

# 今年の通常総代会は Zoomを活用したハイブリッド型で開催

5月1日付「ニュース」でお知らせしましたが、今年の通常総代会は、新型コロナウイルス感染症急拡大をふまえ、次のような形態となります。書面議決書を基本にしつつ、Zoomでの視聴が可能とします。各組合員センターに視聴コーナーも設定します。

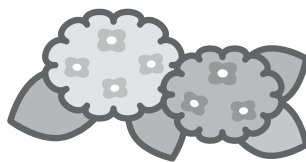
〈日時〉 6月26日(土) 13時30分～15時  
〈会場〉 かやしま介護事業所3F (本部多目的室)

○総代の方々へは、6月早々に議案書等をレターパックで送ります。そこに詳しい案内をさせていただきます。



寝屋川協議会の模様

すでに理事会は、タブレットを使ったりリモート開催を続けており、今後の組合員運動と事業活動の継続のために、拠点での実参加とリモートの両立で会議、学習会、交流会などがいつでも開催できるような枠組みをつくっていきます。



## 組合員の作品

### 短歌

白秋をしのびみるかな彼の詩口づさみて白壁土蔵小舟の旅よ  
山口東支部 山城 久子

おだやかな湾にかもめの群がりて魚島誘導舟網を入れゆく  
門真中央支部 兵頭 克己

道端の草にかくれるツクシンボ見つけては行く 遠い学校  
あいあい支部 長野 晃

無垢で生まれ惚けて死に逝く人の世に何を嘆くや欲張り小僧  
山口さつき西支部 木下 一

消極に生きては来ずと思ふとき遠く海なりの音が聞こえる  
山口さつき西支部 中山 惟行



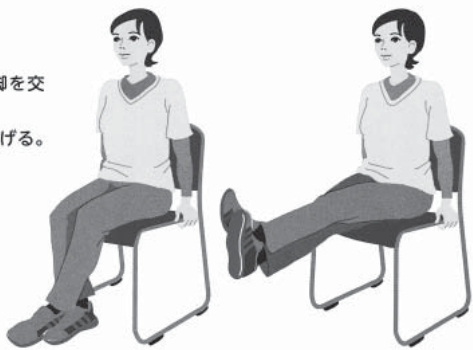
## 膝周りの筋力トレーニング

執筆 メディカルフィットネス スマイル(福岡市) 永田 晃一

膝周りの筋力が弱くなると、膝痛やフレイルの原因にもなります。今回は膝痛の予防と改善のための筋力トレーニングを紹介しします。最後に脳トレ体操にもチャレンジ!

### 1 膝伸ばし

- ①いすに深く座り、左脚を上にして脚を交差させる。
- ②右脚の膝を伸ばして、左脚を持ち上げる。
- ③ゆっくり元に戻す。
- ◎15～20回×3セット
- ※反対側も同じように行う



#### ●ポイント

- ・②の際に両脚のつま先を自分の方へ向けるように曲げると、太ももにしっかり力が入る
- ・勢いをつけて膝を伸ばさない

### 2 タオルつぶし

- ①床に右脚を伸ばして座り、膝の下に丸めたタオルを置く。
- ②膝裏でタオルをつぶすように膝を伸ばし、1秒静止する。
- ③力を抜く。



- ◎10～15回×3セット
- ※反対側も同じように行う

#### ●ポイント

- ・太もも前側にしっかり力が入っているか、触って確認しながら行う
- ・②の際に息を止めない

### 3 膝曲げ

- ①いすもしくはテーブルに手を置き、両脚をそろえて前屈みに立つ。
- ②右脚の膝をしっかりと曲げ、1秒静止する。
- ③ゆっくり元に戻す。
- ◎15～20回×3セット
- ※反対側も同じように行う



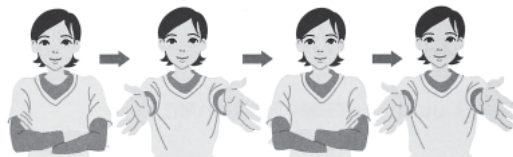
#### ●ポイント

- ・②の際にかかとでお尻の上の方に触れるイメージで
- ・腰を反らさず、膝は前に出ないようにする

### 4 腕組み

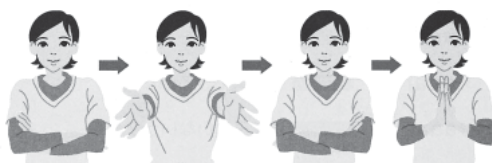
#### 〈ステップ1〉

- 右腕を上にして腕を組む→両腕を前へ伸ばす→左腕を上にして腕を組む→両腕を前へ伸ばす
- ◎10回繰り返し×1～2セット



#### 〈ステップ2〉

- 右腕を上にして腕を組む→両腕を前へ伸ばす→左腕を上にして腕を組む→手をたたく
- ◎10回繰り返し×1～2セット



※「両腕を前へ伸ばす」「手をたたく」を「頭を触る」「肩を触る」などさまざまな動きに変えて挑戦してみてください