

東広島東支部だより

高屋・河内
福富・豊栄



『お元気ですか、電話かけ』

月に1回、広島医療生協の機関紙「からだとくらし」と東広島東支部のニュースを郵送している方、手配りでもふだんお会いすることがない組合員の方ともつながりを持つために電話をかけていく予定です。

高屋町で暮らす運営委員から「医療生協の〇〇です。

おかわりありませんか？」と電話がかかりましたら、

少しの時間ですが、おつき合い下さい。



5/16(月)13:00~14:00 ほっこり(広島)

「ロングピロピロ 長息生活サポーター養成講座」

講師 コープ共立歯科 前田技工士

東広島東支部から3名参加しました。医療用吹き戻しのトレーニングをすることで、腹式呼吸をし、お腹周りの筋肉を刺激し、お腹がひき締まる効果があり、加齢とともに衰えていく「呼吸力」や「嚥下力」の維持改善が期待できるということでした。出雲医療生協や群馬医療生協では、班会だけでなく他団体と協力して地域のサロンなどでも学習会をしているという紹介もありました。

その後、自分たちの「呼吸力」をタスクル(簡易呼吸圧計)で測り、トレーニング用吹き戻し「長息生活」を体験してきました。



「長息生活」は県立広島大学と株式会社ルピナスの産学共同開発された健康・美容トレーニング器具です。レベル0~3とレベルMAXがあります。

その後、私たち3名は、コープ共立歯科とフィットネスの見学をして、「ほっこり」にあるカフェでほっこりして帰りました。(M.S)

※医療福祉生協連で取り扱っている「ロングピロピロ」は長さが最長1メートルほどになるので、1本で「長息生活」の数レベルをカバーしているように思います。

【トゥインクルコース班だより】(東支部)

5月13日 午後、雨もよりの寒い天気でしたが、講師の先生2人とメンバー5人が集まり、いつものように体操からはじまりました。小早川先生のおすすめの体操は、足首をまわす、足指を1本ずつ手でまわしていく、ひざを守るためには、太ももの筋肉を強くすることです。足の指の力を強くすることも大切です。いすに腰かけて、片足ずつ持ち上げ、つま先を立てます。ふくらはぎやももの裏側が伸びます。「みかんの花咲く丘」「いつでも夢を」「風」「このすばらしい愛をもう一度」を金口先生のピアノ伴奏に合わせて楽しく歌いました。(K.B)

足指ストレッチ



足首を回す(左右)



〈医療福祉生協の情報誌〉

com com (5月号) より
ご当地体操旅②

「函館いか踊り体操」
で検索してもOK!

函館いか踊り体操

QRコードを読み取り、初めは笑い転げていましたが、自分の体が硬い。イカのように柔らかな心身を作っていきたい。結構ハードかしら。

50数年前姉と一緒に函館をかわきりに、北海道20日間の旅をし、イカそうめんを食しました。(J.O)



6月の予定

班会等の活動を十分な感染対策(体調管理・マスク・手洗い・換気など)の上、開催していきましょう。

東広島東支部会

6月7日(火)

9:30~11:30

高屋西地域センター

トゥインクルコース

6月3日(金)

13:30~15:00

杵原中央集会所



友禅教室

6月10日(金)

14:00~16:00

高屋西地域センター
研修室1



〈お問い合わせ先〉

広島医療生協 東広島つながりセンター

〒739-0005 東広島市西条大坪町7-8 TEL/FAX 082-423-5994

東広島東支部(馬場)434-0937

広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター

TEL082-879-8124 FAX082-879-8182

何かお困り事がありましたら、支部や健康まちづくりセンターへご相談ください