



女性部藤里支部冬期講座

女性部藤里支部による冬期講座が、3月8日にゆとりあ藤里で開かれ、51人の部員が参加しました。

『はじめよう ロコモ予防』と題した講習会では、健康運動指導士の堀内曜子さんを招き、立ったり座ったりといった日常生活に必要な機能が加齢などで低下する「ロコモティブシンドローム」の予防トレーニングの講習を受けました。

講習の中で堀内さんは、要介護になってしまう原因の第1位がこの「ロコモ」であることに触れ、運動習慣がなかったり、痩せすぎ、太り過ぎだったりすると、「ロコモ」のリスクが上がると説明しました。その後、バランス能力をつける片足立ちや手軽にできるストレッチなどを参加者で行いました。

女性部員からは「疲れるような運動ではないので、ちょっとした時間にできそうです。家でもやってみたいと思います」といった感想が聞かれました。



①



②



③

- ①参加者で気軽にできるストレッチや腹筋のトレーニングなどを行いました
- ②講師を務めた堀内曜子さん
- ③楽しい雰囲気の中、冬期講座が開催されました

→タオルを手渡す越前谷支部長(左前)と藤田会長(左奥)



「いなほの里」へ タオルの寄贈

J A助け合いグループたんぼぼ会と女性部二ツ井支部は3月29日、ボランティア活動の一環として、いなほの里へタオルを寄贈しました。このタオルは、女性部二ツ井支部の冬期講座などで声かけを行い、部員の協力を得て集められたものです。

寄贈式には藤田ミヤ子会長と越前谷正子支部長の2人が訪れ、たんぼぼ会の藤田会長は「今年もみなさんの元気な姿が見ることができ、とても嬉しいです。風邪などをひかないように健康管理に気をつけてください」と話して手渡しました。また、利用者からは「思いがけないプレゼントでびっくりしています。タオルを使う時は、今日の事を思い出しながら大事に使いたいです」とお礼の言葉をいただきました。

越前谷支部長に話を伺うと「タオルの寄贈は毎年行っていますが、女性部員の協力がないとできないことです。協力してくれた部員には感謝していますし、利用者の方もこのタオルをいっぱい使ってくれるとありがたいです」と話してくれました。



←集められたタオル