

# 健康教室

## 「歩き」のトラブル

# 解消

主婦の会

## 元気の秘訣は 足の力にあり



(アウラ... しごとく 生きのびるかな?)

5月9日(火)主婦の会は「歩き」のトラブルをテーマに、健康教室を東久留米市役所で開催しました。3名の主婦の

会の仲間と梶井琢木市議が参加しました。最初に「足指力」の測定を行いました。測定値が最高値まで行っても、驚きの足指力

の方もいるほどで、皆さんの足指力の高さに保健師の先生もびっくり。証しを聞いてみると、日頃から足指のグーパー運動を続けているそうなんです。やはり継続することは大切なことです。

体が弱まるのは年をとったからというだけではなく、使っていない筋力が衰えていると、保健師の先生は言います。そして、歩くには「足指力」が重要です。膝などの痛みは年齢によってもある程度仕方ないという方もありますが、食生活とトレーニングで防ぐことは誰でも可能なことです。



(佐藤 悦子)

トレーニンングの実践では、足上げ体操や、足の指でタオルをたぐ

4月29日(土・祝)立川市民会場で三多摩Xリーグが開催されました。熱い日差しが照りつける中、2名の組合員とその家族が集まり、他組合の仲間達と共に集会を盛り上げました。

近隣支部の参加もあって、丸太切りやミニ建前などでユニオンをアピールしていました。お花も沢山あり、ステージでは阿波踊り等の出し物や、抽選会があり楽しく過ごしました。(吉川 枝里子)

### 企業交渉

4月20・21日、第6回大手企業交渉が行われ、多摩北支部は五洋建設の交渉団として参加しました。企業交渉は社保関係や標準見積書の活用について、現場のトイレや駐車場の身など幅広く交渉します。企業交渉をきっかけに改善された例も数あります。交渉には現場の情報が必要で、賃金の事や現場環境、その他様々な事、直接は言えないが言い事がある。逆に交渉団に入り直接言いたいという方は、事務所又は役員までお掛け下さい。

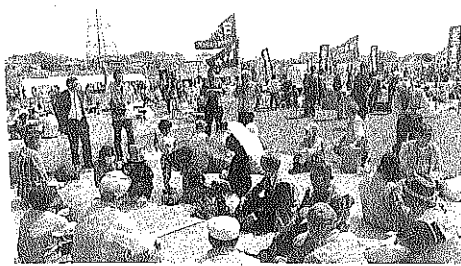
## 4.24(月)集団健診を小平で開催

小平福祉会館にて第一回目の集団健診が実施され、40名の方が受診されました。月曜日開催という点もあり、従業員の方々が目立ちました。現場に入る際の提出物に「診断結果」を求める現場もあります。もう一度健康診断のために、5月に

### 集団健診今後の予定

- 6月18日(日) 東久留米わくわく健康プラザ 申込受付: 5月23日(火)~
- 9月3日(日) 保谷保健福祉総合センター 申込受付: 8月8日(火)~

集団健診の日程は都合が悪い方は、個別健診も実施しています。詳しくは支部事務所までお問い合わせください。



(会場は仲間であいっばい)