藤里支部冬期講座

女性部藤里支部による、３回目の冬期講座が１月12日に開発センターで開催され、約30人の女性部員が参加しました。

講座では『きめこみパッチワーク　５色のハッピーローズ』作りに挑戦。支部の役員が事前に練習し、先生となって教えました。参加者は説明書きをよく読みながら、様々な布を丁寧に切り分け、目打ちを使ってパッチワーク作業に取り組みました。あまりに真剣に取り組み過ぎて、会場から会話が無くなるといった珍しい場面もありましたが、部員同士教え合いながら作業に励んでいました。参加した部員からは「指先を使った細かい作業が大変でしたが、ボケ防止だと思って頑張りました。みんなと会話しながら楽しく作業でき、出来上がりもとてもきれいでうれしかったです」といった喜びの声が聞かれました。

→教え合いながら作業を進めます

→真剣に作業に励む部員

→完成したハッピーローズ

助けあい組織研修会に参加

ＪＡ助けあい組織の活性化と取組みの拡大を目的とした「福祉セミナー」が１月16日に秋田市文化会館で開催され、当ＪＡからは13人の会員が参加し、研修や事例報告、実技などを通じてＪＡ助けあい組織が、地域で担う役割について理解を深めました。

事例報告では、由利本荘市の緑が丘町内会の取り組みが報告され、町内独自で実施しているミニデイ（趣味活動や健康体操）などの説明がありました。助けあい組織に求められている事や参考に出来ることなどがぎっしり詰まった事例ばかりでした。

その後の実技では「介護予防体操」を行い、片足立ちや腰をまわすストレッチなど、主にバランス感覚の向上や足腰の筋力アップ、転倒予防などを目的とした体操を学びました。参加した会員からは「住民だけでなく私たち会員自身の高齢化も進んでいる。自分自身の介護予防も含め、とても有意義な研修を受けることができました」といった感想が聞かれました。

←介護の基礎と心得を学びました

→体幹バランスの測定も行いました