

体力測定会開催 36名が測定

「自信があったけど全然ダメやったあ〜」



しっかり準備体操

6/17和歌山市中央コミュニティセンターで健康づくり委員会主催で「体力測定会」が開かれました。

小西委員長のあいさつのあと、ストレッチ体操で体をほぐし、測定

開始。6班に分れ、それぞれのパートではじまりました。「こんなはずではなかった。」「体力がおちている。」などの声も。参加者は36名。特に、腹筋力の低下で、上体起こしで苦労されている方が、たくさんいました。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を活用して、握力・長座体前屈・開眼片足立



10m障害物歩行



測定前に日常生活活動のチェック、血圧測定を行ないました

ち・10m障害物歩行・2分間腿上げ・上体起こし・30秒椅子立ち上がり等の測定をしました。委員会では、自分の体力を知ると共に、健康増進のためにさらに、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はじめの機会として、参加をよびかけました。



上体起こし



30秒椅子立ち上がり



2分間腿上げ

医療生協の通信教育は、地域に「かたち」をつくること

毎年、和歌山中央医療生協では200名が受講しています

受講生募集中!!
申込み締め切り7月中



医療生協の通信教育は、医療部会のコースが17コースあり、医療生協のさまざまな分野を学び、日常の活動に活かしています。また、組合員と職員が同じ内容で学び、知を力に、「医療生協は共育生協」としての本領を発揮できる講座となっています。多くの組合員さんの受講をお願いします。(受講に関しては、各事業所などにお問い合わせください)

昨年、全国の医療生協の中で、人気コースランキング第2位であった「高齢期のいきいき生活」を受講した、打田支部の川辺支部長から感想が寄せられましたので、紹介します。

「高齢期のいきいき生活」を学んで

まさにタイムリーな内容でした。安心して年をとれるな〜と若い事を受け止められるな〜と思いました。年老いていくことを率直に認め、だんだん老いていくことが納得でき、快く人生を全うする道筋を大きくつかんだ様な。今の日本の抱かえている問題・医療生協の活動が社会生活の中でとてもいい事・ついの住まいの事等一般的な統計もでて、高齢期の迎え方が受け入れやすく書かれていて、テキストを保存したいと思いい、いつでも読めるように手元に置いています。後は、今納得していてもボケがやってきてこの気持ちが忘れてしまわない事を願うばかりです。



い各校チサル7
求事生ケレで月
業以ッま朗9
く所トす読日
だに1・。劇和
さ置0大 一歌
い0人 月山
。て02 光市
い円0 民会
まで0 夏館
す医0 ー小
。療円 上ホ
お生、 演
買協高