりとり」のご紹介をします。これからも時々、おうちで楽しくできるシリーズを発信していきますのでよろしくお願いします。(^^)/

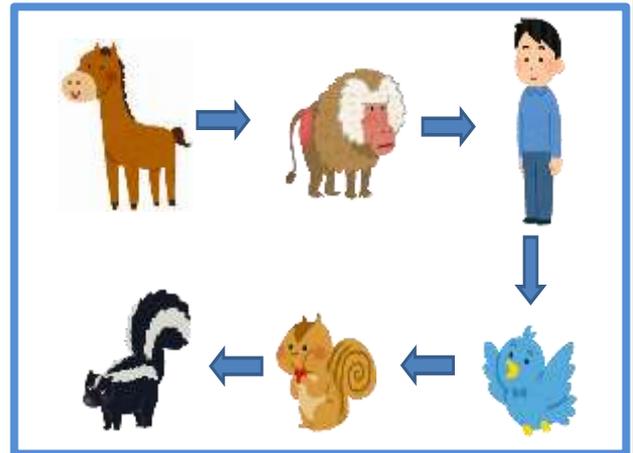
\*\*\*\*\*【制限しりとり】\*\*\*\*\*

- ・文字数を決めるしりとり(3文字の言葉だけなど)
- ・果物や小鳥の名前に限ってしりとり

数を決めた制限しりとりの時は、太鼓や音楽に合わせてすると楽しいですよ。もちろん、しりとりだから、「ん」が出てしまったら、そこでゲーム終了。道具もいらず、ふたりからでもできるので、ご家族でどうぞやってみてください

(^^) 応用編で、絵を描いてしりとりするのもおすすめです!

[例: 動物絵しりとり]



う〜結構効きますう…



福島生協病院リハビリテーション科の理学療法士のお二人に協力いただいて、撮影中!

ゆっくりとしたテンポで以外に筋力を使う体操です。ナレーションや字幕も入って楽しく仕上がりました!  
連休明けには配信できそうです。

「フレイル予防おうちで健康づくり体操」  
あともう少いで出来上がるよ!  
You Tubeで動画配信予定! どうぞ期待(^^)/