

健康わいわい倶楽部に女性18人が参加

パナソニッククリゾート大阪で開催

現在、京都支部では「まると爽健」に対応して健康づくり活動にも積極的に取り組んでいます。

今回は、その一環として女性会員を対象とした「健康わいわい倶楽部」を2月7日（金）、パナソニックリゾート大阪で開催しました。節分が過ぎて間もないころで当日も寒い日でしたが、18名の女性会員が参加し、男性スタッフ6名の24名が参加しました。

パナソニック健康保険組合から2人の講師をお迎えし、「姿勢すっきり、気持ちよくラジオ体操」と題し



健康わいわい倶楽部に参加の皆さん

て、実演を交えての健康推進レクチャーです。

レクチャーの開始の前に京都支部の健康づくり推進委員の高橋地区委員から挨拶がありました。次に、村上彰善さんから今日のレクチャーの概要についてご説明をいただき、菊池梓さんからは健康のためにはよい笑顔が必要とのことと、「あいうえお体操」として太鼓に合わせて、大きな口を開けて「あ」「い」「う」「え」「お」と発音して、まず口元の体操です。顔の表情が柔らかくなったところで、すぐに女性参加者全員で記念撮影をしました。

そして、本格的なレクチャーです。まず、正しい姿勢について教わりました。シーソーの原理で筋肉には思った以上に強い力がかかっています。すぐに鏡のあるレクチャールームで各自の立ち姿をチェックします。猫背になっていないか、お

ながが出ていないか、2人ペアでチェックします。

次は姿勢を保持するための筋トレ、ストレッチと続きます。背中を伸ばしたり、かがめたり、手を上げたり、足を上げたり、伏せたりと各自無理のない範囲でひと汗をかきながらの筋トレとストレッチでした。最後はラジオ体操です。

昨年12月2日（月）、福知山市の「ロイヤルホテルヒル福知山スパ」において、日ごろお会いする機会の少ない北部地区会員に対し、京都支部の活動内容を報告し、北部地区在住の皆様の新況を伺うとともに、会員間及び支部役員との親睦と交流を図るために北部懇親会を開催しました。

京都市での行事が遠方なため、参加が困難な京都府

北部懇親会を昨年12月に実施



カロリーを抑えたハッピーランチ

最近、ラジオ体操は手軽に誰にでもできる体操で見直されているそうです。各体操のポイントを教わり、全員で第1、第2ラジオ体操をして締めくくりました。

次はお待ちかねの食事です。ハッピーランチが準備されました。まず、永田支部長から最近の松愛会京都支部の現状を踏まえての挨拶の後に昼食を楽しみました。ハッピーランチはカロリーを抑えた9種類のやや固めの食材からなる食事です。よくかんで食べることが若さを保つ第一歩です。皆、わいわいと先ほどの体操や健康について話しながら楽しく食事ができました。最後は、今回の催しを企画した今田地区委員の参加御礼の

締めのお挨拶で開きとなりました。今回は女性が主役で、女性が企画して女性のためのレクチャーでした。寒い一日でしたが、楽しく有意義な時間を過ごすことができました。現役のときに何回か訪れたことのある懐かしい元保養所で、実演を交えて健康について考えるよい機会でした。きょうを機に健康的にいつまでも若々しく過ごせたらと思いつつ帰路につきました。

北部会員を対象に北部懇親会を開催して今年で9年目を迎えます。

今回は、昨年の舞鶴から例年開催している福知山に戻し、また新たに転居されてこられた2名の計11名が参加され、支部役員5名とともに近況報告等、皆さんからのお話をいただき、和やかな雰囲気の中で楽しい時間を過ごしました。

昨年の花火大会の事故に



北部懇親会に参加の皆さん

より、大きな打撃を受けられた福知山、台風による由良川氾濫の被害を受けられた地域もようやく回復してきているとのことでした。その中で、いろいろな趣味への活躍と農作業等に汗を流しておられるお話を伺い、京都市近郊に住んでいる者としても元気をもらった気がしました。また、皆さん方は現在の会社の状況、松愛会活動のあり方にも関

心が高く、質疑応答が活発で時間が忘れるほどでした。これらの意見等を支部活動にも反映していくべきと役員一同、心新たに福知山を後にしました。