徳島健康生活協同組合

渭北 支部ニュース　2025年2月号 No.183

冬の星座

木枯らし とだえて さゆる空より
地上に降りしく 奇(くす)しき光よ
ものみないこえる しじまの中に
きらめき揺れつつ 星座はめぐる

（文部省唱歌 冬の星座より1番引用）

組合員のみなさま、お元気でお過ごしでしょうか。

しんしんする夜は、空気が澄んで星がきれいに見えます。でも、2月の声を聞くと"どこかで春が生まれてる…"ついロずさんでしまいます。春がまちどおしいこの頃です。

今年の春は暖かいかな、短いのかな、四季のある日本の気候は、世界的に大切だと思っています。

1月9日現在	目標	経過
新加入	10	2
増資件数	250	198
出資金	1,000,000	639,000
班会	80	29
新班	2	0

レッツ脳トレ

安
＋
無 ＋ □ ＋ 臓
＋
中

周りの文字と組合わせて二字熟語になるように□に漢字を入れてください。

□にはいる漢字が周りの漢字の後につく場合と、後につく場合があります。

こたえ　心

握力について

組合員の皆さま、握力が低下したと感じた事はありませんか。今月の支部ニュース担当の私は、この頃ペットボトルが開けにくくなったと感じています。ちょうど、NHKのEテレで、握力を向上させる体操をしていましたので紹介します。簡単です。

①グーパーグーパー　力いっぱい

②手で顔をあおぐ（うちわがわり）
風が顔にあたるぐらい

私は気が付けば体操をしています。続けていると少し握力が回復したように思います。テレビを見ながら、読書をしながら、いかがですか。

（T.S）

お知らせ

★ボッチャ練習会　日時：2/17（月）13：30～　場所：別館5階

★ふれあいカフェかんかん　日時：2/21（金）13：30～　場所：さこいこいホール

★機関紙折り込み・交流会　日時：2/25（火）10：00～　場所：別館5階

★ボッチャ交流会　日時：3/ 2（日）13：30～　場所：障がい者交流プラザ

お問い合わせ：健康づくり事業部（088-652－7283）