

60周年記念企画 健康ハイキング



“松井田アプトの道遊歩道”

バス3台 149名が参加!

健康であることの喜びと自然美を満喫!



11月3日(木) 当生協創立60周年記念企画である健康ハイキングが、秋の松井田町「アプトの道遊歩道」で行われ総勢149名が親睦を兼ねたハイクを満喫しました。当日は晴れ間も時々見える絶好のハイキング日和。前橋・桐生・太田地区から大型バス3台で碓氷峠鉄道文化村駐車場に到着した参加者は、早速松尾理事のストレッチ体操で身体をほぐした後、職員の音頭で『エイ!エイ!オー!』と気合を入れ、健脚組は現地からゆったり組はバス移動で

「峠の湯」からそれぞれの仲間と碓氷湖めぐりして出発。「アプトの道遊歩道」を囲む山々は上部に行くほど紅葉で彩られ、その美しさに見とれて写真撮る人、景色よりもお腹をすかせてお菓子を美味しそうに食べる人など道中は様々。全員が無事碓氷湖に到着すると、湖畔は当生協組合員の「憩いの場」と早代わり。ビニールシートを広げて手作りのお弁当を食べる人、アプトの道終点の『めがね橋』まで行く健脚者、碓氷湖周辺をのんびり散歩する人、横になってお昼寝する人など秋の彩りの中、体力にあわせて楽しんでいました。

昼食休憩後、碓氷湖畔では紅葉の映える碓氷湖をバックに記念撮影。この写真は12月12日に行われる創立60周年記念文化展に展示されそうに楽しみに記念写真となりました。

参加した組合員は「こんなに楽に歩けるとは思わなかった。私の足もまだまだ大丈夫ね」と自分の健康に自信を持った人、「少し疲れたけど碓氷湖の紅葉の美しさで疲れも吹っ飛びました」と自然の美を堪能した人、「食べ過ぎてメタボにな

りそう」と食欲の秋を楽しんだ人。たくさん感想が寄せられました。また、疲労を訴えた人に対しては職員がスタート地点までワゴン車で送るなどきめ細かな配慮もあり、全員が健康であることへの喜びと自然美を満喫した「創立60周年記念プレ企画健康ハイキング」となりました。



理事 茂木 喜美夫

念願の新班誕生

木瀬東支部工藤班

木瀬東支部班づくりの目標に掲げられて2年がたち、念願の「工藤班」が11月2日に誕生しました。班長の工藤さんが「みんな忘れていないかしら」と近所の方々に直前まで確認の声をかけを行い、運営委員3名を含めて9名の方が集まってく



れました。前橋協立病院からは4階病棟の真藤香織看護師が参加。さっそく健康チェックが始まると、初めての体組成測定では結果表を見ながら「こんなことまでわかるの?」と驚きの声。また、尿塩分チェックでは「やつぱり塩分控えなくちゃ」と食生活改善の必要性を感じ、健康談議で盛り上がりました。「参加するのを迷っていたけど誘ってもらってよかった」「二人暮らしだから助かります」との感想が出されると、支部長の鈴木さんと班長の工藤さんは笑顔で頷いていました。

地域の文化祭で舞台デビュー

休泊支部レインボー班 十一月十二日(土)

太田市休泊行政文化祭で、休泊レインボー班が舞台でレインボー健康体操を披露。行政センターの登録団体に文化祭を開催。今回はじめて舞台披露。

講師でインストラクターの松尾初美理事は、持ち時間十二〜十三分の間、「見ているよりも一緒に体を動かし脳を活性化させる運動です。」と、みなさんにグーパー体操を指導。参加者一体となつて行った脳刺激体操は会場からも大喝



初めての食事会を朝倉ケアセンターと協同で開催! 27名の参加で楽しく交流

朝倉支部

11月10日(木) 朝倉集会所にて初めての試みとなるお食事会を朝倉支部と朝倉ケアセンターの協同で開催しました。この企画は「お昼ご飯を食べるのにみんなでおしゃべりをしながら笑顔で楽しい時間を過ごしたい」という要求のもと開催、朝倉支部長の中澤さんをはじめ支部のみなさんが地域の方に声をかけ、27名という多くの方が出席をしてくれました。当日は朝倉ケアセンターの職

員に料理の腕を振るっていただき出席していただいたみなさんが「おいしい、おいしい」と言いながら食事をしていました。

また、食事後には朝倉ケアセンターの新井里美センター長から来年度から改正される介護保険法について今現在どのような内容になっているのか話していただき盛りだくさんでした。

初めての企画でしたが、地域のみなさんが笑

