

中筋かわら版

広島医療生協

中筋支部

〔健康まちづくりセンター〕

☎879-8124/担当 松岡



2022年度

中筋支部のテーマ “健康を意識して、楽しく生きよう”

■活動について

- ① 支部運営委員会の定例開催
役員体制(別表)に則り、支部運営委員会を月1回開催します。
今年度の運営委員は5名、総代は9名です。
- ② 班会活動の継続
生協組織づくり目標(下記)の達成に向けて、現在の8班の活動
および新班結成に向けた活動を推進していきます。
- ③ 組合員増やし・出資金増資等の取り組み
生協組織づくり目標(下記)達成に向けて、組合員増やし、出資金増資の
活動を地域訪問、外来コーナーなどで行っていきます。
- ④ 年間行事の計画と実施
行事計画(次頁)に基づき、地域訪問、学習会を実施します。生協の行事にも
可能な範囲で参加します。
- ⑤ 「健康づくりとお楽しみひろば」の開催・継続
第4火曜日を定例日に、地域のサロンとして活動を続けていきます。

5月24日 中筋支部総会を開きました。
2021年度のまとめ、2022年度の方針、行
事予定が確認され、役員体制も決り
ました。
どうぞよろしくお願ひします。

■役員体制

- ・支部長
- ・会計
- ・運営委員

若林 壽恵
兼本 靖子
胡明 民子
平原 由子
倉田智恵美

■総代: 平原由子・中向久美子・胡明民子・倉田智恵美・
若林壽恵・梅田裕子・今井貞子・栗栖智子・山本フチ子
■ペア職場: ショートステイ・コープ共立歯科



広島市地域高齢者交流サロン

健康づくりとお楽しみ広場

日時 6月28日(火) 10:00~11:00

場所 中筋福祉会館(オ/木神社境内)

参加費 100円

内容 健康チェック … 血圧、体組成測定 (現在尿チェックは実施していません)
ストレッチ

持ち物 マスク、飲み物、上靴(靴下でも可)

※受付での手指消毒、検温、体調等の聞き取りにご協力をお願いします。
※状況により中止になる場合もあります。お問い合わせは上記までお願いします。



胸と背中 の 体操

- ①両手を肩に置いて胸を張り、足を肩幅
に開いて立つ。
- ②4つカウントしながら肘を近づけ、身
体の正面で閉じる。
- ③4つカウントしながら①の姿勢に戻
る(10回×1~3セット)。

①



しっかり胸を張る。

②



腕が下がらないように。

ポイント・息をとめずに、数を数えながら行う。