

INFORMATION

JAありだ「JA健康倶楽部」開催!!

6月6日・7日、JAありだ 本所、清水支所、
広川支所にて「JA健康倶楽部 熱々シニア隊」が
始動し、総勢32名が参加されました。

JAありだでは、令和3年度から本倶楽部が始
まり、今年度は全3回講座の継続的な取り組みです。

当日は、JA健康倶楽部(※参照)では必須項目で
あるInBody測定や握力測定を行い、自身の身体
の状態を確認していただくとともに、講習会ではパ
ーソナルトレーナーであり認知症ケア指導管理
士の田邊雅司氏による「持久力と安定した歩行力を養おう」をテーマとした講義が行われ
ました。

また、講義の後はお待ちかねの体操で身体を動かしました。なかでも30秒間同じ動きを
続ける「ノンストップ体操」では、無理のない範囲で果敢にきつい態勢に挑む姿が見受け
られ、次第にじんわりと汗ばみ、上着を脱ぐ方も多くみられました。

次回は、7月25日・26日に実施予定です。今回測定したInBody測定や握力測定の測定結
果を指標とし、次回の測定値向上・改善に向
けて、今回の体操を日々の生活に意識的に取
り入れていただきたいと思います。



▲「足腰鍛えて、夏バテ予防」をテーマに
身体を動かす様子



▲講習会の様子

今後も福祉協会は、JA・JA共済連と連
携し、地域貢献活動を通じて地域との絆を強
化するとともに、地域の方々が健康で安心し
て暮らせる豊かな地域社会づくりに貢献して
いきます。

実施を希望される場合は、福祉協会までお
問合せください。

※『JA健康倶楽部』とは、健康寿命を伸ばすことを目的に健康づくりに対する意識向上と生活
の質を維持・向上を促す活動で、定期的な検定会や講習会を行うことにより、健康づくりへ
のモチベーションアップに繋がっています。