

おかげさまで700号到達!



あかるいまち 21

ホームページ & facebook もチェックしてね♪

組員活動ニュース No.701

2012年12月1日(土)

広島中央保健生活協同組合

組織部 広島市西区観音町16-19

TEL082-532-1264

## 生協強化月間の結果(10月~11月)

	生協強化 月間目標	10月の 成果	11月の 成果	年度合計	月間目標 達成率
仲間ふやし(人)	2,400	241	217	1,147	47.8%
出資金ふやし(千円)	176,000	12,827	8,886	75,441	42.9%

## 湯来支部 4人がデビュー~しました(^o^)

11/28(水)、湯来支部 体操班は記念すべき第1回目の班会を行いました☆今回は「膝痛予防体操」がテーマで、講師はさえき病院リハビリ科の有田さんです。

膝の構造や一番多い病気「変形性膝関節症」について学んだ後、体操をしました。膝の痛みを和らげるには、「膝関節の可動域を広げる運動(膝のストレッチ)」と「膝と股関節を支える筋肉(大腿四頭筋・内転筋・中殿筋)を鍛える運動」が有効とのこと。実際にそれぞれの運動を行いながら、皆さんの疑問にもたくさんお答えいただき、充実した内容になりました。また、思いのほか好評だったのが「セラバンド」。セラバンドを使って鍛えるのもいいですよ~とボールや座布団

など他のアイテムと一緒に紹介していただいたのですが、みなさんセラバンドに興味津々!「これいいね!」と購入を決めた方もおられました♪

そして一番の収穫は、参加してくださった方々です☆生協の行事そのものの初参加の方が4名来られたのです!! みなさんチラシを見て来てくださったようです。生協についてほとんど知らなかったとのことでしたが、「体を動かすことがなかなかないので嬉しい」「来てよかったです」と大好評でした!体操班、大成功!(\*^▽^\*)次回は12/11に「腰痛予防体操」を予定しています!

【セラバンドを使って筋トレ】



## 五月が丘支部からの嬉しさのおすそ分け♪♪

11/28グリーンピアせとうちへバスハイクに行ってきました!バスハイクで「特別増資袋」を配布し、後日分もあわせて6人の方から増資がありました!特別増資袋は今年初めての取り組みだったのですが、予想以上に出資があり大成功です☆

また、11/17に公民館まつりに健康チェックで参加した際には定例で行っているセラバンド体操の班会のチラシを配りました。そのチラシを見て、今月新たに4名の方が参加してくださいました。やったー!＼(^o^)/セラバンドをさっそく購入された方もあり、これから加入につながっていけばいいなと思っています。増資袋もチラシ配布も、どちらも「やって良かった」!! やっぱり、どんなことでもまずやってみることが大切ですね☆

協同組合がよりよい社会を築きます



広島中央保健生活協同組合