

# あかるいまち 21

No.1577 2023年3月10日  
組合員活動推進課 082-532-1264

	3月	2022年度
組合員ふやし	41人	1,287人
出資金ふやし	314万円	11,829万円
純増	△146万円	△352万円

## 「いきいき筋カトレーニング～論理と実践～」 美鈴が丘支部



美鈴が丘支部で、「いきいき筋カトレーニング～論理と実践～」の学習会を開催しました。参加者は21名。生協さえき病院の理学療法士2人が講師として参加しました。

前半では日常的に筋トレを行うことで、生活習慣病の予防・改善、認知症の予防にもつながると説明を聞きました。後半では実際に筋トレ・ストレッチを行いました。

ストレッチは「気持ちいい範囲内で」「ゆっくりゆっくり」伸ばしている筋を意識する事が大事と教わりました。2人1組で笑いあいながら、椅子を活用して、日常の中で出来るストレッチを行いました。「これなら続けられそう！」と好評。日常の中で、テレビを見ながら、料理をしながらでも少しずつ習慣的にストレッチを行っていくことが大事だそうです。

今年度は、学習会を継続開催し、4月に「耳のはなし」、9月に「健診結果の見方」の学習をしました。2023年度の支部総会は「認知症について」の学習を予定しています。



## コープのびのびクラブ「子どもに多い目の病気」

2月22日、コープのびのびクラブにて、福島生協病院の浅桐視能訓練士を講師に、「子どもに多い目の病気」のミニ講座を行いました。

アジア人には近視が多く、一部の研究では中学生の時点で94%の子どもに近視の症状があるそうです。保護者の方もお子さんの目の様子には関心があるようで、遊んでいるお子さんを見守りながら、真剣に話を聞かれています。



子どもに「遠視」や「斜視」などの傾向があっても、言葉で伝えることが難しい乳幼児期ではなかなか気づき辛いそうです。浅桐視能訓練士は、「少しでもおかしいと思ったら、気軽に眼科に相談してください」とお話しされていました。



講座の最後には、お子さんに斜視の症状がないか確認して貰いました。お母さん方からは、「とても参考になった」との言葉を頂き、学びの多いミニ講座となりました。