

あかるいまち21

冬の特別増資月間 開催中！！

No.1384 2021年2月17日組合員活動推進課 082-532-1264

	2月	2020年度
組合員ふやし	45人	1287人
出資金ふやし	1016万円	13765万円
純増	105万円	3110万円

コロナでもフレイル予防 ～田方・元気メイト班～

日差しの暖かい午後、家にこもってばかりではと、田方支部元気メイト班8名が集まり、田方第4公園にてストレッチを中心に体を動かしました。まずは以前からされている「ゲコピョン」体操からスタート。初めは「どうだっけ」と思うように動かさませんでした。徐々に思い出し、笑い声と真剣な表情に。



地域包括ケア部の東さんと

「肺ストレッチ」のやり方、立ち上がりの筋力アップなど自宅でもできる方法を体験。また、吹き流し、ペットボトルを利用した複式呼吸は、

口輪筋を鍛えるほうれい線ストレッチにもなり、歯周病・虫歯・口臭予防などの効果もあるそうです。参加された方からは「年配者の積極的な姿勢にすごく刺激されました。久しぶりに1時間、日に当たり心地よい疲れと、集まることの大切さを感じました」との感想を。外での触れ合いに、脳と体が生き生きした活動でした。



←吹き流し

虹のバレンタイン行動

「コロナ禍から国民のいのちと生活を守るため地域医療の拡充が必要です」

2月13日(土) 晴れた日にバレンタイン行動を本通り入口「洋服の青山前で行いました。この行動には、職員14名 組合員さん7名の21名の方が参加しました。

たくさんの歩行者の方に、「笑顔いっぱいのまちづくり」のシールを貼ったマスクと、医療福祉生協連が作成したバレンタインカード、「75歳以上医療費窓口負担2割化撤回を求める請願署名」「安全・安心の医療・介護の実現と国民のいのちと健康を守るための国会請願署名」(いのちの署名)を200通配布しました。また、コロナ対策をとりながら、街頭署名も行い、26筆集まりました。ある組合員さんは、信号が赤でみんなが止まっている時に、優しく語りかけ、「75歳以上の高齢者の問題だけ、将来の若者の問題でもあるよ」と、中学生、高校生、大学生とみられる若者にもアタック。短時間で一人が23筆集められました。

尚、後日(2月17日現在)配布した署名が6通、19筆返ってきております。

