



	11/11の成果	今月の到達 (11/1~11/11)	11月純増額
仲間ふやし(人)	20	50	498万円
出資金ふやし(千円)	341	6,344	

じえじえ!  
新規加入1日  
20名達成~☆

## 「11月」の目標は

仲間ふやし:442人	出資金ふやし:1,798万円	純増額:1,340万円
------------	----------------	-------------

## 魔法の体操!? 全身リラックス

10月17日、吉島支部ひまわり班では福島生協病院の看護師 朝長さんを講師に13人の参加でおこないました。全身をリラックスさせて、ボールを使い関節を痛くない範囲内で動かしていきます。色々な関節をほぐしていくような体操です。

「体が暖まり膝の痛みが無くなった、軽くなった。リラックスできて血流が良かった感じがする」などの感想がありました。体操が終わった後は、生協の話や福島生協病院の建て替えの事など歓談をしました。今回はあらかじめ吉島支部で地域にチラシ配りなども行い、新たな方3名の参加もありました。



【熱心に指導を受ける参加者】

## いきいきと活動交流しました♪

### 第20回健康づくり活動交流会報告その1

10月30日、第20回健康づくり活動交流会を行い58名の参加がありました。3年ぶりの開催となった今回の交流会は、支部から「セラバンド」や「体操」の取り組みの工夫や楽しさのアピール、そして今少しずつブームになり始めた

「脳いきいき班会」・朗読・サロンの紹介と、心と体の健康づくりなど楽しい班会・支部での取り組みの報告が6演題。

職場からは、さえき病院の健診ルームの立ち上げから利用者の呼



【報告をする五日市支部 中島さん】

び込みまでの検診の取り組みや福島生協病院の病棟班会の取り組み、2年目研修医の松原先生による「研修医の一週間」の報告、小児科の吉野先生からは子育て広場の「のびのびクラブ」の取り組み報告がありました。

※記念講演の様子は次回報告



【朗読の実演報告をする東区南支部の皆さん】

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