

健康づくり通信

2012年6月号

発行所 広島中央保健生活協同組合
健康づくり委員会
〒733-0024 広島西区福島町1-24-2
TEL (082) 532-1264

FAX (082) 532-1267 <http://www.hch.coop>

スポーツ吹矢は運動効果だけではなく、精神集中や血行促進・細胞の活性化にも役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。ゲーム感覚で楽しみながら、便秘、食欲不振、ストレスからも解消され健康を増進。

スポーツ吹矢体験会 参加申込書 (申込み締切 7/21 まで)

問い合わせ・申込み先 広島中央保健生協 組織部 (高野・山本)
TEL (082) 532-1264 FAX (082) 532-1267

子ども大歓迎

名前	所属支部	住所	電話
(才)			
(才)			
(才)			

お気軽にご参加下さい！
一緒に楽しもう♪



子どもも大人も
み～んな一緒に楽しもう☆

認知症サポーター！

認知症って何だろう？
みんな一緒に学ぼう！

7月11日 14時～
生協けんこうプラザ

地域の高齢化にともない、認知症の方も急増して来ています。家族や親せきに認知症の方がいらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。また、「最近物忘れがひどくてね」と口にする方。「物忘れ」と「認知症」って違うなんて知ってました？ご近所さん宅に認知症のお年寄りがいて、家族の方から相談された時、どう接して良いかとまどわれる方が多いのではないのでしょうか。認知症をきちんと学習して正しい知識を持つと、接し方も変わってくるはずですよ。

お友達を誘って認知症サポーター養成講座を受けてみませんか？既に受けたことがある方。何度受けても結構です。その分学習が深まります。参加希望の方は、事前に下記へ必要事項をご記入のうえ、生協組織部へお気軽にお申込み下さい。たくさんのお申込みお待ちしております。

名前	所属支部	住所	電話

生協リバーサイドウォーキング



みんなで記念写真

コンテスト
作品紹介



上：「大丈夫？川に落ちないかしら。」
金賞：今井 ユリ子さん



上：「桜舞う河風景」
銀賞：皆川 佐多子さん



上：「桜だけじゃ花じゃない。
白モクレンも見てね。」
銅賞：大野 徹さん

4月8日(日) 第2回
目となる生協リバーサイドウォーキング2012を桜が満開の中開催することができました。天候にも恵まれ、すがすがしい空気の中、参加者49名は、川沿いを元氣いっぱい歩きました。
それぞれのペースで会話や景色を楽しみながら、約3キロのコースを歩き終え、完歩賞の賞状を手にした参加者は、とても晴れ晴れした表情をうかべていました。
◆フォトコンテスト
今回のフォトコンテスト入賞作品者は
金賞：今井ユリ子さん
銀賞：皆川佐多子さん
銅賞：大野徹さん
佳作：平山ミサコさん

素敵な写真がたくさん撮れましたね♪エントリーして下さった皆さまありがとうございました！

組合員の健康づくりをサポートするべく誕生した彼の名は？
けんこうづくりす

けんこうファイブ誕生！！

どうしくん なかまのうさ

運動しようシリーズ！

スポーツ吹矢体験会

誰でも簡単に楽しく行える運動の体験会です♪初心者大歓迎！楽しむことから運動をスタートしませんか？是非、ご参加ください！会場は、できたてホヤホヤの生協けんこうプラザにて開催！夏休み中のお子様とご一緒に♪お孫さんとご一緒に♪誰でも、楽しく行えるのがスポーツ吹矢のいいところです。(腹式呼吸+胸式呼吸)＝スポーツ吹矢呼吸を利用して、腹筋も鍛えられます。

日時：7月27日(金)13:30～
場所：生協けんこうプラザ5階 多目的ホール
参加費：無料 定員：35名
＜イベント内容＞
・スポーツ吹矢の体験会
・体力測定会(握力・長座体前屈・垂直跳びなど)



●講師プロフィール●
御手洗 凱紀
社団法人 日本スポーツ吹矢協会
上級公認指導員
(呉753支部所属)
※現在、中央保健生協では吹矢班講師として、大活躍中！

2012年度 健康づくり行事予定表

イベント行事名		日時	場所	規模	目的	内容
認知症サポーター	認知症について学ぼう！ (観音会場)	7/11 14:00～	生協 けんこう プラザ	40名	西区エリア(太田川以西を除く)において認知症サポーター養成講座を複数回開催し、地域全体に認知症に対する正しい知識を持った方を増やします。	認知症サポーター養成講座
	認知症について学ぼう！ (観音本町会場)	7月下旬頃 (予定)	観音公民館 (予定)	未定		
	認知症について学ぼう！ (横川会場)	8月上旬頃 (予定)	西区民文化 センター (予定)	未定		
健康講座 (保健大学)	第1回:オリエンテーション	12月	けんこう プラザ	50名	健康づくりに興味関心のある組合員を増やし、班会などで講師を行えるインストラクターの養成を目指します。	参加者の交流も兼ねたオリエンテーション
	第2回:健康チェック実習(必修)	12月				血圧・体脂肪・体組成等の図り方を学習します。
	第3回:食事と健康(選択)	1月				食事と健康について学習します。
	第4回:運動と健康(選択)	1月				運動と健康について学習します。
	第5回:認知症サポーター養成講座・健康チェック(必修)	2月				認知症についての学習と健康チェックの復習を行います。
	第6回:発表会・修了式	3月				課題の発表を行い、修了となります。

イベント行事名		日時	場所	規模	目的	内容
スポーツ吹矢体験会		7/27(金) 13:30～	けんこう プラザ	35名	子どもから、大人・お年寄りまで皆で一緒にスポーツ吹矢を楽しもう♪	スポーツ吹矢と体力測定を行います。
楽しく健康料理 Let's cooking!		8/24(金) 13:30～	未定	30名	子どもからお年寄りまで一緒にふれあいの場です。楽しく健康的な料理法を学びます。	調理実習
誰でもできる運動教室	体力測定会&ストレッチ&筋トレ	9月	生協 けんこう プラザ	40名	誰でもできる運動シリーズ!簡単に楽しくをテーマに、お家でも手軽に行えるようなストレッチ体操を基本とし、毎月ビギナーの運動教室を開催し、組合員の健康増進を図ることを目的とし開催していきます。	運動教室スタート時の体力測定を行います。
	ストレッチ&有酸素運動	10月		40名		ストレッチと有酸素運動を行います。
	ストレッチ&筋トレ	11月		40名		ストレッチと筋力とトレーニングを行います。
	ストレッチ&タオル体操<クリスマス会>	12月		40名		ストレッチとタオル体操とあわせてクリスマス会を行います。
	ストレッチ&筋トレ	1月		40名		ストレッチと筋力とトレーニングを行います。
	ストレッチ&筋トレ	2月		40名		ストレッチと筋力とトレーニングを行います。
体力測定会&ストレッチ&筋トレ		3月		40名		運動教室での成果を測定します。

スゴイ盛りだくさんで
迷っちゃうなあ(˘˘)

