

# 祇園支部ニュース

2021年度生協強化月間

ふんあい地区スタート集会

日時：9月27日(月)13時～14時

場所：ふんあいセンター協同  
1階 集会室

「音楽に合わせて楽しく体を動かしよう」

ソールパーカッション(足かせカステット)

講師 ソールパーカッション普及  
協会員

中元 明美さん

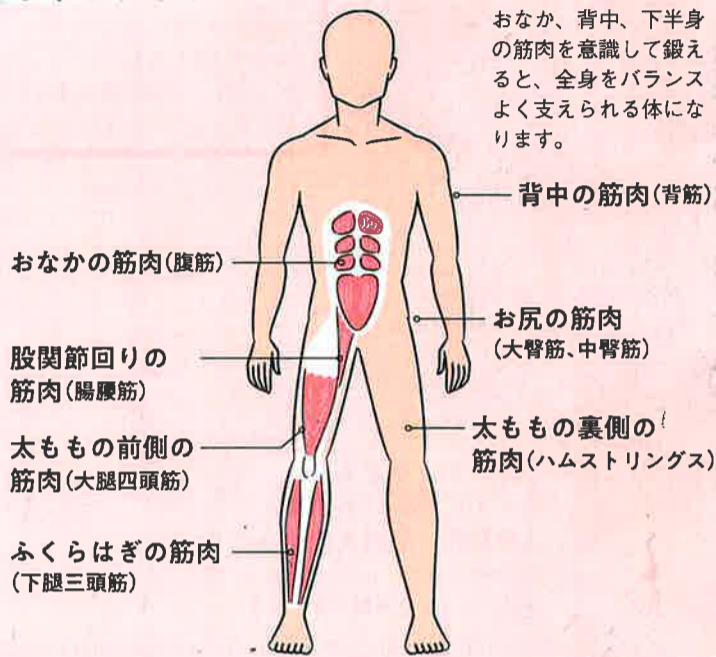
(コロナ感染の予防にマスク着用)



## 9月の予定

- 2日(木) 楽歌生(かたや)(中止)  
(10:00～12:00)
- 7日(火) 機関配布  
(10:00～12:00)
- 21日(火) 支部委員会  
(10:00～12:00)  
キミ子献金会(中止)  
(13:00～15:30)
- 24日(金) あじさい(木物作り)  
(9:30～12:00)(中止)
- 27日(月) スタート集会  
(13:00～14:00)

## フレイル予防のために 鍛えたい筋肉



おなか、背中、下半身の筋肉を意識して鍛えると、全身をバランスよく支えられる体になります。

フレイル予防のために  
とくに筋肉をつくりたい下半身  
「負荷は小さくても回数はいっぱい」

自分で歩く力を保つには、とくに下半身の筋肉を衰えさせないことが大切です。下半身には大退筋(太もも)や大臀筋(お尻の筋肉)など大きな筋肉が多く集まっており、これらの維持が歩く力を左右します。

「千ヨット」  
明日 明後日 来年と  
先に望みをかけて生きることには  
大切なこと  
しかし  
それよりもっと大切なことは  
今日の前に起きていることに  
全力で立ち向かう姿勢だ  
その積み重ねが  
「明日」の将来に  
つながっていく