

組織だよ!! り 2011.10.13 NO262

わっはっは ふっふっふ ほっほっほ

笑いヨガ(ラフターヨガ) 誕生...東地区

10月12日(水)、東地区で初めてのラフターヨガサークルが組合員さんが8名参加して始まりました。ラフターヨガは、インドの医師、Drカタリナさんと奥さんが5人の仲間と始めたそうです。ヨガの呼吸法で笑い、血行を良くすることで自己免疫力を高める運動で、いまや世界中に広がっているそうです。講師の先生は、藤島壽子(フジシマ ヒサコ)さん、和歌山で唯一の指導資格を持つ方です。藤島さんが自分で作詞した「魔法の薬」というテーマソングに合わせて身体を動かします。挨拶をする、たこ焼きを食べる、静電気ですりすりする、ライオンのマネをする、オートバイに乗るなどいろいろな動作をしながら「はっ、はっ、はっ、はっ、」「ひっ、ひっ、ひっ、ひっ、」「ほっ、ほっ、ほっ、ほっ、」とお腹から声を出



して笑い合います。最初は顔を見合って笑い合うのは気恥ずかしいのですが、だんだんと声が出てくるようになります。先生の声は迫力がありませんが「私は元々こんな性格ではなかったんですよ。人前に出てくるタイプでなかったんですが、ラフターをすることで性格が前向きに変わります。私のサークルの方たちも最初はおとなしい方ばかりだったのが今は自らリーダーを申し出てくれるようになってきました」とのこと。医療生協では芦原診療所で既にラフターヨガのサークルが誕生しています。笑うことで人と人を繋ぎ、自然治癒力を高めるくれるラフターヨガ、お金もかからず良いことばかり。医療生協でも今後もっと広がるといいですね。(本部事務局 松葉)

生活習慣病教室で調理実習...河西診療所



10月5日(水)生活習慣病教室の第三回目の調理実習を河北コミセンにて開催しました。参加者は8名でした。メニューは参加者のアンケートに「野菜をたくさんとりたい」という要望があったためサツマイモご飯、豆腐ステーキのきのこソースがけ、キャベツとあぶらあげのごまだれサラダ、白菜とベーコンのスープ煮になりました。まいたけやしいたけ、シメジと盛りだくさんの旬のきのこやキャベツもたくさん食べられ、お腹いっぱいになりましたが600Kカロリーとローカロリーなのにびっくりしました。主婦の方が多かったので手際がよくスムーズに作業もすすみ和気あいあいの雰囲気です。終了しました。レシピをご希望の方は河西診療所までご連絡ください。

和歌山中央医療生活協同組合 生協まつり 10/23日 in 和歌山城 10:00-15:00 川崎あい(歌手) サミットクラブ...

2011 組合員学習交流集会 脱原発、再生可能エネルギー中心の社会へ ー福島原発事故を踏まえて日本の未来を考えるー 10月29日(土)午後1時30分開会... 和歌山中央医療生活協同組合

2011年生協強化月間仲間ふやし状況(月間目標は年間目標の8割到達)

	東地区		中地区		南地区		河西地区		那賀地区		海南海草地区		その他		計	
	目標	到達	目標	到達	目標	到達	目標	到達	目標	到達	目標	到達	目標	到達	目標	到達
4/1~7/31	85	515	2	62	23	97	18	62	6	114	12	52	4	148	150	1050
8/1~8/31	33	482	2	60	4	93	2	60	1	113	0	52	1	147	43	1007
9/1~9/30	41	441	2	58	7	86	7	53	11	102	1	51	2	145	71	936
10/1~10/12	67	374	7	51	9	77	2	51	4	98	27	24	5	140	121	815
計	226		13		43		29		22		40		12		385	
8/1~10/12	141		11		20		11		16		28		8		235	