

さとう地区だより



広島医療生協
佐東地区 No. 3

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

川内 そよ風班



日時：9月18日 (水) 13:30~
 【アクリル毛糸でミニはたき 作り】
 持ってくるもの…使用済み歯ブラシ (あれば)

10月16日 (水) 10:00~
 【音楽健康指導士による
 うたって踊って健康づくり♪】

場所：川内集会所

ピンポンやる人募集中！！

月1回の1時間30分、
 場所は虹の広場1階のほっこりで
 毎月第3木曜日の11時より12時過ぎまでやって
 います。
 運動靴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。



9月は19日 (木) 11時~
 10月は19日 (木) 11時~



日時：2024年9月27日 (金) 14:30~15:30
 場所：ほっこり
 内容：笑いヨガ
 講師：笑いヨガティーチャー・健康運動指導士
 名越 浪江 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

笑いヨガとは、笑いの体に及ぼす効果に着目し、笑いを健康体操として世界中に広めたインドのマダンカタリア医師によって考案されました。

日本でも、「笑いは百薬の長」「笑う門には福来る」などのことわざで、笑いの効用が謳われています。笑いを日々の生活に満たすために、「笑いヨガ」にチャレンジしてみませんか。



【 八木 しろやま班 】

サッカー 世界の共通語 ②

話を現在に移します。今夏はヨーロッパ各地から我が国に沢山のプロサッカーチームが訪れて、「リーグインターナショナルシリーズ2024」と銘打っての国際親善試合が開催されました。スペインからレアル・ソシエアド、イングランドからブライトンとトットナム、ドイツからドルトムントとシュトゥットガルト、フランスからスタッド・ラングなどです。サッカーファンならなじみの世界的に有名な伝統ある強豪ばかりです。広島市には八月一日にシュトゥットガルトが来てサンフレッチェ広島と新設のピースウイング広島スタジアムで試合が行われました。

日本人プレーヤーが多く、それが代表チームの強化に繋がっており、そのことが多くの外国チームが来日してくれる理由にもなっていると思います。有望なサッカー少年少女が将来ヨーロッパなどのプロチームでプレーすることを夢みて日々トレーニングに励んでいます。世界サッカー連盟(FIFA)は平和で差別の無い世界を提唱しています。サッカー(世界共通語)がまさにその役割を歴史的に果たして来ました。ピースウイング広島ではこの九月からいよいよACL(アジアチャンピオンズリーグ)の試合なども行われます。世界各国から広島に来た選手は広島の被爆の実相にも触れて、世界平和への発信の大きな役割を果たしてくれると確信します。

梅林支部 のましげる

