さとう地区だより

10月

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 ）

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

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

スタート集会と笑いヨガ

９月２７日に佐東地区のスタート集会と学習会（笑いヨガ）を行いました。病院から各支部ペア職場の方も多数出席していただき１０、１１月の強化月間へ向けて活動内容の発表があり交流しました。

笑いヨガは健康運動指導士の名越浪江さんに実に楽しく実技指導をしていただきました。

インドから伝わり、今は世界中に広まっているようで、単に笑いだけではなく「笑い体操」といわれるほど手足を使った動作や動き回って人とのふれあいで気分もずいぶん変わることも分かりました。また長生きは「長息」に通じるということで呼吸の指導や頭の体操までいろいろ工夫されたメニューで、みな無心になって時間を忘れるほどでした。これも健康法のひとつで大変いいことと感じました。

役員が増えました！

八木支部

４月に元役員の方が復帰されたのに続き９月にはストレッチ班の方が運営委員になって下さいました。

これで今年度は７人体制になり、強化月間に向けて元気も出ました。

【　八木　しろやま班　】

サッカー⚽　世界の共通語　③

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、ぼうっ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校技だった。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か。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くのだから皆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る花形のフォワードにならず、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感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からないが、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。

梅林支部　　のましげる