

あかるいまち21

No.974号 2017年1月28日 組織部 TEL082-532-1264

	1月累計	4月～12月
組合員ふやし	62人	1,083人
出資金ふやし	884万円	1億91万円
純増	375万円	1,579万円

かるたでスポーツ！？ その名は『スポーツかるた』

福島支部脳いきいき班は1月17日に、今全国で話題の「スポーツかるた」をしました。「スポーツかるた」とは、その名の通り“かるた”。読まれた札を取っていきます。今までのかるたと違い、札にはお題が書かれています。そのどれもが、楽しく体を動かすものばかり。

筋力、バランス、柔軟性から、有酸素運動など、様々な運動であなたの基礎体力アップ間違いなしというものです。世界ゆるスポーツ協会と中国新聞社のコラボにより誕生したそうです。必要なものは、スポーツかるたの他に新聞紙があればできます。どの動作もおもしろく、みんなで一緒に笑いながら楽しめました。♪



【お題の一例】

- ・め…目を閉じてその場で足踏み30秒(バランス)
- ・か…紙の上二人で乗って押し相撲(筋力)

はあ、はあ、ふう、ふう・・・気持ちがいっいねえ～♪



1月25日、ラジオ体操第2講座（主催：健康づくり委員会）が開催されました。参加者は37名。11月の第1講座の参加者も多数おられました。第1講座に引き続き、福島生協病院リハビリテーション科の中村理学療法士に講師を務めて頂きました。一つ一つの動作のポイントや効果について丁寧にみっちり教えて頂きました。

「班会に体操を取り入れよう！」という思いで企画しました。アンケートからは、仲間と一緒に取り組みたい。という声が多く寄せられました。中には、学習した内容を誰かに教えたい！という方も複数いらっしゃいました。班会にラジオ体操、今日は折紙班だけ始める前にラジオ体操、とっても気持ちがあええですよ！



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