

今年も生協強化月間がスタートしました。各支部やブロック・班の活動を紹介していきます。ぜひ記事や写真をお寄せください。

月間成功！組合員活動大交流会

10月30日(月)にソーレ大会議室を会場に「月間成功！組合員活動大交流会」を開催。本企画は「組合員ならどなたでも」と参加を募り、県下から70名が集まりました。支部を越えた再会の場となり、「久しぶり〜！」「元気そうやねえ」と嬉しそうな声が上がっていました。



オープニングはコグニサイズ！

今、月間スタート集会や班会に「ひっぱりだこ」の健康まちづくり課・高橋健さんによる「コグニサイズ」。

頭と体を同時に使うことで認知症予防が期待できます。

簡単な動きなのに、2つのことを一緒にやるとなると途端に難しくなります。「あっ、間違えた！」とあちこちで笑いが起こり、「そろそろしんどくなってきた…」というところで今回は終了。開会前に頭も体もすっきりです。



指定報告「班の魅力とは？～班を基礎とした支部活動～」

支部の紹介から始まり、班活動において大切にしていることを報告してくれました。

ポイントは「年間計画を立てることが大事」「少人数でも班会を開く」「また来たくなることを」等。

支部レクや交流会など独自の企画を行いつつ、基本は「班で増資」、レクへも「班で参加」です。とても参考になったとの感想がたくさん寄せられました。

土佐清水支部
前田理事より



班の魅力は

- ①健康づくり。励ましあってすこしお生活。
- ②集まれば、何でも話せるストレス発散の場。
- ③仲間を気遣い、一緒に長生き。
- ④支部の行事、支部活動は、班単位で参加、班が支部の主役。

今後の支部の課題

- 高齢化は避けられない。
- 新しい担い手、運営委員さんや配達員さんを見つける。
- つながりを作る、つながりを広げるために、一歩足を踏み出す。



四万十ブロックから仮装で参加してくれました！

後期高齢者になったエンマ大王・彦星・かささぎです。

詳しくはコムコム11月号25ページをご覧ください。

保健所から講師を招いて「オーラルフレイル」 中村西支部スタート集会

9月29日(金)に開催し、17名の参加がありました。初めに、支部長より強化月間の目標について説明と訴えがありました。また同時に署名のお願いもしました。

その後で、高知県幡多福祉保健所の健康障害課技師(歯科衛生士)谷脇さんを講師にむかえ、「オーラルフレイル」について学習し「かみかみ体操」を一緒にやりました。お口の健口を維持するために真



剣に聞いていました。たくさんの質問がでましたが、分かりやすくしっかりと答えてくれて、みなさん「いい勉強になった」と喜んでいました。短大を出て1年目の若く初々しい谷脇さんも「お話しできる機会をいただき嬉しい」と言っていました。

高知生協病院の理学療法士によるコグニサイズ しなね支部のスタート集会

10/29(日)に「トーマン団地集会所」で開催。支部運営委員が3人のしなね支部では久しぶりの月間スタート集会でしたが、14人の参加がありました。

新任の島崎理事より「4カ年計画」を紹介、浜口支部長より月間の目標と増資・担い手ふやしについて訴え、署名もみなさんご協力くださいました。

そしてお待ちかねのコグニサイズ。作業療法士の坂井一哉さんから、まずは認知症について説明。ストレッチで体をほぐした後、2グループに分かれて円



になり、足踏みをしながら数を数える定番のコグニサイズから、懐かしの歌「あんたがたどこさ」を歌いながらのコグニサイズをこなした皆さんは「これはおもしろい!」「またやりたい!!」と満足のご様子。御年93歳の運営委員も「楽しかった」とご満悦でした。

