

あかるいまち21

	8月累計	2019年度
組合員ふやし	97人	461人
出資金ふやし	1046万円	3925万円
純増	196万円	535万円

No.1254 2019年8月31日 組合員活動推進課 082-532-1264

手配り援助金から加入へ 五月が丘支部

8月27日、五月が丘で2件の加入がありました！入っていただいたのは、けんこうの手配りをしていただいている方のご家族。1年に1度支給される手配り援助金を、家族加入に振り替えてもらいました。援助金を使った家族加入については、一昨年度ごろからずっと勧めていて、「もうほぼ全員に頼んだよね〜…」と、運営委員会で話していましたが、支部長さんへの粘り強い声かけが成果につながりました♪
また、手配り援助金を次年度から増資に回していただくお約束も1件いただけたので、積み立て増資も1件増えました（^^）



cognition (認知) と exercise (運動) を組み合わせて cognicise (コグニサイズ) ～国立長寿医療研究センター開発

8月29日（木）、東区二葉公民館でけんこうチャレンジ2019企画として「コグニサイズ体操」講座が開催されました。参加者は14名と講師を含む職員3名の計17名でした。

講師は福島生協病院リハビリテーション科の作業療法士2名。まずは座学を行い、作業療法士の役割やコグニサイズとは？といった説明を聞き、いざ実践！頭でやり方をわかっているけど、体は思うように動かさず、皆さん爆笑の嵐でした（^_^）/コグニサイズ体操は継続して行うことで徐々に認知症予防の効果がで



全身を使ってじゃんけんホイッ♪

てきます。

また、体操の内容も有酸素運動を取り入れたもので、軽く息がはずみ、心地よい疲労感を味わうことができます。

脳いきいき班や体操班など、班会メニューにも取り入れやすくなっています♪

9月26日には生協さえき病院でも開催いたしますので、ぜひお誘いあわせの上ご参加ください



ステップを踏みながらしりとり

コグニサイズとは？

頭と体を両方使う運動のこと。体を動かしながら、リズムに合わせて足し算をしたり、体と脳を同時にトレーニングができます。軽度認知障害（MCI）と判定された高齢者のうち、コグニサイズをしたグループでは、記憶力テストの成績が良くなり、脳の萎縮の進行が抑えられていたことが発表されました。