

レッツ体操 タオルを使った体操

「かえつメディカルフィットネス・ウオーム」のスタッフが、身体と脳に効く体操を紹介。今回はタオルを使って、身体をほぐしたり鍛えたりする体操です。タオルは身近な生活用品でありながら、さまざまな運動に活用できます。生活の中のちょっとしたタイミングを利用して、身体を動かしましょう。タオルの大きさは一般的なフェイスタオルで十分です。

①



① にぎる筋トレ

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
- ・息をとめずに、数を数えながら行う

②



② 足の引き上げ

(1) タオルで左膝のやや手前を抑える。
(2) 左膝をわずかに引き上げ、タオルで下に抑える
(10秒間を1～2回)。

※右膝でも同じように行う

●ポイント

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

③



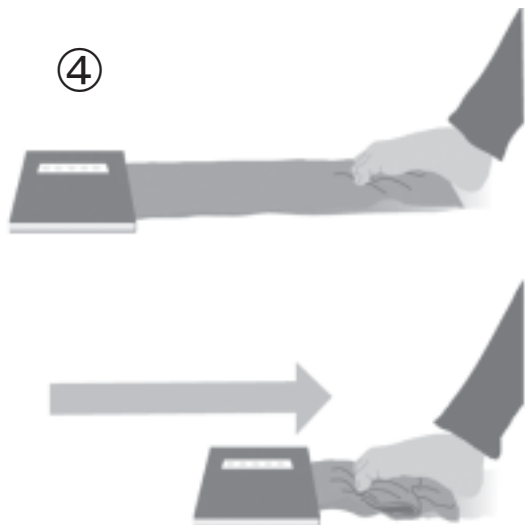
③ 太ももの内側の筋トレ

(1) タオルを両膝にはさむ。
(2) 両膝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

- ・息をとめずに、数を数えながら行う

④



④ 足裏体操

(1) タオルを床に敷き、その上に右足 (素足) を置いて座る。
(2) 右足の指を開き、すべて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

(全日本民医連「いつでも元気」2019年11月号 No.337より掲載)

ウォーキングでコロナに負けない ふるさとの散歩道

集団で行動すると感染の恐れがありますので1人で、ご家族で、友人と、故郷を歩きましょう。

今後「ふるさとの散歩道」のコースを紹介しますので健康維持のためにどうぞ。

第1回 高崎の鎌倉街道。佐野地域

コース紹介

上信電鉄南高崎駅 ⇒ 城南小学校 ⇒ 踏切 ⇒ 鎌倉街道の碑 ⇒ ◆琴平神社 ⇒ 僧形の双体道祖神 ⇒ ちぢぶの道の碑 ⇒ ◆太天神天満宮 ⇒ おしろい薬師 ⇒ 佐野の船橋の碑 ⇒ 佐野の木橋 ⇒ 佐野源左衛門常世神社 ⇒ ◆定家神社 ⇒ 放光寺跡

距離は2キロ位、時間はゆっくり歩いて2時間ほどです。帰りは、上信電鉄佐野のわかし駅まで戻り電車で高崎駅へ。希望者には略地図を組合員ふれあい会館に用意してあります。

◆の付いた場所(3か所)の写真を撮ってきてください。事務局で確認させていただきましたら、粗品をお渡しいたします。



お問い合わせ先：組合員活動部 (宮原) ☎027 (323) 2762

第52回群馬県生協大会

団体表彰

今年の群馬県生協大会は、新型コロナウイルス感染症の影響により、永年勤続者表彰、団体表彰と記念式典は行われませんでした。はるな生協の団体表彰では、第6支部と緑十字編集委員会が表彰されました。第6支部は、生協の医療介護機関から離れた場所に位置する地域です。月2回の班会への参加呼びかけや、加入増資行動も積極的に取り組んでいます。緑十字編集委員会は、組合員の皆さんが楽しみにしてもらええる機関紙になるように、編集会議を行い、仲間の活動紹介、時には体操、読者の声、クイズなどを盛り込んで作っています。

チャレンジがきっかけ

「昨年の健康チャレンジから朝の体操を継続してきました。寝坊した日や出かけた時は無理をせず、出来る日に行う事で1年を超える習慣になりました。自分でも続ける事が出来たという自信と、生活のリズムができて本当に良かったと実感しています。」(参加者の感想です) 健康チャレンジの結果報告ハガキをお待ちしています。ぜひ感想をお寄せください。また次の企画に向けてご意見なども



名称は「看護小規模多機能つむぎ」

いくつかの候補の中から、10月の理事会で決まりました。工事は、基礎、建て方工事が終わり、外壁と屋根工事に入りました。

「看多機」建設を組合員・職員の力で！ 『かんたき増資』を進めましょう！！

看多機(看護小規模多機能居宅介護施設)建設への増資のご協力をお願いします。組合員活動部・生協本部、各事業所(高崎中央病院・通町診療所・歯科診療所)の窓口で随時受け付けております。

お待ちしています。結果報告の締め切りは、1月31日です。提出ハガキがなくなりました。提出は、組合員活動部までお問合せ下さい。
組合員活動部
☎027(323)2762



すこしお レシピ

「すこしお」とは…
「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協のとりのくみの総称です。



ごぼうのごま酢あえ

野菜の中でトップクラスの食物繊維含有量。お酢でさっぱりと、ごまでコクを出します。

●材料 (2人分)

- ・ごぼう……………200g
- ・油揚げ……………1枚
- ・白すりごま……………大さじ2
- ・酢……………大さじ4
- ・砂糖……………大さじ1
- ・薄口しょうゆ……………小さじ1/3

●作り方

- ①ごぼうは洗ってぶつ切りにし、太いものは縦半分に切る。鍋に入れ、かぶる程の水を加え、柔らかくなるまでゆでる。水を切り、すりこ木などで叩いてつぶし、食べやすい大きさに割る。
- ②油揚げは細切りにし、フライパンで乾煎りする。
- ③ボウルに調味料を混ぜ合わせ、ごぼうと油揚げを加えてあえる。

<1人分の栄養価>
185kcal 塩分0.5g



ちょっと一言

皮はむかず、たわしで土を洗い流せばよい。アク抜きはしすぎるとうま味が半減するので、短時間ですませましょう。

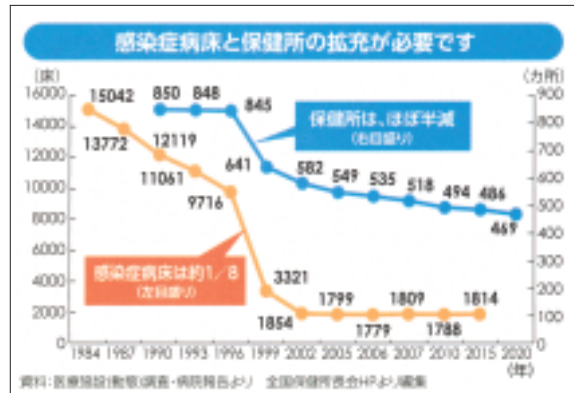
(高崎中央病院栄養科 調理師 武藤 圭吾)

安全・安心の医療と 介護の実現に向けて 私たちができること

社会保障委員会

新型コロナウイルスによるパンデミック(感染爆発)は、私たちの生活にも深刻な影響を及ぼしています。同時に、「医療崩壊」などが取りざたされ、いのちと健康までも脅かされている事態です。私たちのいのちや健康、暮らしを守るために、また新たなウイルス

感染や自然災害などの事態の際に経済活動への影響を最小限に抑え込むためにも、医療・介護・福祉として、公衆衛生施策の拡充は喫緊の課題です。私たちが安心して暮らせる社会実現のために以下



などを大幅に増員すること。④保健所の増設と保健師などの増員を図り、検査体制などを強化、拡充すること。⑤社会保障に關わる私たちへの負担の軽減を図ること。