

足利支部より

2月21日に発生した足利市両崖山の山林火災に対して、組合員の方よりご心配の電話をいただき誠にありがとうございました。3月15日ようやく完全に鎮火となりました。
消防隊員・消防団・自衛隊員の方々、鎮火に尽力して下さった方々に大変感謝しております。
足利支部組合員一同

連絡事項

令和3年度は、役員改選の年です。各支部で役員等が変わりましたら、組合事務局までご連絡ください。
5月28日(金)第59回通常総会への出席をお願いします。

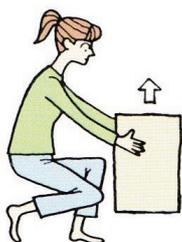
令和3年度行事予定

4月13日(火)	監査会	理事長・専務・監査役
4月26日(月)	決算理事会	三役・理事 / 組合会議室
5月28日(金)	第59期通常総会	宇都宮市文化会館 PM
6月16日(水)	新理事・支部長会議	宇都宮市文化会館 研修室
6月16日(水)	家電懇談会	宇都宮市文化会館 研修室
6月16日(水)	公取協総会	三役他 / 宇都宮市文化会館 研修室

健康ワンポイント

毎日の姿勢や動作を注意することで、腰痛は未然に防げます。

- ① 荷物を持ち上げる際は、
下半身を使って



前かがみで荷物を持たず、ひざを曲げ腰を伸ばした姿勢で下半身の力を使って持ち上げましょう。

- ② 運転はシートを立てて、
1時間ごとに車外で運動を



シートを立てることで腰をまっすぐな姿勢に保ちます。

- ③ 中腰は禁物



前かがみの姿勢は、腰に負担がかかります。なるべく腰をまっすぐに保ちましょう。