



# やぎ支部だより

2022年12月号  
広島医療生協 八木支部  
支部長 林田 873-4567  
理事 寺本 873-3128  
健康まちづくりセンター  
石田 879-8124

**あけましておめでとうございます  
今年もよろしくお祈りします**

## 運営委員会より

先月来、担い手拡大月間として取り組みましたがこの度、別所地区にお住まいの品川悦子さんが新しく役員として入っていただくことになりました。  
以前、梅林地区に居られ機関紙「からだとくらし」を配っておられたようですが医療生協にも非常に関心も深く大変心強く感じております。  
今後ともよろしくお祈りいたします。

## 班活動より

**ストレッチ班** 最近のストレッチ班での内容では風呂敷の角にお手玉を縫い付け、それを決められた的をめがけて投げるということをやりました。これが思ったほどよく飛び、的を射た満足感と肩の凝り治療という二重効果のあるユニークな運動でした。その他指導の先生は二人で組んでやることでお互いの欠点を見つけ合ったり、くじで組み合わせをつくることで人との付き合いを自然に学ぶなどいろいろ工夫されて活動しております。ほとんど70代の楽しい班です。

**しろやま班** しろやま班では新聞紙のちぎり絵で毎月の大型カレンダーをつくり1年になります。今回はお正月の門松をつくってみました。最近の新聞はカラーの状態もよく面白い作品も作れます。卯年にふさわしくいろいろ挑戦する年にしたいと思います。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

しろやま班作 1月カレンダー