

# あかるいまち 21

No.1565 2022年12月23日  
組合員活動推進課 082-532-1264

	12月	2022年度
組合員ふやし	89人	1,010人
出資金ふやし	767万円	9,586万円
純増	21万円	492万円

## 訪問行動 ～佐伯支部～

11月22日（火）、佐伯支部で訪問行動を行いました。参加者4名で、佐伯の永原地区を中心に、2ルートに分かれて訪問を行いました。

佐伯支部は支部の範囲が広く、今まで訪問行動ができていなかった地域が多くあり、今回は、初めて訪問に伺うお宅が多くある地域に行きました。

訪問をしてみると、今まで手配りのルートに入っていたはずの組合員のお宅にけんこうが届いていない、ということが発覚したり、地域の歯科医院が無くなってしまい困っている、という話を聞いたりすることが出来ました。地域に出て訪問をすることで、初めて知ることが出来たことがたくさんあります。支部の運営委員さんからは、「これからも訪問を続けていきましょう」という声があがりました。

地域の皆さんの言葉を受け止めるために、これからも訪問行動を定期的に行っていきます。



## おためし班会で GENKI 体操を ～五日市南支部～

11月24日（木）五日市南支部では生協ひろしまの支援をうけ、おためしGENKI体操を行いました。インストラクターが指導をして下さり、骨についての簡単な学習と、楽しいストレッチを行いました。

最初は簡単な指先のストレッチから行いました。数字を数えながら指を折ったり伸ばしたり、意外と難しく、とつても頭の運動になります。その後、骨についての学習を行いました。骨の中には、骨を作り変える細胞と、壊す細胞がどちらもあって、加齢とともに、骨を作り変える細胞が減っていくそうです。ですが、骨に振動を与えることで、骨を作り変える細胞が活発化して、丈夫な骨になるということでした。その学習の総まとめとして、最後にダンスを行いました。



わき腹をこすったり、腕を振ったり、骨に振動を与える動きを取り入れながら、「きよしのズンドコ節」と「津軽海峡冬景色」に合わせて踊りました。習ったばかりのダンスも、皆さんすぐにできるようになっておられました。「楽しかった、またやりたい」という声が多く聞かれ、皆さん大満足の班会となりました。