

コロナ禍 班の仲間と一緒に楽しく体力づくり

新型コロナウイルス感染症対策の緊急事態が続いています。そんな中、各班で、運動不足解消と健康増進のため、様々な体操に取り組

名古屋弁

ラジオ体操

一宮年金西の会班

尾西支部の一宮年金西



んでいます。もちろん手指消毒、マスク着用、換気と：対策には怠りありません。専門職が班会へ参加できないため、資料をみな

がら進めています。そんな班の様子を紹介してみなさんも班会で楽しく健康づくりはじめてみましょう！

の会班では、ラジオ体操（方言バージョン）を流しながら、体を動かしています。

子どもの頃から体に染みついてるラジオ体操なので、間違えることなく

自然に体が動きます。「（名古屋バージョン）♪いちにーまるはち」と替え歌になっていて、耳なじみのない方言や、外国語も登場、その都度笑いが起きていました。

いつでも元気誌

片手に

岩倉支部あざみ班

あざみ班では、「いつでも元気」誌をみながら、レッツ体操や、レッツ脳トレを実践しました。

脳トレでは問題の説明途中に「忍者」と答えを言ってしまったたり、問題を理解するのに時間がかかったりと、楽しく頭の体操することが出来ました。体操では、いっしょにカウンティングしながら、ストレッチしました。

パソコン教室の復習のために班を結成

ツツジ班

今年4月からパソコン教室の復習をするために班を立ち上げました。今までも4人で集まり、一人一台ノートパソコンを使って、お互いに教え合っていました。

月に2回開催しますが、メンバーのひとり、自転車で30分かけて、「雨

の日でも大きなパソコンバッグをかごに入れてくるよ」と楽しそうです。この日は名簿作成とワードの使い方の復習をしました。他にもカレンダーや写真の加工などエクセルやワードを中心に学びなおしています。「スマホよりパソコン



の方が得意」で、スマホの電源が入っていないことにも気付いていないのと、笑いが絶えません。



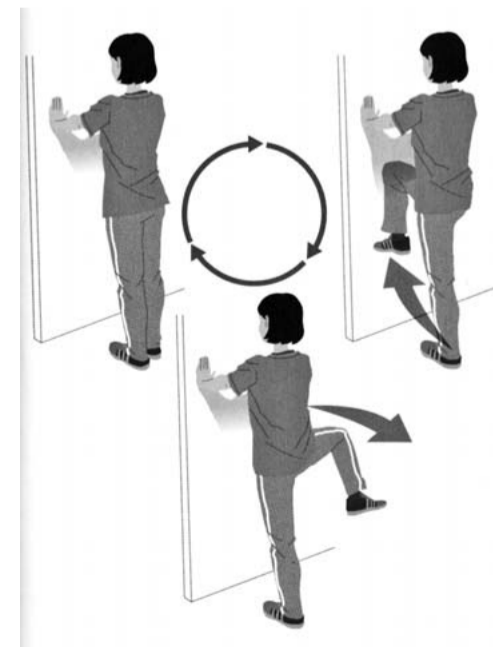
写真はあざみ班の様子

あなたと民医連をつなぐ月刊誌「いつでも元気」には、好評の「レッツ体操」の記事があり、気軽にエクササイズにとりくめます。班でのとりくみにも役に立ちます。（月刊誌は380円、友の会事務所にお申込み下さい。）

脚まわし

- ①壁に両手をついて立つ。
- ②右脚を上げ、膝で円を描くように大きく外まわりに5回、内まわりに5回まわす。

※反対側も同じように行う



●ポイント

- ・ゆっくり、できるだけ大きくまわす
- ・体幹部の姿勢を崩さないように

6月号の「レッツ体操」から

地球環境を守る活動⑩

公共交通機関の利用

稲沢支部 吉田日支雄

いなざわ歩こう会は、地球環境問題が話題になってから「マイカー分乗で現地集合」を改め、公共交通機関利用に切り替えました。公共交通を利用することで交通事故の心配はなく、安心してウォーキングできるようになりました。

4月30日は、大県神社やヒトツバダコ自生地・本宮山ウォーキングで、名鉄小牧線を利用。1車両の乗客は21人の歩こう会メンバーのみ。「僕らの貸し切り列車だ」と歓声。「地球環境を守っている！」と実感、楽しい1日になりました。

友の会ニュースを地域の隅々まで

千秋病院最初の入院患者です

尾西支部 高橋進

佐野眼科の時からお世話になり、千秋病院が開院した時も、佐野眼科に入院していた私はそのまま千秋病院に転院しまし

た。今でも千秋病院への通院は続いています。そんな経緯で健康友の会とつながり、「友の会ニュース」の配達も、健康づくりと考えて、朝6時から散歩しつつ配達しています。あまり相手の方と会えないですが、会えばいろいろ会話したいと思っています。

班会・行事予定 2021年7月16日～8月15日

6月17日現在

日付 (曜日)	開始時間	班名 (内容等)	会場
<7月>			
16日(金)	13:30	あざみ班 (健康自己チェック)	未定
18日(日)	13:30	ハッピーピース班 (血管の話資料読み合わせ、簡易血管年齢測定、健康自己チェック)	平和町農村環境改善センター
19日(月)	10:00	ねぎぼうず班 (健康自己チェック)	青山さん宅
	13:30	サンシュユの会班 (笑いヨガ、健康自己チェック)	大和公民館
20日(火)	14:30	めだかの学校班 (脳トレクイズ)	ケアハウス2階食堂
21日(水)	9:00	ツツジ班 (パソコン教室)	友の会事務所
	10:00	森本班 (健康自己チェック)	佐藤さん宅
22日(木)	13:30	加納馬場班 (民医連動画鑑賞会、健康自己チェック)	柴田さん宅
27日(火)	14:00	江南団地 藤班 (健康自己チェック)	江南団地第二集会所
<8月>			
3日(火)	13:30	あんしん班 (自分たちでできる簡単な体操、健康自己チェック)	北名古屋文化勤労会館
4日(水)	9:00	ツツジ班 (パソコン教室)	友の会事務所
7日(土)	10:00	南野本郷班 (健康自己チェック)	青山さん宅
10日(火)	10:00	一宮年金西の会班 (認知症予防の食事、健康自己チェック)	尾西庁舎
11日(水)	13:30	高屋班 (健康自己チェック)	永正寺茶所
12日(木)	13:00	千秋支部学習会 (原発学習会)	友の会事務所
13日(金)	10:00	若あゆ班 (健康自己チェック)	扶桑町福祉センター