

# あかるいまち 21

No.1509 2022年5月 26日  
組合員活動推進課 082-532-1264

	5月	2022年度
組合員ふやし	73人	191人
出資金ふやし	1,036万円	1,987万円
純増	60万円	△201万円

## 観音天満支部総会開催

4月16日（土）に観音天満支部で支部総会を開催しました。支部ニュースを見て参加された方も含め、15名の参加でした。総会前半では2021年度の活動報告と2022年度の活動方針の確認をしました。手配り部数と担い手増に努めた一年間の成果も報告されました。

後半は組合員活動推進課の竹本課長による筋力維持についての講演を聞きました。日々の生活に取り入れられる運動や食事の意識など、メモをしながら聞いておられる姿が目立ちました。

班会の運営に関わってくださる組合員も増えてきています。今年も輪を広げながら観音天満地域を盛り上げていきます。



## 五日市南支部 最初の取り組みは「お誘い班会」から

支部結成前から計画していた、「骨量測定」と「ストレッチ」についてのお誘い班会を、楽々園公民館にて開催しました。

10名の参加があり、まずは骨量測定から。

「どれどれ」「どうかなあ～」と言いながら互いに結果を見合いながら和やかにスタートしました。数値の見方の説明を看護師が行い、骨量が低くなる原因、疾患についてのミニ講座後、理学療法士によるストレッチで、皆さん普段伸ばしていない筋肉を感じながら、気持ちの良い汗をかきました。参加された81歳の女性の方の体の柔らかさと、体幹のすばらしさに一同びっくり。「筋肉は裏切らない」はホントですね。

