

しなやかサークル 青江体操でした



青江先生

6/12(水) 最近、カープの調子がいいので、先生ご満悦！(残念！この日は負け…)

*ぎっくり腰予防

- ①取る、置く ⇄息をはく
- ②持ち上げ、おろす → ヒザを曲げる
- ③立ってクシャミ → (腰は曲げない)
- ④椅子からの立ち上がり方
(上半身を前にゆっくりと)
- ⑤ギクツとなったら⇒⇒すぐ腕振りを

蒸し暑くなつたこの日も元氣いっぱい体操しました。これからは熱中症予防のためにも一緒に運動しましょう！



写真撮れなかったので以前の資料のカットより。なんと2012年製！！

しなやかサークル(体操) 予定 **8月は盆休みです**

日時:第2水曜10時~(次は7/10. 8月盆休み 9/11)

場所:古市集会所

*7月 9月坂本理学療法士(SAKAMO 式こけんよ体操他)

*8月休み 10月 青江先生

平和夏のつどい 2024

日時:6月26日(水) 13:30~15:30



矢川光則さん(左)

今年は「被曝ピアノのつどい」として約100名がほつりに集合しました。ピアノ調律師で被曝2世の矢川さんは全国に被曝ピアノを紹介、演奏し平和を伝えています。今回はそのピアノで職員の糸賀千晶さんが演奏、又伴奏で全員で「青い空は」「広島の有る国で」を歌い、有意義なそして癒しの時間を過ごすことができました。又、矢川さんの活動を紹介する絵本朗読もありました。

♪青い空は青いままで子どもらに伝えたい♪ ですね。



一支部一要求 お寄せ下さい!



小学校前の歩道橋 鉄板とベンキで補修されました。



地域丸ごと健康に……

健康教室ごあんない

健康教室「足・足関節のケガと病気」

■講師:広島共立病院 整形外科 整形外科部長

たなか はるゆき
田中 玄之 医師

■日時:2024年7月27日(土) 14:00~

■場所:安佐南区総合福祉センター 6階大会議室
(安佐南区中須1丁目38-13)

■参加方法:申し込み制(当日参加可能)

参加費
無料

■参加対象:地域住民のみなさま

地域の皆さまの健康づくりをサポートさせて頂いています。お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております♪

■お申し込み・お問合せ先:広島共立病院 地域連携部

TEL 082-879-1111

募集 からだとくらし配布員

月に一度

地域の見守り

散歩について

お住まいの地域で



ご協力お願いいたします

*原稿募集!!…写真、絵、書、詩歌、旅行、趣味、愚痴、日ごろ思うこと、個人、家族、グループの出来事、映画、演劇の感想などなど…とにかく何でも!!