

道後支部総会開催 とき:5月10日(土)13:00~16:00 ところ:友輪荘

楽しみながら健康づくりをする、2025年度の道後支部活動について話し合います。議決権は、担い手さんのみですが、今回は総会後に『ドジョウすくい』と『南京玉すだれ』を桑原北支部組合員さんの協力を得て演じてもらいますのでお楽しみください。組合員さんの意見・要望をくみ取り、有意義な総会にしたいと考えています。時間の都合のつく方はご出席ください。



昨年の開催状況

フレイル予防チェック:身体的フレイル<運動>編

姿勢を意識してウォーキング

ウォーキングを行うときは、背中をまっすぐに保ち、耳・肩・腰・骨盤を結んだラインが横から見ると一直線になる姿勢が理想です。上から糸で頭を引っ張られているようなイメージを意識して、視線は15m先をまっすぐ見るようにします。

良い姿勢が保たれると、踵から地面に足を着き、つま先で蹴り出す歩行が自然に行えます。肘は軽く曲げて後ろへ引くようにしましょう



ウォーキング時の全身フォーム



男子の料理塾 (3月19日)

3月の料理塾は、医療生協カレンダー『防災×健康』に載っている、『湯せん料理』を行ないました。洗剤の量が少なくなり、一度に複数の調理ができます。ポリ袋の空気がしっかり抜けてなく浮いてしまったり、熱が上手く伝わらなかった班もありましたが、良い経験になりました。



教訓 ポリ袋の空気は、しっかり抜いておくこと



足と体づくり(3月18日)

体組成、足指力、血圧、握力を測り、記録用紙に書き込んだあと、開眼 片足立ちテスト、2ステップテスト、TUGテスト、5回立ち上がりテストをお互いには測りながら測定しました。「測定するためと、張りきって頑張り、歩幅を大きくしたので、翌日から大腿二頭筋が痛くなり、日常生活の意識的な動きの大切さを感じました」(S.T談)



第98回・3月び〜ちくば〜ちく五・七・五 句会便り(3月18日)

- ・孫の息継いで仕上げるゴム風船
風船を膨らます呼気、あるかな?みんな!
・広々と伊予の田畑麦青む
はだか麦の生産量は愛媛県が第一位
・菜の花や菜種油を採りころ
戦後の開拓入植地、なんでも手造りだった
・ポリ袋で風を掬う児卒業す
おめでとうございます。
発想豊かな青年になるでしょうね
俳句のもとには日常のアレコレ 話に花が咲きます
3句作ってみませんか、日頃のアレコレ



声出し体操(3月4日)

歌を歌った後には、ドーパミン、アドレナリン、等の脳内幸せホルモン(生理活性物質)が増加していた報告があります。表情筋をたくさん使うことで、美容の面ではほうれい線の予防効果が期待できます。歌うと唾液分泌量が増えることも、アンチエイジング的には非常に重要なポイントですよ。参加を、待ってま〜す!! Tさんは、カラオケのあとはカプセル薬が飲みやすいと言っていました。



職場記事

去年の12月はインフルエンザが大流行しましたが、今年3月からは感染性胃腸炎が大流行しています。生協病院にも嘔吐や下痢の症状で受診する方が多くなっています。感染性胃腸炎の基本的な予防策は、徹底した手洗いです。食事の前、トイレの後、外出後など要所所で手洗いを励行していきましょう。 内科外来 村上

今後の支部活動

Table with 5 columns and 2 rows of activity details including dates, times, and locations for various events like 'よつばの会', 'はなみずき班会', '男子の料理塾', etc.