

玉藻支部ニュース24年7月号



2024. 7. 1 発行
連絡先事務所 812-5331



5月21日(火)午前10時より木太コミュニティセンターにおいて2024年度、玉藻支部総会を開催しました。

組合員の皆さん31名の方が参加されました。まずは協同病院リハケア部の津田主任から

フレイル予防について学習しました。①運動で貯筋(ちよきん)し②あいうべ体操や早口言葉などでお口の健康を保ち、③認知症予防のために人とつながりましょう。椅子に座ってできる体操をしながら、支部の班会に参加することは大いに有効だと教わり納得しました。



新年度のテーマは「ひとりでも住み続けられるまちづくり」「誰もが健康で居心地よくらせるまちづくり」です。



運営委員会のメンバー6名を紹介します。

栗井武子、海面富美子、河野加代子、千葉浩三、宮本敏子、山本千恵子
会計監査 松崎貴美代 (以上敬称略)

木村允子さん、山田美恵さんが退任されました。長いあいだありがとうございました。そして藤井明さんが理事に選任され退任することになりました。

当日はうれしいことに新組合員への加入と増資もありました。

【居場所ふれあい木太(子ども食堂)】



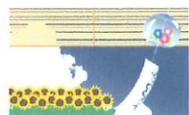
毎月第1水曜日は班会で健康チェックをしています。

6月から班会が終わると「まちかどカフェ」に早変わりです。

班会に集まった人を中心におしゃべりに花が咲きドリップしたコーヒーとケーキでほっとひと息、ストレス発散の場になりました。どなたでも気軽に集まれる場所にしたいとがんばっています。



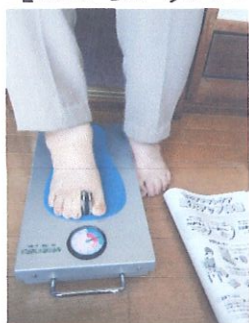
¥120.-



【ほがらか班でフレイルチェック】

5月の班会でフレイルチェックをしました。

足指力です。足の親指と人差し指で計測器を挟み力いっぱい挟み測ります。左右それぞれ計測し値を出します。体を支えバランスをとるために足指の力はとても大切です。足指でじゃんけんをしたり指の間を拡げたり、タオルを広げておいて足指で手繰ったりいろいろな方法で足指を鍛えましょう。



★2024年度 玉藻支部の目標達成率

項目	目標	24.5/未現在	達成率
組合員ふやし	5人	2人	40.0%
出資金ふやし	40万円	60千円	15.0%
班づくり	1班	0班	0.0%
担い手さんふやし	3人	2人	66.7%

◎ご協力よろしくお願ひします。

玉藻支部掲示板

(居場所ふれあい木太)

7月予定 毎週水曜日

8月予定 毎週水曜日

場所:子ども食堂

時間:午前10時~12時

7/10 8/14 絵手紙

7/17 8/21 小物づくり

7/24 8/28 切り絵

どなたでも気軽に寄ってください
おしゃべりだけでも大歓迎です



マルナカ木太店街かど健康チェック

7月予定 お休み

8月予定 8/8(第2木曜)

協同病院の看護師さんの

健康相談があります。

7月は都合によりお休みです。



JA木太支店街かど健康チェック

7月予定 7/2(第1火曜)

8月予定 8/6(第1火曜)

通常通り第1火曜日に協同病院の
看護師さんが参加して行います。

