center medical co-op wakayama和歌山中央医療生活協同組合center medical co-op wakayama
組　織　だ　よ!!　り　2010.7. 16 NO163

「きつかったけど楽しかった!!」

2010体力測定会で43人が測定

7/14（水）中央コミュニティセンターで医療生協2010体力測定会が開催されました。東地区17名、中地区6名、南地区5名、河西地区14名、那賀地区1名の組合員さん43名が7項目の体力チェックを行ないました。握力、・長座体前屈、・開眼片足立ち・10m障害物歩行・2分間腿上げ・上体起こし・30秒椅子立ち上がりの測定を6班に分かれ、会場いっぱい使って測定しました。腹筋力をチェックする上体起こしや2分間腿上げチェックは少々きつかったのか、体力が落ちたなぁの声も。この体力測定は、高齢者を対象の安全性の高い測定プログラムで、自分の体力知るとともに、健康増進のために、どのような運動が必要かを調べ、みんなで楽しく健康な体力づくりを機会として毎年行なっています。

ハーモニカの音色に懐かしさ

南地区高齢者「虹の昼食会」開催

7/11今年度4回目の「虹の昼食会」を生協芦原診療所組合員ホールで開催しました。十分なお知らせができなかった中、42名が参加されました。行きたくなる昼食会として定着してきました。何度か昼食会に参加されていた方が、今回医療生協の組合員になってくれました。また特定健診や頸部エコー検査のご案内をした結果、翌日に2名の方が予約されました。今回は、「和歌山ハーモニカクラブ」をお招きして、ロシア民謡や琵琶湖就航の歌などの演奏が行なわれました。「和歌山ハーモニカクラブ」は和歌山県内初のハーモニカ団体として2006年に誕生。月に2回、練習を重ねているそうです。