

NCCU NEWS

近畿総支部のみなさんへ

近畿 第99号

2012年 6月13日発行
UI ゼンセン同盟日本介護クラフトユニオン
発行人 NCCU事務局長 久保 芳信
編集人 近畿総支部長 鈴木 俊一
連絡先 大阪市北区中崎西 2-2-1 東梅田
八千代ビル10階 TEL06-6311-5123

ステップアップセミナー in 滋賀を開催

6月9日(土) 滋賀県大津市にてステップアップセミナーを開催しました。総勢25名の組合員の皆さんにご参加いただきました。組合員の皆さんに『明日への活力』を持って頂くために、コナミスポーツクラブより高木道代先生を招き“肩こり腰痛セミナー”と“癒し&リフレッシュセミナー”で体感型のセミナーで、大変盛り上がりました。

肩こり腰痛の原因は、①日頃の習慣②運動不足③ストレスからくる筋肉の緊張の大きく3つがあるとのこと。参加者全員で互いに姿勢を確認しあい、仕事の合間や座って出来る簡単ストレッチを体験し、だんだん体が柔らかくなるのを感じ「すごい！」と声飛び交いました。また、数あるリラクゼーション法の中で『自律訓練法』を体感！ストレスなどによってもたらされる過度の緊張を緩め、緊張～リラックスへ、興奮～沈静へと自分で自分自身をコントロールできる方法で、眠ってしまうほど落ち着いた空間が広がりました。

心も体もリフレッシュ出来き、仕事にも役立つセミナーでした。



おでかけ「たかのり君」の見守る中
柔らかい体づくりで予防!! (高木先生)



うわ〜! 柔らかくなったぞ!!

— 近畿総支部今後のイベント予定 —

8月5日(日) 夏休み特別イベント『ミュージカル ピーターパン』観劇会

8月7日(火) 介護支援専門委員受験対策講座(講義編)

*上記イベントの募集については、後日各事業所に案内をFAXする予定です。

— 各支部活動(近畿2府4県) 地域連絡会 —

7月19日(木) 滋賀県地域連絡会

— 今後の会議予定 —

7月21日(土) 第6回運営委員会・大会フォーラム

●NCCU ホームページ (URL = <http://www.nccu.gr.jp>) にログインすると、今までのニュースが掲載されています。