

# 生協強化月間スタート!



# あかるいまち 21

ホームページはこちら♪→<http://www.hch.coop/>

組合員活動ニュース No.674

2012年10月1日(月)

広島中央保健生活協同組合

組織部 TEL082-532-1264

FAX082-532-1267

**やり切ろう仲間ふやし1日10人以上!!参加しよう「新福島生協病院建設運動」!!!**

	年間目標	月間目標	今月の到達 (9/1~9/28)	今年度の到達 (4/1~9/29)	目標達成率
仲間ふやし(人)	3,000	2,400	102	685	22.8%
出資金ふやし(千円)	220,000	17,600	7,139	53,709	24.4%

## 運動しようシリーズ 35名でスタート☆



9/19(水)生協けんこうプラザにて運動しようシリーズの第1回目、「健康ストレッチ&キュッと筋トレ」を開催しました。初回は体力測定を実施する関係で40名で受付を打ち切りましたが、当日は急用等のキャンセルで35名の参加者で行いました。

始めに、みんなで準備体操をして文部科学省の新体力テストのうち、開眼片足立ちと上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行、握力測定の5項目を測定しました(6分間歩行は次回実施)。

体力測定後は、いよいよ本題のストレッチと筋力トレーニングのスタートです。講師は福島生協病院リハビリテーション科の竹本部長、そして実習にきていた理学療法士の学生がモデルとなり様々なストレッチと筋トレを習うことができました。

参加者はワイワイ楽しく体を動かし、すがすがしい気分ですることができました。

初めて、医療生協のイベントに参加された組合員さんも多数いらっしゃいました。次回も参加してくださいね(^o^)



【10m 障害物歩行の様子】

## 毎週土曜日はグラウンドゴルフ!



9/29(土)、中広支部ではお試し班会としてグラウンドゴルフを行いました。中広二丁目は町内でグラウンドゴルフが盛んに行われいますが、一丁目では行っていないということで会場は中広1丁目の第一公園に決定しました。

町内の回覧板や集会所にチラシを掲示してお知らせしたところ、当日は支部の運営委員以外に5名の新しい方が参加してくれました。あっという間に2時間が過ぎ、今後について話し合ったところ、「楽しかった」「今後も続けたい」「毎週やろう!」ということで班が誕生しました(^o^)

スポーツ吹矢も流行りつつありますが、グラウンドゴルフ班もたくさん作って大会できたら良いですね☆



【ナイスショット!】

協同組合がよりよい社会を築きます



**広島中央保健生活協同組合**