



# 集まろう！ 話そう！ つながろう！ 組合員活動 NEWS

No. 9



2024年9月27日 発行

## 美祢支部 初めてのスポーツ吹き矢体験 (秋吉ころばん体操班)



8/5、美祢支部「秋吉ころばん体操班」は、初めて「スポーツ吹き矢体験会」を開催、8名が参加しました。お隣の山陽支部で長年、活動経験のある林田理事を迎え、レクチャーを受けました。

初めて吹き矢を体験する皆さん、狙いを定めてもなかなか思い通りの真ん中に当たってくれません。はじめ、「私は見るから…」と椅子に座って参加した A さん、みんなに背中を押されいつの間にかゲームに参加。高得点を連発し、楽しまれたようです。

※スポーツ吹き矢は1ラウンド、5本の矢を吹き、合計6ラウンド行い、的に当てた合計点数を競い合うスポーツです。

### 講師の林田理事より

皆さん初めてとは思えないほど上手で驚きました。最初、座った状態で吹き矢をされていた方が途中から突然立ち上がって吹き矢を始め、夢中で的を狙っておられました。人は本気になると思いがけない行動に出してしまうんですね。

## 厚南支部 納涼会

### 「ソーメンを食べる会」

8/17 厚南支部は今回初めて納涼会を計画し、計12名が参加。お隣、山陽小野田市にある旧 DS たんぽぽ(たまり場)をお借りして開催しました。

厚南在住と YORI・YORI カフェの組合員さんが集まった合同開催となり、みんなでソーメンをゆがいたり、具材を作ったりして会食。具沢山の内容でみんなお腹一杯になりました。食事のあとは脳トレゲームをやってお腹も身体も満たされた楽しい会となりました。最後に担当理事から、「一緒に地域で活動する仲間として今後も関わってほしい」と参加をよびかけました。

次回は11月の月間中は他支部にも呼びかけて『合同芋ほり・芋煮会』を予定しています。



具材がたくさんで  
選びたい放題！  
すてきだわ♡

オクラのネバネバ効果で  
夏を乗り切らないとね！

脳トレ運動でお手  
玉遊び。うまく投げ  
られるかな～？



## 夏と冬の塩分量は違うの？の疑問から・・・2支部で『すこしお』チェック！



### 8/23 岬支部 岬ふれあいセンター

岬支部は8月の定例会で「ころばん体操&すこしおチェック」を実施。参加者各人で尿中塩分濃度を計測し、減塩クイズを使って学びました。当日は台風の接近が間近ということもあり、南部第一地域包括センター(秋山さん)より、台風の備えチェックリストが配布され、高齢者が避難する際に注意するポイントなどを教わりました。

### 8/23 常盤支部 常盤ふれあいセンター

8/23、常盤支部に研修医の合田先生が参加。宇部協立病院の外部実習生として地域実習カリキュラムの一環で今回、医療生協の地域活動をいっしょに体験されました。今回の塩分チェックは、夏の体内塩分量と冬の体内塩分量の違いをチェックすることを目的としました。ウロペーパーで検査してみると半分の方の塩分摂取量は正常値範囲内でしたが、残りの半分の数人が尿中塩分濃度14g以上の判定がでました。夏場は汗を大量にかきやすく、塩分摂取量も自然に増えがちですが、これから少しずつ涼しくなる季節は、汗の量も減るので塩分が控えられるといいですね。また、半年後2月頃、寒い時期に2支部とも塩分チェックを行い、夏の結果と比較する予定です。どう変化が出るかはお楽しみに～！



肩回りのストレッチ体操を体験中の合田研修医。  
「僕はずっと水泳をやっていたので肩回りは柔らかいんですよ♪  
尿中の塩分量は8gでやや多めかなあ…？」



**共同組織(岡山)・代表派遣カレーバザー&杜行会**

**みなさんのご協力、ありがとうございました！**

**9/20 昼休み 「90食完売、31,243円」 売り上げ**

**8名の地域組合員の代表派遣費用に**

**すべて充てさせていただきます！**