

# 血液・選挙漫談に大笑い ～ストレッチで汗ながす～ 秋田市内出張所健康体力づくり教室



10月4日、秋田地区健康体力作り教室が太平山スキー場オーパスロッジで開催し、組合員と家族、中建国保組未加入者の組合員と配偶者105人が参加しました。

現れたカリスマ漫談師・辻田与五郎さん



中建国保組合秋田県支部 照井昇副支部長から、8月末に厚労省から財務省に提出した2016年度国保組合関係の概算要求額は、2997.7億円と15年度予算比で7.3億円減だったこと。

鈴木業務課長から、マイナンバー制度について、「国民一人ひとりに通知されるマイナンバーは中建国保の手続きにも必要で、中建国保から手紙が届きましたら、必要事項を記入して「番号通知カード」と「中建国保の被保険者証」のコピーを添えて、必ず郵便局から簡易書類で出して下さい」と解りやすく説明がありました。



地上の星のテーマ曲と派手な黄色いスーツで

日本初の血液型漫談から、爆笑の選挙漫談までユーモラスな話術で会場を大いに盛り上げ、「笑いが健康にいいことは医学的にも裏付けられている。笑いを積極的に取り入れることで、ナチュラルキラー細胞が正常な数に戻り、免疫力がアップする」と繰り返し強調していました。



お待たせ畑澤敦子さんの「姐御シゴキのストレッチ体操」



両手を上げる軽いストレッチ体操で始まりました。みなさん、まだまだ余裕たっぷり。顔もにこやかです。



前後左右と動きも大きく激しくなり足元がふらつく人、肩で大きく息をする人も。いろいろな運動を組み合わせ、複雑な運動に大粒の汗を流す人も見かけられました。



ランニングマンのつもり。でもまだまだです。

床運動は思ったよりもキツイです。



最後はゆっくりクールダウンです。

ウォーキングスタート



「本当、仕事よりキツイです」





子どもたちは、ドングリの実を拾ったり寄り道しながらウォーキング。

各自のペースでウォーキングの後は、各支部ごとに、豪華でおいしい昼食。その後、おみやげをいただいて解散しました。

