

# あかるいまち 21

No.1619 2023年10月5日  
組合員活動推進課 082-532-1264

	10月	2023年度
組合員ふやし	19人	648人
出資金ふやし	101万円	5,799万円
純増	31万円	△418万円

## 「はじめてのピラティスに大満足」

### ～ビーナス班～

9月21日(木)、プラザサークル班として活動しているビーナス班でピラティスを行いました。講師は福島生協病院の大窪理学療法士。当日は3名の参加と少し寂しい人数でしたが、その分1人1人ゆっくりと関わることができた会となりました。

参加者からは、「1人ずつ丁寧に教えていただき、おかげでより良くわかり大変ためになりました。積み重ねが大切との事、これからもコツコツ継続していきたいです。」や「つつい目に見える筋肉を鍛える事を思いがちですが、深呼吸しながら体幹を強化できるピラティス、まずは基本の深呼吸を練習します。」「この動きがどこに効くのか体感できたようなできなかったような…(笑)もっともっとピラティスを知りたいです。」といった、前向きな感想が寄せられました。次回の開催も楽しみです。



## せーの行動 ～吉島支部～



吉島支部は今年も訪問行動に力を入れて、「けんこう」手配り者の会を一か月前に開いて看護小規模多機能型居宅介護の勉強をしました。

9月22日(金)、雨の心配がなくなって、早くから3人が応援に駆けつけて下さいました。当日、吉島支部の参加者は予定していた3人の欠席がわかり、組み合わせを変え、4組でまわりました。

行動後の感想では、看護小規模多機能型居宅介護は話せたが、「もっと“組合員であることが組合を支えている”ことが話せたら良かった」「もっと生協のこと勉強したい」という意見が出ました。

金曜日の午前中ということもあり、各組とも留守が多く、各組とも2件くらいの対応で、「お留守に訪問しました」のビラが足りませんでした。次回は日時の検討も必要かと思いました。

記・小谷恵美子

