

# 落合支部だより

落合支部のエリア 真亀・落合全域・落合南2～5丁目

支部長 千葉 和子  
健康まちづくりセンター 栗栖  
☎ 082-879-8124  
FAX 082-879-8182

今年は秋の到来が遅いようですが、だんだんと樹々が色づいてきます。  
この時期行われるプロ野球のドラフト会議を観ました。どの選手にも指名が掛かると自分の子供のこのように思っている自分があります。  
人生の大きなポイントに立つ彼らは輝いています。  
けがをしない活躍して欲しい。心からエールを送ります。  
わたしたちも、負けずに輝きましょう。



## 生協強化月間 真最中!

落合支部の状況

組合員増やし 3人/15人目標

班会開催が

増資 1,498口/500口目標

出資実人数 25人/70人目標

積立増資者 7人/10人目標

班会開催 8回/50回目標

増資は目標達成していますが、組合員増やしや、

まだまだこれからです。

うれしいことは、運営委員が増えたことです。

これからの活動の幅を広げるため、一緒に頑張りた  
いと思います。

## レッツ ウォーク

基本姿勢

- ① 目線を上げて前方を見る  
⇒姿勢の維持に効果あり
- ② 肘を軽く曲げ、後ろに引いて自然に戻す  
⇒肩甲骨周りの筋肉をたくさん使うことで  
エネルギー周防威肥料を増やす
- ③ かかとで柔らかく着地する  
⇒つま先が上がることで、転倒予防につながる

速さ ニコニコペース  
時間 10-30分  
頻度 3-4回/週

自分の足で立つこと、重心の移動をすることが体操の基本だと思  
います。

立つ、動くための力は何だろう。持久力?気力?知力?筋力?  
体力って、複合された力なのだと再認識しています。健康第一!



## 今後の日程

- ★11月7日(月) 介護者のつどい  
11:00~12:00  
組合員ルーム2
- ★11月15日(火) 秋のウォーキング  
9:30~せせらぎ公園
- ★11月30日 健康チャレンジ  
報告書提出締め切り  
まだ提出していない方、よろしく

ね。  
これからは『籠ら  
ず、しっかり感染対策  
をして行動する』です  
ね。  
が見られますね。  
ンなどで結構な人出  
GOTOキャンペーンが  
なか収まりませんが、  
コロナ感染がなか