

地域活動アラカルト

新たに誕生しました！ 伊勢崎支部で3つの班が 産声あげる！

1月に“レインボー健康体操班”誕生！



かねてから「レインボー健康体操」をやってみたくて思っています。ただ、時間が経っていき、今年、やってみたくて、実行に移す

一年にしようとして、一代決時々、先生から「息を止めなくていいんですよー」と声を掛けていた。ところが何度かありました。先生や周りの人を見

「レインボー健康体操班」が産声を上げました。みんな真剣に取り組み、あー「みんなよくできてい

るわねー」「しまった。くるんじやあなかつた。」

こんな事を各々、ひそかに思いながら手と足を、まばらに動かし「ワッハハ」笑い、もやもやしている頭の中がスッキリ。身体が「笑った」一瞬を感じた二時間でした。

(伊勢崎支部
佐藤 よし子)

2月に“茂呂班”

“ルピナス伊勢崎班”誕生！



二月九日に、茂呂町を中心にした組合員十名が参加して、「茂呂班」が結成されました。新年会を兼ねた昼食会を終えた後に班会を始めました。参加者からの希望で、肩こり予防の体操を行いました。堀込理学療法士の指導で、腕を伸ばしたり、

二月十日に、市内の仲良し四人で「ルピナス伊勢崎班」を結成しました。班会メニューを見ながら、こんな班会やってみようとか、次回は健康チェックやってみようなど、ランチを食べながら、お腹も心も膨らみます。西上先生のご両親とも交友があるのとこのことで、ぜひ医療座談会を伊勢崎地区でやってみよう、大きな抱負も語られました。

二月十日に、市内の仲良し四人で「ルピナス伊勢崎班」を結成しました。班会メニューを見ながら、こんな班会やってみようとか、次回は健康チェックやってみようなど、ランチを食べながら、お腹も心も膨らみます。西上先生のご両親とも交友があるのとこのことで、ぜひ医療座談会を伊勢崎地区でやってみよう、大きな抱負も語られました。

四回班会を開催する予定で、バラエティー豊かなです。健康チェックや班会にしていきたいと思

班会メニューを取り入れたいです。

木瀬支部で新班誕生！

若い世代も参加

レインボー体操大好評

武田班



二月十八日(金)に木瀬支部に四つめの新班が誕生しました。武田班です。同じ支部にある「あじさい班」のレインボー健康体操に刺激を受けて、「うちでもレインボーをやりたい」と班長の武田さんがお友達に声をかけて班ができたのです。班

員には三十歳代の若手もいてとても賑やかな班会になりそうです。