

さとう地区だより

広島医療生協
佐東地区 No. 2



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)



八木支部 しろやま班



「編み物」「絵手紙」「ぬり絵」の3本立てで楽しんでいきます。4月から始められた男性の方の絵手紙はユニークで楽しくみんなの絶賛をあびています。6月は「健康チェック」をして初めての人もあり、なかでも握力測定では男性が40kg近くを記録し川手さんも驚いていました。新しい知識も得られて好評でした。



高齢期運動連絡会 セタウォーク

7月7日恒例のセタウォークが行われ「かがやく会」の佐東支部からは理事の寺本さん他数名が参加しました。今年はコースが「原爆ドーム～アリスガーデン」になり約50名の参加で集会行事の後、健康まちづくりセンターの田辺さんの迫力あるリードでシュプレヒコールをしながら元気よく歩きました。23回目というこの行事がいつまでも続くことを願いました。

川内支部 そよ風班



7月17日、川内集会所で6人が集まり、硬めの広告で携帯用のビニール袋入れを作りました。鞆に入れておくと、なにかあったときにとても便利! 「楽しかった。」「次は何を作ろう?」と大盛況でした。

次回9月18日(水)のそよ風班は、ACP学習会から、他の内容に変更予定です! お楽しみに~☆



オススメ!

そうめん チャンプル



材料:

そうめん3束(150g)、Aごま油小さじ1/2、ほんじお少々、豚バラ薄切り肉80g、ニンジン1/3本、にら1/4束、Bほんだし小さじ1、醤油小さじ1、ごま油小さじ2

作り方:

- ① 豚肉3センチ幅に切る。にらは3~4センチ長さに切り、にんじんは4センチ長さの千切りにする
- ② 鍋に湯を沸かし、そうめんを少し芯が残るくらいに固めに湯で、冷水で洗う。ざるにあげて水気をよく切ってAでまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったらにんじんを加えて炒める。
- ④ 火が通ったら、そうめん、にらを加え、Bでまぶす。

小学校時代の体育の授業は、男子はほとんどソフトボールか相撲だった。運動神経が鈍く緊張し易い私はソフトボールでは5打席5三振の記憶があるほど下手だった。キャッチボールをするとき受けそなたってボールが顔に当たり唇から血が出た。野球のすべてが嫌いになり、今だにカープも好きではない。広島で野球嫌いで生きていくのは結構つらいものだった。小学校4年から6年まで担任をしてくれた宮本先生は私達に

梅林支部

のましげる

未知のスポーツ「サッカー」を教えてくれた。宮本先生のインステップキック(シュート用の美しい軌道を描いた。宮本先生の印象に残った言葉「サッカーは世界中で行なわれているスポーツで、どの国に行ってもその人とサッカーを一緒に楽しめばすぐ友達ができる」だった。まさにサッカーは「世界の共通語」だったのだ!

サッカー

世界の共通語

①

