



昔、秋の常套句は「馬肥ゆる秋」、「灯火親しむ候」でしたが、今は馬は身近にあらず読書離れも進んでいます。ある統計によると日本人は世界一座っている時間が長いそうです。計測によると一日平均男性は9時間6分、女性は8時間3分座っているとの事。ふりかえればコロナ禍の間は自宅にこもりきりで肩こりや腰痛に悩まされた人もいるでしょう。また、高齢の人や肥満傾向の人ほど座りがちです。「テレビを1時間座って見続けると平均寿命が1日22分ずつ短くなる」そうです。さあ！！スポーツの秋です。1時間に1度はイスから立って動き、一日に60分～75分は体をうごかしませんか？

### 生協強化月間（10月～11月）

10月より生協強化月間が始まりました。

広島医療生協では「医療」、「介護」、「福祉」と幅広い事業を展開しています。その他地域活動として、健康チェックや学習会、レクリエーション、各班の活動も支援しています。また、自分らしく住み慣れた土地で生活できるよう街づくりもガンバっています。

このような活動強化支援のため皆さんにご協力をお願いします。ご家族の中でまだ組合員でない方や、お友達、お知り合いにも声をかけて是非組合員になってもらってください。

また、この期間中一口千円以上の増資もお願いします。この度銀行振り込みもできますので是非ご協力の程お願いします。

### 9/25スタート集会



増資＆口座振替キャンペーン中！  
※詳細は「からだとくらし」を御覧ください。

### SAKAMO式こけんよ体操

9月4日（水）に組合員ルームあすなろにて、健康まちづくりセンター理学療法士の坂本貴志さん考案の「SAKAMO式こけんよ体操」（転倒予防）を約20名の参加者で行いました。初参加の方も多かったですが、笑顔も多く楽しく転倒予防に重要な「筋力」、「柔軟性」、「バランス能力」を養いました。

さらに、好評につき「SAKAMO式こけんよ体操」を10月からは毎週水曜日10時から組合員ルームあすなろにて継続して行うことになりました。

広島医療生協では、今後も地域の健康づくりに積極的に取り組んでいきます！

