

JAグループ宮城百歳元気プロジェクト 推進 NFW8

Vol.41

【令和3年11月】

JA宮城中央会
組織対策部

開催！ 令和3年度 JAグループ宮城 百歳元気プロジェクト推進員養成研修会

9月28日に推進員養成研修会を開催しました。

研修会では百歳元気プロジェクトの概要や、「健診・医療・介護」分野として人間ドックの重要性、歯あわせ体操の実践や「運動」分野として仙台大学田中新助手を講師に招き、百歳元気にこにこ体操を行いました。なお、コロナウイルスによる緊急事態宣言は解除されていたものの、まん延防止措置期間であることから、講師の田中新助手はリモートでの講師対応となりました。

この研修会により、4名の新たな推進員が誕生しました。なかなか参加判断が難しい情勢のなか、ご参加頂きましてありがとうございました。今年度参加を見送られた方は、来年度以降の研修会に是非ご参加くださいね！



まん延防止措置中の開催につき、講師リモートという初の試み！



参加者には推進員認定証・歯っぴーサポーター認定証などが授与されました。



体操時にお互いのフォームを確認し、教え合う参加者たち。

しっかりしたフォームでやると
すごくからだに、しみる・・・！



第11回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテスト

今般開催された標記コンテスト審査委員会の結果、JA新みやぎ 栗っこ女性部 瀬峰支部 小野寺 知子氏の作品「夏野菜の彩り弁当」が、5色を食べて達者が一番部門にて「がんばったで賞」に決定いたしました！

おめでとうございます！

開催！ 令和3年度 JA グループ宮城 百歳元気プロジェクトスキルアップ研修会

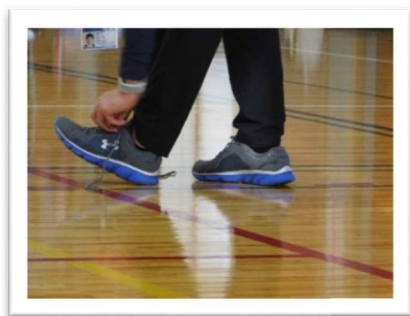


10月26日にグリーンピア岩沼体育館および11月2日に岩出山体育館にて百プロ推進員を対象とした「スキルアップ研修会」を開催しました。

今年度も「運動分野」であるウォーキングをテーマとし、2会場合わせて14名の推進員が参加しました。2会場ともあいにくの雨となり、体育館を会場に、仙台大学の協力の下、研修を行いました。

ウォーキングの指導は、9月の養成研修会でご指導いただいた、仙台大学の田中 亨先生、後藤 佳恩先生に担当していただきました。ウォーキングに関する基礎知識として、シューズの選び方と履き方、

ウォーキング時の姿勢や足のつき方などを丁寧に指導いただきました。その後、実際に実技を行い、「体力アップ歩行」として大股歩きや体育館のラインを平均台に見立てたバランスを取りながらの歩行など、普段使わない筋肉に効果のあるウォーキングを行いました。



コロナ禍により無意識のうちに体力が低下しがちですので、気軽にできるウォーキングを習慣にして基礎体力を回復していきましょう！ご参加いただきありがとうございました。

予 告

令和3年11月26日(金)11:00～
JA助けあい組織全国交流集会・
JA健康寿命100歳サミット大会開催！

こちらのサミットでは第11回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテストのインタビューや、コロナ禍でのJA健康寿命100歳プロジェクトの取り組みなどが紹介されます。

Youtubeでのライブ配信ですので以下のアドレスよりご視聴ください。

URL: <https://www.ja-care.net/>

視聴パスワード: t7VM6zS2

ご連絡

百プロ中級・上級推進員 申請は
1月20日(木)までです！

該当される方は忘れずに申請をお願いします。
※申請にはJAの推薦が必要です。詳細はJA事務局若しくは中央会までお問い合わせください。

発行(お問合せ先)

JA宮城中央会 組織対策部(北岡)

TEL:022-369-7301 FAX:022-369-7302