



二十四節気の小寒、大寒をむかえいよいよ冬本番に入り春が待ち遠しい今日この頃です。しかし、見上げれば裸木の枝にはもう小さな芽が出ています。風邪等に気をつけて元気に冬を乗り切りましょう。

「こけんよ体操」ってなにっ？

いつまでも健康でいきいきとした生活を送るためには日常生活の動作にも必要な足の筋肉維持が大切です。

そこで考案されたのが「SAKAMO式こけんよ体操」です。昨年10月から6ヶ月計画で毎週1回で始めました。大変好評で1月15日からCOOP高陽でもはじまりました。週に1回40分位の運動ですが効果が出ています。

また、毎回顔を合わす事で人とのつながりも出来、楽しく活動しています。



高陽西支部の活動に参加しませんか

高陽西支部は「地域まるごと健康づくり」と「安心して続けられるまち作り」を基本に活動しています。

去年は“ゴキブリ団子作り”、“歴史ウォーキング”、“COOP高陽での健康チェック”等、その他頑張っています。

しかし、運動委員が高齢で活動するのがむずかしくなりました。そこで皆さんにお願いです。高陽西支部を元気にするお手伝いを一緒にしませんか？支部運営は理事さんや健康まちづくりセンターの担当者と一緒に和気あいあい楽しく行っています。

年をとっても誰かの役に立っていると思うと小さいけれど達成感があります。一度見学に来ませんか？2/10（月）、3/10（月）10時から組合員ルームあすなろで行います。

ゴキブリ団子作り♪



運営委員でランチ♪



見上げてご覧



十二月のある日、大掃除の途中見上げたまっ青な空に、定規で書いた様なまっ白い雲。これ何！？見たことないと思わずパチリ！
良いものをもらった様な気分でした。

運営委員 大西