

# さとう地区だより

12月 1月

広島医療生協 佐東地区 No. 6

佐東地区 (川内・梅林・八木・緑井)

川内 (小倉) 梅林 (風越)

八木 (山下) 緑井 (坂川)

健康まちづくりセンター

(川手 082-879-8124)



広島医療生協 八木支部主催

## こけんよ 体操

参加者募集



理学療法士  
脳卒中認定理学療法士  
回復期セラピスト  
マネージャー

期間：2025年1月～6月までの半年間 (半年以降も継続可能)

初回：2025年1月23日 (木) 10:00～12:00

2回目以降：2/13 (木)、2/27 (木)、3/13 (木)、  
3/27 (木) 以降第2・4木曜日。いずれも10:00～11:00

※初回、3ヶ月目、6ヶ月目 (最終回) は参加者の転倒リスクを理学療法士が測定します。2回目以降はDVDを見ながら体操を行います。

場所：八木集会所1階ホール

内容：転倒予防 (足指運動、筋力運動、バランス運動など)

講師：坂本貴志 (理学療法士)

申込先：健康まちづくりセンター 川手 ☎879-8124

※定員20名 定員に届き次第募集を終了いたします。

※いきいきポイント対象

## 八木 外来コーナーと地域訪問

先月14日に久しぶりに外来コーナーに立ちました。患者がそれほど多くはないという木曜日でしたが、5口の増資があり、患者さんも250人あまりで多い方でしたが、以前より車いすや手押し車の方が増えている感じで高齢化がより進んでいる影響かと思いました。

次いで翌日は、地域訪問を行いました。今回は高齢者のお宅へ「お元気ですか？」の声かけも含めて職員の方2名も来ていただき3グループで訪問いろいろ貴重なお話も聞くことができました。

なかでも94歳になられる元気な男性がおられ、健康な歯も24本、そして庭仕事、絵画、物づくりと多趣味なうえ、いろいろなサークルにも暇のないほど参加されるという行動力のある方には驚きました。まだまだ7、80代で老いた気分になってしまっはならないという教訓も得て、あらためて地域訪問の良さも感じました。



【しろやま班】

## サッカー 世界の共通語 ⑤

中高六年間一貫して憧れ続けた第一志望の大学に見事落ちた。依頼していた電報には「ムネン サイキョキセ」と書いてあった。六年間好きなことを我慢し、睡眠時間を削って無味乾燥の受験勉強に徹した結果、再起を期する体力も気力も残っていなかった。合格した第二志望の大学は教員養成が目的の規模の大学だったが、入学式の日に緩やかな大きな敷地の沢山の桜が満開で、「輝やく青春」を取り戻す希望に胸がふくらんだ。

梅林支部 のましげる



## 川内 そよ風班

日時：1月15日 (水) 10:00～

場所：川内集会所1階

内容：体操・健康チェックなど

※いきいきポイント対象



## 緑井 梶の葉 (書道)

日時：毎月第2火曜日 13:30～15:30

場所：虹の会館2階 組合員ルーム②

※いきいきポイント対象



## 緑井 健康マーじゃん

日時：毎月第2木曜日 13:00～15:00

場所：虹の会館2階 組合員ルーム③

※いきいきポイント対象

