



発酵食品のチカラで体の中から健康に

2月17日(水)むつセンターで、下北地域リーダー会が、むつ市の出前講座を活用し、「発酵食品のチカラ」をテーマにした学習会を開催しました。

発酵食品の基本について学んだあと、発酵食品のクイズに挑戦しました。身近にある食品ですが意外と知らないことも多く、驚かされる場面もありました。また、講師の方から納豆やお酢を使ったレシピを教えてもらいました。



コープハウスで ロコモ度チェック

1月19日(火)五所川原地域リーダー会が、コープハウスに商品を取りに来た組合員へ、体組成計での測定と立ち上がりテスト(ロコモ度チェック)を実施しました。参加者は、自身の筋肉量やロコモ度を測定し、結果から自身の体のバランスや移動機能の状態を知ることができました。



「2月のつどい」や地域の企画が開催されました。

つどいでは、学習だけではなく工作や体操なども行っています。お近くで開催される際にはぜひご参加ください。

次回は、6月頃から「初夏のつどい」が開催されます。皆様のご参加をお待ちしています！

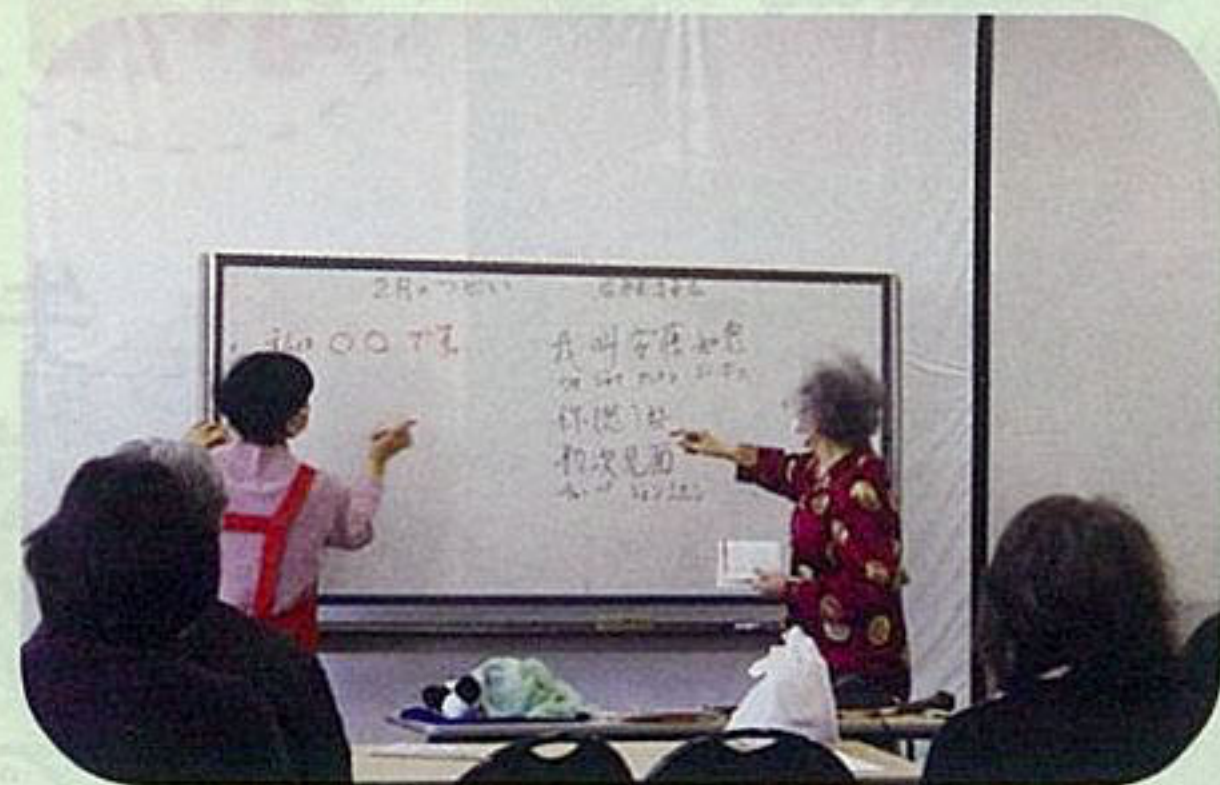
表紙では、オンラインで参加した「東日本大震災を忘れないつどい ～3.11から10年～」について紹介しています。

県内各地域のこ～ぷ委員会が「2月のつどい」を開催しました！！

つどいは、年3回(6月、11月、2月)各地域のこ～ぷ委員会が開催しています。

どなたでも参加でき、テーマ(CO・OP商品、環境問題、SDGsなど)についてお知らせします。

加えて、健康チェックや小物づくりなど、多種多様な企画をしています。



簡単な中国語の挨拶を学びました。

2月8日(月)コープあおもりりいけ店2階集会所で、るいけ店こ～ぷ委員会(八戸)が、つどいを開催しました。「つどい」では中国語を使った挨拶に挑戦しました。初めての言葉に戸惑いましたが、片言ではあります簡単な挨拶が話せるようになりました。コロナ禍により、旅行もできない現在ですが、お話を聞いて旅行した気分になりました。



最近の葬祭事情について学びました。

1月28日(木)浪館こ～ぷ委員会(青森)が久須志福祉館で、つどいを開催しました。つどいでは、葬祭センターの職員を講師に、葬祭について学びました。

昨今コロナ禍で変化した葬祭事情やコープ葬について知りました。葬祭に関して、普段は聞くことができなかったので、参加者は盛んに職員へ質問していました。



リサイクルの重要性を再確認しました。

1月25日(月)一田小こ～ぷ委員会(下北)がむつセンターで、廃プラスチックとリサイクルについて学びました。普段の生活に欠かせないプラスチックが、ゴミとなり大量に海岸線に打ち上げられていることや漁師が海を漂っているゴミを回収していること、700年経過しないと朽ちてなくなるなど重要なことを学び、リサイクルの重要性を確認しました。



折り紙で脳トレをしました。

2月17日(水)浪岡中央公民館で浪岡こ～ぷ委員会(弘前)が、つどいを開催しました。環境問題についての学習と脳トレ折り紙2種類(お雛様飾りと鶴のサークル)を作りました。学習では「地球を守る省エネアンケート」を活用し、3Rや環境問題について、参加者と交流しながら学習しました。脳トレ折り紙にお雛様とお内裏様、鶴のサークルを折り紙で作りました。



「ヨガ体操」でリフレッシュしました。

2月15日(月)、三沢こ～ぷ委員会(上北)が、三沢市武道館柔道場で体組成計を使って健康チェックを行い自分の体のことについて知りました。測定後は、ヨガインストラクターを講師にお招きし「ヨガ体操」を行い、心も体もほぐしてリフレッシュしました。

最後に、「簡単なズンバ」をみんなで踊り、参加者全員で楽しみました。



「ビジョントレーニング」で脳を鍛えました。

2月10日(水)中央こ～ぷ委員会(五所川原)が五所川原中央公民館で、トータルビジョントレーニング協会の代表を務める委員を講師に、「ビジョントレーニング」をおこないました。人は見え方で姿勢が違ってくることや視覚と視力の違い、視覚の機能を鍛えることにより、脳が活性化し、右脳と左脳を鍛えることにより元気になることを体験しながら学習しました。