

あかるいまち 21

No.1678 2024年10月17日
組合員活動推進課 082-532-1264

	10月	2024年度
組合員ふやし	44人	695人
出資金ふやし	455万円	7,442万円
純増	△167万円	△575万円

新しい班会参加者さんが来るはずが…？ ～西区西支部～

先日西区西支部の組合員さんから支部ニュースを見て折り紙班に参加してみたいとの嬉しいお電話がありました。折り紙班は班会参加者がいなくなり休止状態だったので早速班長さんにご連絡。

「じゃあ10月は久々に開催しよう！」となりました。

開催日の10月4日（金）にかもめセンターに行ったところ、班長さんお一人しかおらず…。班長さんと折り紙を折りながら気長に待つことに。しかし最終的に新しい参加者さんはいらっしゃいませんでした…（泣）



少し寂しい結果となってしまいましたが、「今度の支部ニュースに目立つように参加者募集の記事を入れよう！」と話しました。またリベンジできたらと思います！！

西区との共催企画「自分の体は自分で守る！座ってできる基礎から学ぶ健康運動」

最初に、西区地域ささえあい課の日浦保健師より、「広島市の元気じゃけんひろしま21第3次計画の目標は健康寿命を延ばすことです、第2次計画の調査結果にて数値が減少していた身体活動・運動に取り組んで健康づくりをしていく、というお話



がありました。その後、健康運動指導士の中村晃士さんより、「座ったままで出来る健康運動」について教えて頂きました。①手足ぶらぶら、②足首回し、ひざ抱え、④背伸び、⑤深呼吸 の5つの運動でした。今まで来たのと動きが違っていたり、重点を置く部位が違っていたりで新しい発見がありました。健康管理とは運動、栄養、休養のバランスをとること。体調管理とはいつもと比べて今日はどうか？と考えること。そして最後に「元気は出すものではなくて、人様からもらうもの、貰って自分がいっぱい元気になったら人様にあげるものですよ」、とお話されました。とても良い学習会でした。



の、貰って自分がいっぱい元気になったら人様にあげるものですよ」、とお話されました。とても良い学習会でした。

記・越岡津由美