

# 表紙物語

今月の表紙は、青年部が冬に鈍った体をほぐし、これからの農作業に向けて体を作ろうと、3月15日に中央公民館相馬館にて行われた「体作り研修会」の様子である。

同日は理学療法士の伊藤圭太さんを講師に迎え、体幹を意識したトレーニングを行った。これまでお世話になっている保健センターの方2名にもサポートして頂き、太もも、お尻、肩などを鍛えた。

部員らは普段使わない筋肉を鍛えた為「足がプルプルする。」「これは辛い。」などといった声を上げながら仲間と辛い瞬間を乗り越えていた。

終盤には体の不調を解決しようと講師の方に直接相談をする部員が多く、相談した結果を元に改善するよう生活していく事を話していた。

初めての取組であったが、部員らからは良い研修会であったとの声を聴き、柴田康平青年部長は来年も取組みを視野に入れていた。



きつかった腹筋トレーニング



しっかり運動前のストレッチで体を温める



一番辛かった  
足のトレーニングの動画が見れます。  
(Wi-Fi環境下での視聴をお勧めします。)



体の調子を整える為相談する部員

JA相馬村広報

りんごのもり  
**林檎の森**

2021.4 Vol.465

■発行者  
相馬村農業協同組合  
〒036-1593 青森県弘前市大字五所字野沢23-1  
TEL.0172-84-3215 FAX.0172-84-3497

■編集  
総務課広報  
ホームページURL <http://www.ja-souma.or.jp/>  
e-mail:soumuka@ja-souma.or.jp

■発行日  
2021年4月15日

## JA 相馬村概況

〈令和3年3月末日現在〉

組合員数…………… 864人  
（うち准組合員数 …… 372人）  
出資金…………… 620,880千円  
貯金額……………9,826,079千円  
共済保有高……………3,245,308万円