

タオルを使った体操

『いつでも元気』より抜粋

タオルは一般的なフェイスタオルで十分です

1. にぎる筋トレ

- ①タオルをイラストのようにしぼる
(10秒間を1~2回)
※左右の手で力を入れる方向を反対にして同じように行う



- ポイント
- ・肩に力を入れない
- ・息を止めずに、数を数えながら行う

2. 足の引き上げ

- ①タオルで左ひざのやや手前をおさえる
- ②左ひざをわずかに引き上げ、タオルで下におさえる
(10秒間を1~2回)
※右ひざも同じように行う



- ポイント
- ・膝はわずかに引き上げる程度でOK
- ・息を止めずに、数を数えながら行う

3. 太ももの内側の筋トレ

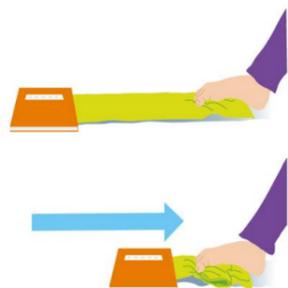
- ①タオルを両ひざにはさむ
- ②両ひざからタオルが抜けないようにしながら、タオルを上へ引き上げる
(10秒間を1~2回)



- ポイント
- ・息を止めずに、数を数えながら行う

4. 足裏体操

- ①タオルを床に敷き、その上に右足(素足)をおいて座る
- ②右足の指を開き、その指でタオルをつかみながら少しずつ手前に引き寄せる
(1~3回)
※左足でも同じように行う



- ポイント
- ・足の指を大きく開く
- ・タオルの端に本など、軽いおもりを乗せると行いやすい

熱中症にご注意を! ~日常生活での予防のポイント~

- こまめに水分補給 (マスクで、のどの乾きを感じにくくなっています)
- 部屋の温度を測る
- 暑い時は無理をしない
- 部屋の風通しを良くする
- 緊急時、困った時の連絡先を確認する
- エアコン、扇風機を上手に使用する
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 涼しい服装にする。外出時には日傘や帽子を使う
- 涼しい場所や施設を利用する



◆2020年度の活動について
先月号の『ほほえみ』でお知らせしました、湖南・甲賀支部の活動基本方針等全ての案について、6月18日の運営委員会で決議しました。



活動目標として「安心して住み続けられるまちづくり」分野では、
・高齢者の利便性を高める活動に取り組む・健康チエック等で地域の健康意識を高める・介護予防事業に取り組む・若い世代の健康づくりや子育てを支援する・医療、福祉、社会保障、平和の問題を学び、制度をよくしていく運動をすすめることを柱に活動します。「組織活動」の分野では、活動の仲間を増やし、新たな班づくりをすすめる、甲賀市での支部(拠点)づくりをすすめる、担い手を増やし育成するために学習にも取り組めます。また、地元針区をはじめ地域の皆さん、市や他団体などと、さらに関係を深め、共同を広げます。更に、こうせい駅前診療所をはじめとする事業所経営の安定と発展のために、組合員は事業所を利用することや、班やサークル、各種行事に参加していくこと等を確認しました。
出資金の増資運動では、具体的な医療機器等購入の目安があるという意見や、活動に

オンラインを取り入れたいという意見もいただきました。
2020年度湖南・甲賀支部運営委員役員体制
支部長 市原邦雄
副支部長 立入善治、山岡光広、若林吉和
事務局長 市川明子

クばかりで感謝と感動があふれています。マスクが入りしづらくてお困りの方にもお届けできるように、こうせい駅前診療所の待ち合いにも置かせていただくことになりました。みなさんの優しさが多くの人のお手元に届きますように願っています!

◆夏休み宿題やろう会
毎年恒例の宿題やろう会。今年は規模を縮小して開催します。申込みは電話で7月31日迄。
日時 8月5日(水)
・午前の部(小学1~3年) 10時~11時半
・午後の部(小学4~6年) 1時半~3時
※兄弟姉妹で参加の場合はご相談ください
場所 生協ホール
定員 午前の部10人、午後の部10人
持ち物 宿題、筆記用具、水筒、マスク
勉強の後プランドン作りです。好きな絵や油性ペンがあれば持って来てください。



◆たくさん手作りマスクが届きました
医療生協活動再開にあたって、先月号で手作りマスクを募集したところ、9人の方から103枚のマスクをいただきました。国から配布されたマスクのキャンパも6件ありました。素敵なマスクが届きました。

◆組合員さんの声
独りくらしのKさんから、アマリスが咲いたので写真を撮ってもらえませんか?との電話をいただき、お宅にお邪魔しました。高齢ですが、デイは週一で、家の草引き、花壇、野菜も少しと、元気に暮らしていられます。スーパーの食材の宅配サービスも利用されています。



◆オンラインで医大生と交流
実習にいられた医大生さんに「医療生協ってこんなことしてるよ」と紹介するのですが、今回はオンラインで。茶々班の活動も見学されました。ご協力ありがとうございました。