

あかるいまち 21

No.1560 2022年12月6日
組合員活動推進課 082-532-1264

	12月	2022年度
組合員ふやし	21人	942人
出資金ふやし	36万円	8,856万円
純増	13万円	484万円

生協「秋」のけんこうウォーキング in 牛田



11月15日(火)63名の参加で生協「秋」のけんこうウォーキングが開催されました。「晴天の中、紅葉も色づく気持ちの良い天候でした。」

開会式では、健康づくり委員の亀本理事より挨拶をいただき、福島生協病院の理学療法士によるウォーキングの注意点の説明と準備体操をした後、みんなで記念撮影し出発😊太田川を眺めながら、「鯉がおるよー!」「あの

鳥はなんかねー?」と景色を楽しみ、休憩場所の不動院では、お参りしたり木々や植物を眺めたり自然にふれあったりしました。不動院出発後は、スタート地点に戻って整理体操をして、疲れた体をほぐし、ゴールの牛田公園バラ園まで歩きました。様々な種類のバラが咲き誇り思わず「綺麗…!」と声が出る程でした。約4kmのウォーキング、心地よい達成感に包まれ解散しました。このバラ園、春にも秋とは違うバラが見られる様です。支部の企画やお友達と行ってみたいかがでしょうか?ちなみにバラは、赤は「愛情」白色は「純潔」黄色は「友情・平和」などの花言葉があります。また、本数や咲き具合で意味合いが変わるみたいですよ♪



健診結果の見方講座～田方支部ピアレス班～

11月29日(火)に田方支部のピアレス班で「健診結果の見方と理解」講座を行い16名が参加しました。講師は福島生協病院健診センターの小川保健師。今回が2回目の講師とのことでしたが、とても分かりやすい内容でした。健診結果の見方だけでなく、普段の生活の注意点や生活習慣病がどういった病気なのかまで学ぶことができました。40分の講演に質疑応答が40分と大盛り上がり。参加者の健康意識の高さもうかがえました。感想では「目から鱗でした。数値の意味がよくわかりました」「これからも一年に一度は健診を受けようと思いました」「田方支部はいろいろな活動をされているので、それにあやかれば自然に健康になっていく気分になります」など、参加して良かったという感想が寄せられました。

