

	9月累計	4月～8月
組合員ふやし	40人	453人
出資金ふやし	291万円	693万円
純増	17万円	390万円

西区西支部 安心サポート講座



8月22日(火)、西区西支部の安心サポート講座が開催されました。今回のテーマは「セーフティーウォーキングと簡単なストレッチ」です。講師として、福島生協病院の小阪理学療法士にお越しいただきました。

最近では、健康ブームでウォーキングをする姿をよく見かけるようになりましたが、筋肉や関節の痛みを訴える人も多くな

り運動を継続することが困難となっている状況もあります。今回はいつまでも自分の足で歩き続ける事が出来るように、正しい歩き方を身につけることができました。

最初に測定器を使って歩き方の測定・分析・評価を行い、正しい歩き方、筋トレ、ストレッチの実習、最後に再度セーフティウォークナビ測定を行い、全員少しか点数も良くなり満足。これからはセーフティウォーキングの10の注意を守りながら自立した生活をめざします。

セーフティーウォーキングの歩き方

- ① 無理のない歩幅で
- ② 骨盤、背骨、頭を真直ぐに保って
- ③ 下腹部を締めて
- ④ 左右の足の間隔の幅をとって
- ⑤ つま先と膝を進行方向に向けて
- ⑥ かかとから足裏全体に柔らかく着地して
- ⑦ 腕振りと足の運び合わせて
- ⑧ 肩を下げ、前を見て
- ⑨ 上下動を小さくして
- ⑩ 歩調に呼吸を合わせて

井口・鈴が峰支部 脳いきいき班

8月29日(火)、井鈴支部の脳いきいき班会が8名の参加者で開催されました。

まずはラジオ体操をして、歌を歌いました。井鈴支部の脳いきいき班では、いつも歌を取り入れています。昔の曲は懐かしい思い出がよみがえります。

それから、北朝鮮の話や東京大空襲の話になりました。参加者の2名が体験していて、「広島原爆被害も悲惨でしたが、東京大空襲も本当に悲惨でした。戦争は何も生み出さない。」と、お話を伺い、普段聞くことのできない貴重なお話を聞きました。最後に計算ドリル、漢字ドリルをして賑やかな班会となりました(*^_^*)



9月もそろそろ半ばとなりますが、9月に地域支部からの加入がまだ1件にとどまっています。25日から強化月間も始まります。これまでのつながりを活かして、生協加入を勧めましょう!