



あかるいまち 21

空白地に「班」が誕生♪しかも2つ!

南区東支部では強化月間中に2つの新しい班が誕生しました。南区段原は、これまで班活動のなかった地域で、いわゆる空白地域でした。そこに「体操班」と「脳いきいき班」が誕生しました。きっかけは、新しい運営委員の方が「体操したい」という言葉でした。段原の地域の方々が気軽に参加できるように楽しく健康づくりの活動が続くよう取り組んでいきます。



【脳いきいき班会の様子】

初回の「体操班」では、リハビリテーション科の竹本科長を講師にお招きし、腰痛予防体操について教えて頂きました。腰痛予防のための筋トシやストレッチだけではなく、姿勢のチェックも実施。普段は「猫背」や「少し背中がそっている」、また「肩が前に出ているな～」など自分の体の現状を把握することが出来ました。正しい姿勢を身につけて、背筋美人と腰痛予防に取り組みます!

「脳いきいき班会」は、ゲームで大盛り上がりしました。初回は、トランプを使用して2チー

ムに分かれて神経衰弱を行いました。「小さい時には、簡単に覚えられたのに難しいね～」などと会話も弾みながら大声を出して笑いあい、楽しい班会となりました。

今年も行ってきました!“いんど狩り”

湯来支部では秋のバスハイクとして、「青才りんご園」(庄原市高野町)へりんご狩りに行ってきました。りんご狩りは湯来支部恒例の行事で、参加者もこの季節を楽しみにしています。

今回は12名の参加があり、途中、参加者のお一人をバスに乗せ忘れるというトラブルがありながらも、無事に全員で青才りんご園に到着しました。りんご園の方から、「今年は不作で…」と説明がありましたが、それでも木からいですぐに食べるりんごはとてもおいしく、贈答用にと一人では持ちきれないほどのりんごを買われた方もいらっしゃいました。

りんご狩りの後は備北丘陵公園に行き、お昼を食べて園内を見て回りました。コスモスなどはもう時期が終わってしまっていたのですが、鮮やかな赤と黄色のケイトウを見ることが出来ました。



【青才りんご園にて】

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