

## 増やそう!組合員

- ◆ 5月の組合員ふやしは、26日現在72名です。あと28名目指して声掛けしよう!
- ◆ 新病院大報告会・・・日時：5/30(土)13:30~16:00 場所：生協けんこうプラザ  
参加申込：111名(26日現在) 200名をめざそう!

## ノルディック・ウォーキングを知ってるかい?

「湯来にノルディック・ウォーキングを教えてくれる人がいる」という情報を聞きつけ、5月20日、湯来支部で体験してきました☆

ノルディック・ウォーキングは、2本のストックを使って歩きます。転倒予防はもちろん、上達して速く歩けるようになると普通のウォーキングよりもエネルギー消費量がアップするそうです。

湯来体育館の職員さんの指導のもと、ポールをお借りして体育館の中を実際に歩いてみました。最初はすこし戸惑ったものの、みなさんすぐに慣れてスムーズに歩く事ができました。「ポールを持っているから背筋が伸びていいね」「腕を支えてくれるから疲れにくいね」と、みなさんノルディック・ウォーキングの良さを実感したようでした。他にもストレッチを教えてもらったり、参加者と先生の間で健康談義を交わしたりと、充実した体験となりました。今回の体験を通して、あらためて歩くことの大切さを感じ、何歳になっても元気に歩いて健康を維持していきたいという思いを強く持ちました。

他の組合員さんにも紹介して、ノルディック・ウォーキングを広めたいねという話になりました。湯来でノルディック・ウォー



【尿チェックはみんな興味深々】

ーキングが流行る日も近い!?

## 健康づくりマスター講座 始まる

5月22日、健康づくりマスター養成講座(主催：健康づくり委員会)が開講しました～☆



【二股聴診器を使って血圧測定】

全7回のこの講座には、募集定員30名のところ、50名を超える申し込みがありました。皆さんに講座を受けてもらいたいとの思いから、定員を超えて開講することにしました。

初回は、約30名の方が「体組成計測定」「血圧測定」「尿チェック」について学習・実習しました。測定結果について質問された場合の答え方などについても、学んでいきました。次回は、歯科医師&歯科衛生士による「歯と口の健康」の学習です。歯ブラシと手鏡をご持参下さいね!