



comcom10月号感想文



今月の特集は『**ともに生きる 一人ひとりのものがたり**
「いのちの章典」実践交流集会報告』でした。

「7月12・13日にweb開催され、72生協2500人を大きく超える地域組合員・職員の参加があり、分散会では35生協から集まった140演題の素晴らしい実践をもとにした交流会があり、学習講演やパネルディスカッションなど学び豊かな実践交流集会となった。」とあります。

基調報告で実行委員長の丸山久美子さんが「一人ひとりを取り巻く環境のすべてを健康にしていくことで、すべての人が健康になる。これが私たちのめざす地域まるごと健康づくりだと思います。」と述べておられます。

私たちの支部も、「あおぞら健康チェックの継続実践」「こけんよ体操班の立ち上げ」など、身近なことを積み上げて「地域まるごと健康づくり」の輪を広げていきたいと思ひます。



(K.N)

SAKAMO 式

こけんよ体操&腰痛予防体操

10月10日(木)午前10時~11時半に開催しました。運営委員さんの声掛けやカラーのポスターやちらしの配布で、19名の参加でした。地域の方も8名来られ、大きなスクリーンにプロジェクターとパソコンを利用して、はじめに講義を聞きました。

講師の理学療法士の坂本さんが、高齢になるとなぜ転びやすくなるのか、転んだ時に骨折しやすい位置など詳しく話されました。まず、椅子に座って腰をゆるめる腰痛予防の体操からはじめました。足首まわしや足指のマッサージから立ってする動き、体をほぐすストレッチなどしました。

最後に水前寺清子さんの「365歩のマーチ」に合わせて皆で足踏み体操。歌1番から3番までしっかりやってラジオ体操をしたくらいの運動量でした。一人では続けるのが大変なのでぜひ何人かで集まって、DVDを見ながら「こけんよ体操」をする場をつくって行きたいです。

(K.B)



転倒予防には柔軟性・筋力・バランスの向上を！



講師：坂本貴志
理学療法士
脳卒中認定理学療法士
回復期セラピストマネージャー



「こけんよ体操」より(一部)
足の指の間に手の指を足裏からはさみこみ、足の指を上下に大きく動かしたり、足首の内まわし、外まわしもしてみましょう。

「365歩のマーチ」に合わせて行う音楽ダンス運動。心も身体もリフレッシュ！



理事会健康づくり委員会のメンバー

2024年度生協強化月間
東広島地区
地区別総代会・スタート集会在
9/25(水)にありました。
・理事推薦委員の選出・承認
・各支部、ペア職場の目標発表
・交流会「お手玉ゲーム」
「マッチ棒で脳トレ」
※ペア職場 広島共立病院
医療秘書課・診療情報管理課

今後の予定

あおぞら健康チェック

・11月15日(金)
10:00~11:00
ショージ白市駅前店
血圧、握力測定、足指力測定
毎月第3金曜日 10:00~11:00



友禅教室

・12月13日(金)
14:00~16:00
高屋西地域センター
参加費:1,000円
毎月第2金曜日 14:00~16:00
(見学 無料)



東広島東支部会

・12月3日(火)
9:30~10:30
高屋西地域センター
機関紙への折込、郵送作業等
運営委員会
毎月第1火曜日 9:30~12:00頃
(学習会含む)



トゥインクルコーラス

・12月6日(金)
13:30~15:00
杵原中央集会所
参加費:500円
毎月第1金曜日 13:30~15:00
(初回体験 無料)



フランス刺繍「すみれの会」

観覧無料 日本刺繍・友禅「螢草の会」

布の手しごと展

日時：11月6日(水)~11日(月)
10:00~17:00
※ただし、最終日は15:00まで
場所：東広島芸術文化ホールくらら
市民ギャラリー
・「螢草の会」より先着30名様に給はがきプレゼント

ワークショップ

フランス刺繍体験
10日(日) 1回目 10:30~ 定員3名
2回目 12:00~ 定員3名
参加費 300円 ※申込不要 先着順

〈お問い合わせ先〉 広島医療生協 東広島つながりセンター
〒739-0005 東広島市西条大坪町7-8 TEL/FAX 082-423-5994
東広島東支部(馬場) 434-0937
広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター(真楽・井ノ口)
TEL082-879-8124 FAX082-879-8182
何かお困り事がありましたら、支部や健康まちづくりセンターへご相談ください