



## 「つくし月間」残り5日間！ カウントダウンに突入 各地で勢力的に、新たなつながり作り、挑戦中

### 常盤支部



常盤支部は3月19日、常盤ふれあいセンターで支部主催の健康チェック体験会を行いました。地元組合員をはじめ、初参加のゲストもおられ、計9名が参加。

山本理学療法士による骨密度と体力測定、すこしおクイズを実施。みなさん、特に自分の骨の状態に関心を持たれていました。すこしおチェックでは、半年前に一度行った塩分量の多い順に並べるクイズに再挑戦。皆さん、しばらく間が空いたこともあり10問中、2問の正解率でした。「何回も繰り返し学ばんといけんね～」と声がだされてきました。

### 厚南支部

厚南支部は第2月曜日に厚南隣保館で「ころばん体操&タオル体操」を実施中です。3月11日の実施日にあわせて会場周辺で事前チラシを配布し、案内訪問をしていました。その成果もあって当日うれしいゲスト参加2名につながりました！山本理学療法士から「健康寿命の話やフレイル予防のために週に1回は外に出て誰かに会うようにしましょう」と話があり、初参加者も大変満足の様子でした。次回からもっと参加者が増えるよう工夫していかなければと思いました。



### 見初神原支部

3月21日の朝、コープこと宇部店・あい愛館で見初神原支部が主催する初の健康教室を実施しました。外は寒い強風が吹いていましたが、会場の中はぼかぼか。「健康チェック実施中」の旗を出入口に飾り、お買い物客にチラシを配り…。「買い物中だったけど気になったので寄ってみた」という方が次々に集まり6名になりました。骨密度・体力測定、お家でできるお手軽体操を体験し、「これはいいねえ～」とみなさん満足された様子。帰りがけに「自分の地域でもこういう教室やっているのでしょうか？」と早速関心の声も寄せられ、第2弾の実施へつなげていきたいと考えています。

