

# あかるいまち 21

No.1709 2025年1月31日  
組合員活動推進課 082-532-1264

|        |         |          |
|--------|---------|----------|
|        | 1月      | 2024年度   |
| 組合員ふやし | 102人    | 1,126人   |
| 出資金ふやし | 1,192万円 | 11,276万円 |
| 純増     | 45万円    | △1,083万円 |



## セラバンドで身体スッキリ！ ～田方支部 カサブランカ班～

カサブランカ班では週2～3回、集会所やZOOMを使ってストレッチをしています。1月21日（火）は生協さえき病院のリハビリテーション科に講師依頼し、セラバンド体操をしました。セラバンドとはゴムの伸縮性を活用したトレーニング用具で、簡単に筋力トレーニングが行え、負荷量の調整が個人で容易にでき、怪我をしにくいという特徴があります。最初に簡単な説明を受けた後、体操スタート！ゆっくりと10カウント数えて、座ったままでシンプルな動きを14種類ほどしました。「気持ちいい～」「座ってしとるのに血行が良くなった！じんわり汗かいてきたもん！」と皆さん楽しまれていました。

質疑応答では、「私お尻のココが痛いんよ！」「私は腰が痛い！」という声にそれぞれおススメのストレッチ方法を教えてもらいました。「スッキリした！」「家でもやってみよう♪」という嬉しいお声も多くお聞きし嬉しかったです。



## 己斐支部 新年会を開催しました！

1月22日、歌声班会拡大バージョンとして、「たね工房」さんをお願いし、29名の参加で新年会を開催しました。前半は、1月らしく冬の歌をリクエスト曲数曲。休憩に、モーツァルトのケーキとコーヒーでほっと一息。後半はじゃんけん大会をし、ささやかな景品ですが、盛り上がりました。初めて来て下さった方や常連さん。みなさん「楽しかった」と喜んで頂けて、私たちもうれしく思います。当日は増資2名、積立増資1名の申し込みも頂きました。班活動などを楽しんで頂けている成果かなと思います。

また楽しい行事を計画しますので、沢山の参加をお待ちしています。

