

さとう地区だより



広島医療生協
佐東地区

No. 4

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）



川内 そよ風班



音楽健康指導士による

うたっておどって健康づくり♪

日時：10月16日（水）10：00～

場所：川内集会所

講師：音楽健康指導士 糸賀 千晶 さん

お問い合わせ：健康まちづくりセンター

☎879-8124 ※いきいきポイント対象

うたと音楽に合わせて、簡単に身体を動かします。

一緒に楽しみませんか。ぜひお越しください♪



ピンポンやる人募集中！！

緑井支部 坂川

場所は虹の会館1階のほっこりで
毎月第3木曜日の11時より12時過ぎまで。
運動靴、タオル、水分と体だけで来てもらって
よいです♪

ラケット、ピン球、あります。
もちろん卓球台もあります！

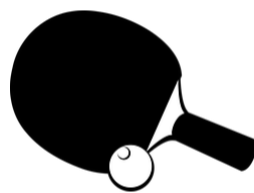
体験も可

次は10月17日（木）
11時～12時30分

【問い合わせ】
健康まちづくりセンター
☎879-8124



【 八木 しろやま班 】



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
回復セラピスト
マネージャー

転倒はとても身近な問題です。足の指からはじまり全身を動かすこけんよ体操で、楽しく転倒予防しませんか？

日時：2024年10月11日（金）10：00～11：30

場所：八木集会所

内容：転倒予防体操

（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）

お問い合わせ：健康まちづくりセンター

☎879-8124 ※いきいきポイント対象

小学校時代の担任の影響でサッカーが好きになったが、当時はサッカークラブも無く、近所のいろんな学年の友達と空き地などでゲームをして遊んでいた。相変わらず私は下手だったがソフトボールみたいに三振の恐怖や、ぼうつとライトに立っている虚しさからは開放されていた。いきさつは覚えてないが、私はなぜか男子ばかりの中高一貫校に進学した。学力の競争が甚だしいこの学校はなぜかサッカーが競技だった。後から考えるに国際性を備えた生徒を育てる意味でもあったのだろう。サッカー部は何度も全国優勝するほどの強豪で少数精鋭、「根性無き者は去れ！」のスパルタクラブで、部員は憧れの英雄ばかりだった。当然私などは寄せ付けられない雰囲気だった。

しかし一方で全校生徒が「準サッカー部員」と言われ、体育の授業はほとんどサッカー、それも自由なゲームばかり。さらに始業前や昼休みには各クラスが適当なチームに分かれてゲームをして遊ぶ。そんな学校生活が六年間続いたからみんなサッカーが上手くなった。私は相変わらず下手だったから点を取らないうわらわら下駄にならず、いつも守るバックだった。六年間の得点はわずか一点。しかしたまにボールに触れた時のワクワクドキドキは今でも覚えている。

そんな教育が結果的に良かったかどうか分らないが、バレーボールやバスケットは下手なままでルールも分からず、後々大恥をかいた。のましげる

サッカー 世界の共通語 ③

