



土建横浜中央支部 ウォーキングコースを開催

社保体部主催で5月28日(日)港の見える丘公園をスタートし、山下公園、象の鼻パークのコースを11人で元気に歩きました。休日はイベントの開催もあり楽しみながら歩けるコースでした。

感想 服部書記より

ウォーキング前のストレッチでアキレス腱や肩甲骨を動かした時、普段の運動不足を痛感した。(筋肉が固くなっていてほぐすとじんわり痛みがあった。藤田保健師からレクチャーしてもらった「腕を振るようにする」ことを意識したところ上半身が歩きたびにひねるようになり、運動効果が高くなっているように感じた。わずか2時間程度のウォーキングだったが程よく汗を流すことができた。休日に散歩に出たくなった。



土建茅ヶ崎寒川支部 手作り棒反射で準備万端

土建茅ヶ崎寒川支部では各分会でのみんなでの測定実施のために、棒反射の「棒」を手作りしていただきました。さすが職人さんです。完成度が素晴らしいです。ありがとうございました。準備万端。

