

# やぎ支部だより

2020年7月号

広島医療生協 八木支部  
支部長 山下 873-2758  
理事 寺本 873-3128  
健康まちづくりセンター  
大町 879-8124

## ～2020年度 総代会開催～

6月13日(土)総代会が新型コロナウイルス感染予防のため大幅に人数や内容を縮小して佐東公民館で行われました。地区総代の参加者は各支部から1名と制限され30名で他は書面議決書提出と委任状でした。

信野専務からの議案の説明は歯切れのよい口調でわかりやすく短時間でよくまとめられていました。ただ病院の経営状態がコロナウイルスの関係で一層深刻なようで今後の不安に感じられました。討議の時間や新入職員の紹介も省かれ1時間余りですべての議案が承認され終了しましたがやはり職員さんを含め参加者が少ないというのは残念でした。

4月以降コロナ禍のため諸行事も中止となり八木支部も支部総会を行えないままに新年度を迎えましたが、支部の役員は昨年と同じで発足しております。今年度は支部行事も活動が限られると思いますが、今後ご協力をよろしくお願いいたします。新聞「からだとくらし」も5月は休刊しましたが6月から再発行されました。この新聞は地域の20数名の有志の方に配達をお願いしております。毎月お世話になり大変ありがとうございます。またお知り合いの組合員さんで新聞が届いていない方がおられましたらお知らせください。



ストレッチ班の班会を紹介します～第3回目

災害にそなえての体験シリーズ III



## いざというときの筋肉づくり

いつ起こるか分からない自然災害、新型コロナウイルス感染症などから100%の安心安全は手に入れるできません!!

しかし!! どんな時も 筋肉UP・体カある → 気力もUP → 希望がもてる  
あなたの命を守る助けになります ☺

毎日 取り組む「おすもうさんスクワット」

1. おすもうさんの四股もイジメして広く脚をひろげる(膝関節)
2. つま先は45度ぐらい外へ向ける 足も同じ向きにねること!!
3. 猫背にならないように 胸を開く
4. そのままの姿勢で 四股のようにおしりをあげる  
ゆっくり1・2・3・4・5と数えながらおしりをあげる  
5・4・3・2・1とゆっくり数えながらおしりをあげる  
元の姿勢にもどる。10回ぐらいくり返す



ストレッチ班でいっしょに健康づくりをしませんか?

ピンピンコロリの健康づくり体操 おしゃべり 笑いあり そして命を守る学びもあり (毎週火曜日10～11時 八木集会所 会費1か月1500円)

## けんこうチャレンジ 2020



今年も、楽しみながら気軽に健康づくりの習慣を身につけられるよう“けんこうチャレンジ”をおこないます。

子ども用と大人用(中学生以上)に分けています。子どもは8コース、大人は17コースから自分のチャレンジする項目を選びます。

資料は支部委員か健康まちづくりセンターで受け取ってください。

期間 : 7月1日～10月31日  
申し込みカード×切 8月31日  
報告カード×切 11月30日