

あかるいまち 21

No.1721 2025 年 4 月 12 日
組合員活動推進課 082-532-1264

	4 月	2025 年度
組合員ふやし	38 人	38 人
出資金ふやし	623 万円	623 万円
純 増	△169 万円	△169 万円

生協さえき病院で今人気の腰痛予防教室を開催！

～西区西支部 まなび班～

3月21日（金）午後から西区西支部のまなび班を開催しました。今回のテーマは腰痛です。

生協さえき病院リハビリテーション科の高沖さんを講師に御迎えして、理論と腰痛予防のための実践をしっかりと学びました。日頃の小まめな運動が大切なようです。参加者は12名でいつもより多く、これからも皆さんが関心のある問題を取り上げてゆきたいと思っています。

記・西区西支部 運営委員会委員



南区支部 腰痛予防体操大盛況 ～けんこう班発足～

3月26日（水）宇品公民館で、福島生協病院の理学療法士を講師に「腰痛予防体操」を開催し、17名の参加で大盛況でした。「けんこう」への折り込みとともに、中国新聞の健康掲示板への掲載の効果もあり、安佐南区からの参加もありました。久々の大人数の支部行事に最初の挨拶の支部長も笑いを取りつつも緊張気味。約1時間の体操で、体も温まり、講義後の質問では「この体操を継続するには？」「腰痛の時は温めた方がいいのか、冷やした方がいいのか？」「足を組む習慣を直すには？」などなど

次々と質問が！

最後に当生協の説明や加入、増資の訴えがあり、この集いを「けんこう班」として発足、今後も適宜、健康に関するオープン班会を開いていくことを確認しました。

