

出資金ふやしガンバロー!

あかるいまち21

No.912号 2016年6月4日 組織部 TEL082-532-1264

	5月累計	4月
組合員ふやし	69人	130人
出資金ふやし	671万円	687万円
純増	▲25万円	▲159万円

みんなで歩けば疲れ知らず？南区支部ウォーキング班

5月24日、南区支部ウォーキング班を開催しました。この日の参加者は6人。暑過ぎずちょうどいい天気の中、元気に歩き始めました。

今回歩いたのは、広島港からすぐの“元宇品”。原生林や自然海岸が今も残っており、瀬戸内海国立公園に指定されている場所です。いろいろな植物と、意外にも!?キレイな砂浜と海を見ながら気持ち良く歩きました。今回は若光支部長が観光ガイドとなって、縄文時代に波によって浸食された海食崖や、露出した断層、由緒あるお寺など、いろいろなものを紹介してくれました。「元宇品には来たことがあるけど、こんな見どころがあるなんて知らなかったわ〜」と、参加者も地元の歴史に感心していました。



一人では気付かないことに気付いたり、みんなで楽しく笑い話をしたり…といったウォーキング班の魅力を みなさん十分に体感できたようで、「これからも続けていこう!」と次回の班会計画を話し合っって解散となりました。

一人では気付かないことに気付いたり、みんなで楽しく笑い話をしたり…といったウォーキング班の魅力を みなさん十分に体感できたようで、「これからも続けていこう!」と次回の班会計画を話し合っって解散となりました。

やっぱり大切だね！地域で班で健康チェック



各地で「健康チェック講座」が開催され、これまでに76名の参加がありました(5/17五日市診療所22名、5/30生協けんこうプラザ31名、5/31生協さえき病院23名)。

五日市診療所・福島生協病院・生協さえき病院の看護師・保健師・理学療法士を講師に、

血圧・尿・体組成からわかる身体の状態や測定方法、測定結果に対するアドバイスの仕方、地域や班会でおこなう健康チェックの大切さなどについて学習しました。塩分の摂りすぎによる血圧の上昇や塩分をひかえるための工夫、脂肪がつきにくい体づくりなどの学びがたくさん講座でした。

東部地域では、6月14日13:30～安芸区地域福祉センター、7月21日13:30～二葉公民館にて開催します。

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

