

# あかるいまち 21

No.1516 2022年6月 17日  
組合員活動推進課 082-532-1264

	6月	2022年度
組合員ふやし	74人	277人
出資金ふやし	434万円	2201万円
純増	56万円	△296万円

## 卓球班指導しました ～福島支部～

5月18日(水)、福島支部では、昨年度新しく結成した、「卓球班」の初活動が行われました。いきいきプラザ4階で行われ、7名が班会に参加しました。

いきいきプラザの職員の方々に卓球台(2台)を設置していただきました。ネットは自分たちで苦心しながら張りました。担当理事の開会宣言のあと、それぞれに準備体操をして、2人ずつラケットとピンポン玉を持って卓球



台に…皆さん久しぶりにラケットを持つので、なかなかうまくいきません。球を打つより球が再々床に落ちるので、球を拾うほうが大変でした。

10～15分位(1セット)で結構いい運動になりました。10時から11時15分までの短い時間でしたが、皆さんとても喜んでおられました。記念にいきいきプラザ玄関で、皆でラケットを持って記念写真を撮りました。来月からは、もっと多くの人に呼び掛けて輪を広げていくことを確認して解散しました。次回開催は、6月3日(金)10時～です。



## 健康づくり学習会

5月25日、健康づくり学習会が開催されました。福島生協病院の研修医の岡野優先生と三戸友美先生に、「新型コロナウイルス感染症について」、理学療法士の竹本みゆき部長に「呼吸筋を鍛えるストレッチ&学習会」の講演をしていただきました。

研修医のお二人はオンラインでの参加となりました。新型コロナウイルス感染症については、ついに来た4回目のワクチン接種に不安を覚えている方が多く、皆さん熱心にお話を聞いておられました。参加された方々の周りで感染者が多くいることもあり、質問もたくさんしていただきました。

後半の呼吸筋を鍛えるストレッチでは、実際に皆さんと一緒に実践を行いました。普段何気なく行っている呼吸だからこそ、あえて意識して行うのは新鮮だという方が多かったです。実際に継続して行いたいという方がたくさんいらっしゃり、大反響の学習会となりました。

