

ほほえみ

www.shiga-mcoop.jp/

しが健康医療生協

検索

2022年12月15日 No.331

組合員総数 5,923名

出資金総額 168,384,144円

発行：しが健康医療生活協同組合 機関紙委員会

事務所：滋賀県栗東市小平井3丁目1番27号

〒520-3034 こびらい生協診療所内

TEL 077-574-8522 FAX 077-574-8799

11月12日(土)・生協講座

健康ウォーキング



健康ウォーキングに参加して

(こじの家くまっん)

11月なのに少し動く汗がでる晴天の日でした。今回で3回目とのことでしたが、私のように初めて参加する方、毎回参加されている方、10名での参加となりました。

久木田先生のストレッチ体操から始まり、日頃からほとんど運動していない私は、このストレッチから足がガクガク、にじの家サロンを出発して葉山川沿いを、それぞれの距離とスピードに合わせてウォーキングしました。ストレッチ体操でガクガクだった私でしたが、いざウォーキングが始まると参加者の方

が声を掛けて下さり、楽しく気持ちよくウォーキングすることができました。

コロナ禍で大勢が集まる機会が少なくなりましたが、やはり仲間がいるということは大事なことだと、皆さんとお話をしていて思いました。

ウォーキングの後、サロンに帰ってきてからストレッチをして終わりました。身体も筋肉も温まりほぐれ、身も心もスッキリと、とっても気持ちよかったですよ。また、皆さんと一緒に歩きましょう。

一人はみんなのために、みんなはひとりのために