



仲間ふやし3ヶタ達成しました。出資金ふやしは昨年度累計を超過!

	年間目標	3/28の成果	今月の到達 (3/1~3/28)	今年度の到達 (4/1~3/28)	総代会目標 達成率
仲間ふやし(人)	3,000	11	103	1,568	52.3%
出資金ふやし(千円)	220,000	456	8,828	108,972	49.5%

体力測定に一喜一憂!?(運動しようシリーズ最終回)

3/27(水)、昨年9月から始まった「運動しようシリーズ」は第7回目となるこの日が最終回でした。当日は雨&定例日がずれた影響で参加者は15名ほどでしたが、皆さん元気に体力測定(開眼片足立ち、6分間歩行、10m障害物歩行、上体起こし、長座体前屈、握力)を行いました。シリーズ初回の測定値の変化に一喜一憂。柔軟性をはかる長座体前屈などは数値が向上した方が多かった印象です。というのも、運動しようシリーズで習ったストレッチをご自宅で継続して取り組まれたたまものですね。ともあれ、無事に全7回講座を開催できたこと。そして、たくさんの新しい方に出会えたことが何よりも嬉しいことでした。



【長座体前屈測定の様子】

今後は、今回の様な誰でも参加できる運動教室ではなく、運動インストラクター養成講座の開催(6-7月頃)を計画しています。支部を通じて申し込んで頂くことにより、支部で体操教室を企画し、インストラクターが教室の講師をして頂く。つまり、習ったことを地域に還元しようというものです。プロのようにできなくてもいいです!「今回はこんなストレッチを習ったよ~」「こんな筋トレをやってみよう!」「リズムに合わせて筋トレしたら楽しいよ!」などなど、少し楽な気持ちで取り組んでもらえたらOKです。

支部主催の運動教室や班会の中に運動を取り入れてみませんか?是非インストラクターになってもらいたいと思う方を支部から推薦してください。【健康づくり委員会】

※正式な案内はカリキュラムが確定次第お知らせいたします。

~「健康チェックステップアップ講座」のご案内~

日時: 4/10(水) 13:30~15:30 ※15:30から補講(希望者のみ)

場所: 生協けんこうプラザ5階会議室

講師: 生協内科クリニック松村師長、健診センター保健師植田さん、
訪問看護STコスモス理学療法士久永さん

健康チェックのアドバイス方法について学習します。

体脂肪を減らすためのアドバイスや血圧が高い方へのアドバイスは?基礎代謝をあげるための方法は?尿チェックの結果でpHが酸性やアルカリ性などが出るけど何て説明しよう?などを一緒に学びましょう。12月の講座を受講されてない方でも参加できます。申込みは組織部まで!

協同組合がよりよい社会を築きます

