

# ピースバスツアー 予科練平和記念館見学に行ってきました

1月30日(木) 参加者19名

阿見町にある『予科練平和記念館』ではガイドさんの説明を聞きながら、当時の映像や展示物、奇跡的に残っていた写真などを見学をしました。『今の平和があるのは今までの人達のお陰で成り立っている』という言葉が印象的でした。過去から学び考える時間が持てた見学となりました。



## 第4回ほぺたんひろば開催報告



第4回ほぺたんひろばを各会場で開催しました。今回のテーマは「健康」です。干し芋や干し柿などを試食しながら、日頃の運動習慣や発酵食品、健康料理などの話、ほぺたんひろばで知った商品のリピート買いの話、受験やいばらきコープの平和活動の話に至るまでお喋りを楽しみました。次年度も参加したいというお声もいただき、

ブロック委員も楽しみにしています。ニュースで申込みしてくださいね。

皆様のご参加をお待ちしています！



## 縮こまった身体をゆるヨガでほぐしましょう♪ 開催報告

2月5日(水) 常総市 生涯学習センターにて 参加者19名

常総市で初めてブロック企画を開催しました。60歳以上優先企画でしたが、80歳代の方も参加してくださいました。先生から、体のほぐし方、呼吸法などをレクチャーしていただき、身体が軽くなり、みなさん笑顔でおかえりになりました。

### <参加者の感想>

- ・体がすごくほぐれた。体が柔らかくなった気がする。縮こまった身体をほぐすのにとっても参考になった。
- ・とても楽しく参加できた。久しぶりに体を動かせてよかった。
- ・ヨガに興味があったので、参加してよかった。
- ・呼吸法の難しさを知った。初心者にはとても楽しかった。60歳以上の企画があると嬉しい。
- ・普段動かさない部分をほぐせてよかった。きつすぎず丁度よかった。

ご参加ありがとうございました。



## このマーク知ってる？



### ヘルシーコープ おいしく減らす

コープでは、おいしい健康サポート食品を開発することで、利便性を高めます。塩分や糖質など減らしたい栄養素を減らすことができる商品にマークをつけて選びやすくしました。



だし入りみそ  
減塩



### ヘルシーコープ 手軽にとれる

コープでは、おいしい健康サポート食品を開発することで、利便性を高めます。カルシウムや食物繊維など、とりたい栄養素が取れる商品にマークをつけて選びやすくしました。



フルーツグラノーラ  
チョコレート