

あかるいまち 21

No.1557 2022年11月24日
組合員活動推進課 082-532-1264

	11月	2022年度
組合員ふやし	102人	876人
出資金ふやし	449万円	8,375万円
純増	△300万円	229万円

リンゴ狩りに行きました ～湯来支部～

コロナ禍で休止していたリンゴ狩りを3年ぶりに復活させました。11月2日(水)朝9時に杉並台をジャンボタクシーで出発し、広島北インターから高速道を車窓から紅葉を楽しみながら高野町の青オリンゴ園に向かいました。入園者は私達8人だけでゆっくりとリンゴをもいでおいしく食べました。高野町道の駅で昼食を摂り買い物をして帰路につきました。旅行支援補助金で参加者と支部の負担は従来の3分の1程度で済みました。 記・牧野一見



自分のペースでストレッチ

～田方支部カサブランカ班～



15年間ストレッチ教室に通っていた組合員を中心に結成したストレッチをする班「カサブランカ班」はコロナ禍であってもzoomに変更するなど工夫して休まず継続されています。班結成から5年になりストレッチの健康効果や基本を学び、より効果的なストレッチをしたい!との思いから、理学療法士でもある竹本正三組合員活動推進課課長を講師にお招きして11月8日「ストレッチ講座」が開催されました。当日はzoom組と集会所集合組、合わせてメンバー12名が集まりました。

竹本課長より「ストレッチの健康効果で柔らかい、動きやすい、疲れにくい体になります」と、ひとつひとつの動きを映像とモデル実演を交えて説明されるたびに、皆さんうなずいたり、自分の動きを確認したりとても熱心に受講されていました。カサブランカ班では専門家の指導を受けるのは初めてだったせいか、予定の時間をオーバーしても最後まで集中されていました。参加者の感想は「丁寧な説明だったのでよく理解できた。」「これからも続けたい!」「ひとつひとつの細かい動きが分かってこれからは意識して出来そう!」「無理せず自分のペースでもよいとわかって嬉しかった。」「どの筋肉を動かすのか分かったので参加して良かった!」「無駄な動きが少なくなり意識してやるようになった。自己流になりがちなので、1年に一回は講座を開催したい」等の感想が寄せられ大満足の講座となりました。

記・山下則江

