

あかるいまち21

No.961号 2016年12月8日 組織部 TEL082-532-1264

	12月累計	4月～11月
組合員ふやし	24人	949人
出資金ふやし	119万円	8,940万円
純増	30万円	1,306万円

生協強化月間ひろば ※取り組み情報求む！

- ◆ 福島生協病院の1階外来が組合員ふやしの年間目標を達成しました(^.^)
- ◆ 都支部1名加入！5課題オール達成まで組合員ふやし「あと1人」
- ◆ 11/30 新しい介護事業、定期巡回・随時対応型…「生協くさつ24」を成功させる会が開催されました～！ みんなで応援していきましょう！

ラジオ体操講座&体力測定会

11月28日、けんこうプラザにて、ラジオ体操講座&体力測定会が開催され、31名の参加がありました。講師に福島生協病院リハビリテーション科から、竹本科長、城本さん、中村さんの3名に来ていただきました。城本さんか



【長座体前屈】



【10m 障害物歩行】

ら測定方法の説明を受け、いざ測定！ この度、健康づくり連絡員の皆さんが測定員を務めました。事前に測定方法の講習を受けたのでキッチリ正確に測定することができました。会場のあちこちで驚き？の声が多く上がっていました。「昔はできたと思うんだけどね」と、上体起こしや開眼片足立ちに苦戦される方もいれば、「思ったよりもできた！」と自分の結果を笑顔で記録される方も。測定後は竹本科長より体力をつけるためのアドバイスもあり、盛りだくさんの内容でした。

少し休憩を挟んでから行われたラジオ体操講座では、中村さんの指導の下、ラジオ体操第1のコツ

【ラジオ体操講座】



や効果について学びました。誰でも知っているはずのラジオ体操でも、ひとつひとつの動作の意味を教えてもらくと、汗をかくほどの運動量になり、参加者全員が大満足の様子でした！

今回の測定結果とアドバイスは、自分の健康状態をチェックして、改善していくためのツールになるそうです。今回の講座をきっかけに、自分に合った健康づくりを積み重ねて、厳しい寒さに負けない身体を作っていきましょう♪

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

