



## 小倉で「認知症」学習会

9月16日 小倉支部はデイサービスセンター・たいさんぼくで「認知症」の学習会を行いました。生協病院・内科の土生医師がスライドを使って、参加者にわかりやすく話されました。参加者は21人で、事



業所の職員さんをはじめ、組合員さんも多く参加し、「認知症」の話聞いて、「へえ～そうやったんや」「計算ドリルってどれくらいやったらええん」などの質問がだされました。

小倉支部では、「デイサービスセンター・たいさんぼく」さんのご好意で会場を利用させていただいていることで、今後、健康チェックや学習会など組合員が集まれるよう、「たいさんぼく班」として新班登録することにしました。



## 転倒予防体操 実技指導

### 健康づくりチャレンジ サポート講座開催



9月14日、健康づくり委員会は、健康づくりチャレンジ09の転倒予防体操コースのサポート企画として、実技指導を生協病院会議室で行ないました。健康づくり委員の堀さんと北上さんの指導で、準備体操、ストレッチ体操、ステップ運動、筋カトレーニングを次々に行ないました。この講座には組合員さん等27人が参加しました。参加された組合員さんは、「ゆっくりと出来る運動なので年齢にあまり関係なくどこでもやれる運動なのでよいと

思いました。」「楽しくゆっくりの運動でしたが、汗も少し出て、いつでもどこでもできそうなので続けて体力をつけたいと思いました。」「1週間に1度みなさんとやっています。今後も続けたいと思います。ステップを使っての運動が良かったと思います。家の階段でやりたいと思います。」「定期的な講座をお願いします。一人では長続きしないと思います。サークルを作って広めたいです。」「このような教室をもっと開催してほしいです。そしてこのように効果があるとトレーニング結果を聞かせていただければ励みになります。」などの意見が寄せられました。

健康づくり委員会では、この「わかやまシニアエクササイズ」を広めようとして取り組みをすすめています。

健康チャレンジ09は9月1日から始まっていますが、11月末までの3ヶ月間のうち最低2ヶ月間のチャレンジをすすめています。9月末まで登録できます。



地区	健康づくりチャレンジ09集計表																					
	性別		年齢										参加コース									
	男	女	～19	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80～	不明	合計	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	合計
東	10	29	0	0	1	1	5	15	14	3	0	39	9	12	11	4	3	0	0	4	16	59
中	5	38	0	0	0	3	6	10	17	4	3	43	20	22	13	21	3	0	1	3	13	96
南	15	68	0	1	2	7	11	29	23	1	9	83	34	11	8	8	11	0	3	9	8	92
河西	16	75	0	2	6	9	9	40	19	6	0	91	26	20	16	7	19	0	7	12	24	131
那賀	36	13	0	2	0	3	9	27	8	1	14	64	14	16	6	12	2	1	3	8	18	80
海南・海草	3	13	0	0	1	0	3	7	5	0	0	16	7	6	1	0	1	0	0	4	6	25
計	85	236	0	5	10	23	43	128	86	15	26	336	110	87	55	52	39	1	14	40	85	483

## 東地区四ヶ郷支部がエバーグリーンで青空健康チェック



東地区・四ヶ郷支部は9月16日、松島に開店したエバーグリーンの店頭をお借りして、青空健康チェックを行いました。組合員7人と職員3人の10人で血圧測定・体脂肪測定を行い、40人の方が健康チェックを受けました。健康チェックした方で組合員でない人には、新紹介リーフを渡して医療生協を紹介しました。また、虹のネットワークの「役立つインフルエンザ対策」保存版を配布しました。

