



あかるいまち 21

2012 国際協同組合年 ホームページはこちら♪→<http://www.hch.coop/>

月間中に年間目標の8割達成！ やるぞ仲間ふやし1日20人以上！！ 参加しよう「新福島生協病院建設運動」!!!

	年間目標	10/18の成果	今月の到達 (10/1~10/18)	今年度の到達 (4/1~10/18)	目標達成率
仲間ふやし(人)	3,000	16	130	819	27.3%
出資金ふやし(千円)	220,000	320	7,278	61,008	27.7%

認知症学習会で生け花！ 実は予防になるんです☆



【講師の池田竜也さん】

10/17(水)、東区南支部では、早稲田公民館にて広島市認知症アドバイザーの池田竜也さんをお招きし、「認知症学習会」を開催しました。

地域に一生懸命ピラを配って宣伝しましたが当日はあいにくの土砂降り・・・参加人数が心配されましたが頑張って宣伝した効果がありました！23名の方々が集まり会場はいっぱいになりました。

さて、認知症って聞くと少し暗くなりがちな病気のお話な気もしますが、講師の池田さんはユーモアを交えながら面白く、そして分かり易くお話ししてくれました。休憩を挟んで、池田先生の自宅の庭になったというお花を全員でいけました。そして、素敵なお土産として頂きました。「普段、お花を生けるなんてしたことないよ～」という男性もとても新鮮だったのか、とても楽しそうでした。

質問もたくさんあがり、充実した学習会となりました。今後も継続して、様々な班会や学習会を行っていきたいです。



【笑顔いっぱいの参加者】

運動しようシリーズ 第2回目

10/17(水)運動しようシリーズの第2回目を開催(主催:生協健康づくり委員会)しました♪ あいにくの雨、しかも大雨・・・この影響もあってか、申込み57名のうち、参加されたのは40名ほどでした。



【体力テスト6分間歩行】

まず初めに、新体カテスト(64-75歳版)残りの項目である「6分間歩行」を行いました。40mの周回路を作って普段歩くスピードで何メートル歩行できるかを計測します。

その後は、ストレッチ演習、そして目標脈拍(どの程度の運動が適切なのか)の話など、有酸素運動についての座学を行いました。次回はボールを使った運動を行います。またお会いしましょう！



【全員で背伸び～。うう伸びる～！】

協同組合がよりよい社会を築きます

